

### L'ABC dello stress: i miti da sfatare per i lavoratori

*Indicazioni per i lavoratori sui miti da sfatare e sui dubbi sul rischio stress lavoro correlato. Lo stress è una debolezza? Come lo distinguo dalla pressione lavorativa? Devo parlarne? In tutti i lavori c'è stress? Se sono stressato è colpa mia?*

Bilbao, 13 Ott ? Alcuni lavoratori non vogliono accettare di poter soffrire di stress, credono che "i veri uomini sono immuni allo stress": lo stress lavoro correlato è visto da loro come una debolezza, qualcosa che non si può non essere in grado di affrontare e risolvere da soli. Niente di più sbagliato. Lo stress non deve essere considerato come un fallimento o una debolezza. Dello stress, quando presente, bisogna essere consapevoli per evitare di accorgersene quando i problemi diventano troppo gravi.

Che un "vero uomo debba essere immune allo stress" è uno dei tanti **miti da sfatare** per aiutare i lavoratori a rilevarlo, per aiutarli ad affrontarne le cause scatenanti, a parlarne, a chiedere un supporto.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0140] ?#>

A sfatare i miti relativi al rischio stress e a rispondere ai dubbi che molti lavoratori si pongono su questo tema è la "Guida elettronica sulla gestione dello stress e dei rischi psicosociali", correlata alla campagna europea "Ambienti di lavoro sani e sicuri per la gestione dello stress" promossa dall' Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro.

Una guida che ci ha aiutato non solo a comprendere cosa sia realmente lo stress lavoro correlato, gli effetti dello stress nell'azienda e le misure di prevenzione, ma che ci ha già permesso, in un precedente articolo, di rispondere a molti dubbi dei datori di lavoro.

Sono tante i miti da sfatare e le domande che i lavoratori si pongono in merito allo stress. Rimandando ad una lettura integrale della guida, riprendiamo una delle domande più usuali negli ambienti lavorativi sul rapporto tra pressioni di lavoro e stress...

#### **Come faccio a distinguere tra pressioni di lavoro e stress negativo per la mia salute?**

La guida risponde, parlando direttamente ai lavoratori, che a volte "per lavorare in modo efficace e rimanere attenti e motivati a compiere bene" il proprio lavoro, si ha bisogno di alcune "richieste e pressioni". Infatti alcuni lavoratori preferiscono lavorare sotto pressione rispetto "al non avere abbastanza da fare (alcune persone trovano l'assenza di pressione noiosa e stressante)". Tuttavia se si nota che il livello di pressione rende "difficile compiere il lavoro correttamente o che si ha bisogno di trascurare alcune cose per riuscire a terminare il lavoro, in tal caso non va bene. Se le cose non dovessero migliorare, potreste sentirvi non più in grado di affrontare il livello di pressione e in tale momento possono insorgere sentimenti di stress". E a volte "non è un cambiamento nelle richieste di lavoro che porta a ciò, bensì l'aumento delle richieste e dei problemi a casa" che richiedono più tempo e attenzione, provocando un senso di stress sul lavoro.

La guida si sofferma poi sulle **responsabilità dei lavoratori** e sulle eventuali **responsabilità dei datori di lavoro**:

- **lavoratori**: "come lavoratori, avete la responsabilità di prendervi cura della vostra salute e di presentarvi in condizioni adatte al lavoro. Avete anche il dovere di essere a conoscenza dei possibili rischi per la vostra salute e la vostra sicurezza sul luogo di lavoro, e di segnalare eventuali preoccupazioni al vostro datore di lavoro. Lo stress è potenzialmente uno di quei rischi e non va considerato diversamente da altri rischi sul lavoro, come ad esempio le barriere di sicurezza difettose o i sistemi di aspirazione non ben funzionanti. Lo stress può ridurre la concentrazione e influenzare il processo decisionale, con conseguenti incidenti sul lavoro, per esempio. Le misure efficaci per ridurre il rischio di stress sul lavoro spesso implicano la realizzazione di modifiche e i lavoratori devono collaborare con il datore di lavoro, lavorando insieme per individuare le possibili soluzioni e la loro applicazione alla specifica attività che svolgono";

- **datori di lavoro**: "il vostro datore di lavoro ha l'obbligo di non aspettarsi che eseguiate lavori che possono presentare rischi evitabili per la salute e la sicurezza. Nell'ambito di tali doveri, il vostro datore di lavoro è tenuto ad essere consapevole dei rischi psicosociali sul lavoro e ad adottare misure per gestire e ridurre al minimo qualsiasi rischio. Come per altri rischi per la vostra

salute e sicurezza, voi e il vostro datore di lavoro dovete lavorare congiuntamente, collaborando per individuare le possibili soluzioni e applicandole al vostro lavoro".

### **Perché è importante raccontare al datore di lavoro che vi sentite stressati?**

Secondo la guida è utile farlo, anche se lo stress dovesse derivare da fattori esterni al lavoro. Si ha un dovere verso se stessi e la propria salute e sicurezza. Quindi, "se sentite che i fattori del lavoro vi stanno facendo ammalare, è importante che lo segnaliate. Anche altri potrebbero essere influenzati, per cui state aiutando pure loro. Sebbene il vostro datore di lavoro abbia l'obbligo di essere consapevole dei possibili rischi, non può vedere sempre tutto, per cui lo state anche aiutando a fare il suo lavoro. Se il vostro datore di lavoro non è a conoscenza delle difficoltà che il lavoro sta causando, non può essere tenuto a porvi rimedio".

Un altro mito da sfatare è che **un elevato stress** sia **parte di ogni attività lavorativa**.

In realtà in ogni lavoro "c'è un certo grado di pressione, tuttavia quando la pressione diventa troppa e un lavoratore non riesce a far fronte alle richieste, possono insorgere problemi. Fattori quali cattive prassi di gestione o carente organizzazione del lavoro possono aumentare questa pressione e la possibilità che si presentino problemi legati allo stress. Lavori diversi sembreranno più o meno stressanti a persone diverse a seconda dall'individuo e della sua resistenza o resilienza ai fattori di stress".

Qualcuno pensa che poi **bere alcol** possa essere un modo di rilassarsi di fronte allo stress.

In realtà "bere alcolici può aiutarvi a distendervi", ma solo "nel breve termine".

Tuttavia, "dopo aver bevuto potreste sentirvi ansiosi o depressi, e questo può portarvi a bere più alcol per farvi sentire meglio di nuovo; ciò può portarvi a sviluppare un maggiore bisogno di alcol, con conseguente dipendenza o assuefazione".

### **E ci sono persone che hanno più probabilità di soffrire di stress rispetto ad altre?**

La guida indica che "ognuno di noi è diverso e tutti abbiamo diversi livelli di tolleranza alle sfide che ci vengono imposte, allo stesso modo in cui alcune persone si ammalano per colpa di sostanze chimiche sul lavoro, mentre altre non hanno problemi a seguito della esposizione alle stesse". Comunque "**chiunque può essere vittima dello stress**", anche se ognuno ne è colpito in misura diversa. "Esserne colpiti non indica alcuna debolezza, allo stesso modo in cui sviluppare una perdita dell'udito dovuta all'esposizione al rumore non significa avere orecchie deboli".

E infine un'ultima domanda: "**si può curare lo stress**"?

La guida segnala che lo stress "non è una malattia e quindi non ha bisogno di essere curato". Tuttavia, lo stress può avere effetti sul corpo "come alzare la pressione sanguigna: ciò può portare ad altre malattie (o peggiorarle) e queste potrebbero richiedere un trattamento. Come per molti altri problemi, accorgersene (e occuparsene) presto è meglio, prima che diventino troppo gravi. I più comuni effetti dello stress sulla salute sono la depressione e l'ansia. La maggior parte dei lavoratori che soffrono di queste condizioni di salute recuperano pienamente una volta trattate le cause".

Riportiamo in conclusione tutte le domande e le affermazioni, relative ai lavoratori, a cui la "**Guida elettronica sulla gestione dello stress e dei rischi psicosociali**" dà una risposta:

- Come faccio a distinguere tra pressioni di lavoro e stress negativo per la mia salute?
- È colpa mia o una debolezza se provo stress lavoro-correlato?
- Quali sono le mie responsabilità in termini di rischi psicosociali sul lavoro?
- Quali sono le responsabilità del mio datore di lavoro?
- "Esprimo il meglio quando sono stressato";
- Chi può divenire stressato?
- "I veri uomini sono immuni allo stress";
- Perché è importante raccontare al mio datore di lavoro dello stress extra lavorativo?
- Devo dire al mio datore di lavoro che mi sento stressato?
- Si può curare lo stress?
- Ma lo stress non fa parte di qualsiasi lavoro?
- Mi sento stressato sul lavoro, a chi devo rivolgermi?
- Le conversazioni saranno riservate?
- Cosa mi succederà se parlo con qualcuno del fatto che mi sento stressato sul lavoro?
- Ci saranno ripercussioni sul mio lavoro?
- Bere alcol mi aiuta a rilassarmi, quindi come fa a peggiorare lo stress?
- Alcune persone hanno più probabilità di soffrire di stress rispetto ad altre?
- Si dice che sia una buona idea tornare al lavoro il più presto possibile - è corretto?
- Sono assente dal lavoro a causa dello stress e il mio datore di lavoro vuole che torni a lavorare in fretta: è una buona idea?

[Campagna "Ambienti di lavoro sani e sicuri per la gestione dello stress"](#)

[Versione online della "Guida elettronica sulla gestione dello stress e dei rischi psicosociali"](#)

[Informazioni EU-OSHA sulla guida elettronica](#)

[Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sullo stress e sui rischi psicosociali nei luoghi di lavoro](#)

Tiziano Menduto



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)