PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 17 - numero 3468 di venerdì 23 gennaio 2015

L'ABC dello stress: come notare l'effetto sui lavoratori e sull'azienda?

Come notare l'effetto del rischio stress sui lavoratori? E come rendersi conto dell'effetto sull'azienda? Quali sono le conseguenze dello stress sul lavoratore e sull'azienda? A queste domande risponde la guida elettronica sulla gestione dello stress.

Bilbao, 15 Gen ? Nei mesi scorsi 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 ? ci ha permesso di comprendere meglio cosa significhi " stress lavoro correlato" e di riflettere sui principali fattori di rischio.
Tuttavia una parte della guida fornisce anche alcune informazioni pratiche ai datori di lavoro e ai vari attori della sicurezza per poter avvertire **l'effetto sui lavoratori e sull'azienda** della presenza dei vari fattori di rischio stress.

Infatti anche se lo stress non è una malattia, si possono tuttavia notare i cambiamenti nel modo in cui i lavoratori si sentono e si comportano sul luogo di lavoro: è importante "riconoscere questi segnali presto perche, se prolungati, possono portare a problemi di salute fisica e mentale".

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[AC6001] ?#>

Eventuali **segnali della presenza di stress** possono ad esempio essere:
- la presenza di particolari **reazioni emotive**. Un lavoratore "potrebbe mostrare cambiamenti emotivi, quali: irritabilità; ansia; umore instabile; introversione; stanchezza; problemi di relazione con i colleghi";
- la presenza di particolari **reazioni cognitive**. Si potrebbe "notare che un lavoratore: ha difficoltà a concentrarsi; ha difficoltà a ricordare; ha difficoltà ad imparare cose nuove; ha difficoltà a prendere decisioni; mostra pensieri negativi";
- - la presenza di particolari **reazioni comportamentali**. Lo stress "può cambiare il modo in cui le persone si comportano. Alcuni effetti possono sembrare banali, altri molto gravi. Si potrebbe notare che qualcuno: comincia a manifestare abitudini nervose come mangiarsi le unghie; aumenta comportamenti non salutari, come l'uso di alcol, tabacco o droghe; diventa più introverso; diventa disattento o negligente (compresa la trasandatezza personale); mostra scarso rispetto delle scadenze; diventa violento o aggressivo";
- problemi di **salute fisica e mentale**. L'esposizione prolungata "può portare a problemi di salute fisica e mentale. Può anche ridurre l'immunità naturale e rendere più suscettibili ad altri problemi di salute".

Riguardo ai **cambiamenti nelle persone** si segnala che le persone che soffrono di stress spesso cambiano. Inoltre se qualcuno si sente stressato, "è più esposto al rischio di avere problemi nei rapporti personali e nelle amicizie. Si potrebbe notare che i lavoratori diventano sempre più irritabili o più ansiosi. Potrebbero diventare introversi, iniziare ad avere problemi di relazione con i colleghi o sembrare depressi". Qualcuno potrebbe anche sembrare sempre stanco: "preoccuparsi dei problemi di lavoro può causare difficoltà nel dormire, nel riuscire ad addormentarsi o portare a svegliarsi durante la notte (o la mattina presto) e non essere in grado di tornare a dormire".
Nell'ambito delle reazioni cognitive si possono comprendere altri comportamenti, ricordando che "il funzionamento cognitivo di una persona è alterato quando questa è stressata. Si potrebbe notare che una persona non sta facendo il proprio lavoro bene come al solito. Potrebbe sembrare che abbia difficoltà a concentrarsi, prendere decisioni o ricordare le informazioni. Potrebbe anche trovare difficile apprendere nuove informazioni".

Altre alterazioni del comportamento potrebbero ad esempio riguardare il fatto che nel tentativo di far fronte allo stress, "i lavoratori aumentino il loro ricorso al fumo o all'alcool". Alcuni "potrebbero iniziare a trascurare il loro aspetto. Potrebbero anche sembrare più incuranti del loro lavoro al punto che la qualità ne risente, o iniziare a trascurare le cose o a correre dei rischi per eseguire il lavoro più velocemente. Un cambiamento nel rispetto delle tempistiche, per esempio arrivare in ritardo al lavoro, può essere un ulteriore segnale di problemi da stress".
Un altro segnale è quello relativo alle "persone che vanno a lavorare quando non stanno abbastanza bene per farlo. Questo fenomeno prende il nome di **presenzialismo** e può essere dovuto a un sentimento di pressione che induce ad andare a lavorare nonostante la sensazione di malessere. La pressione può essere ricondotta a un certo numero di diversi fattori, quali la sensazione di precarietà del lavoro, le pressioni legate alle tempistiche o al carico di lavoro, o ancora ad un senso di lealtà verso gli altri". Tale situazione "dovrebbe essere affrontata come un possibile segnale di allarme che, se non controllato, può degenerare in malattie più gravi e in assenze dal lavoro".

È poi evidente che l'esposizione prolungata allo stress può contribuire a procurare **gravi problemi di salute**. Può contribuire "ad indurre o aggravare problemi di cuore attraverso l'alta pressione, aumentando così il rischio di infarto; può sopprimere il sistema immunitario rendendo la persona più suscettibile a malattie; anche alcuni problemi muscolo-scheletrici e del sistema riproduttivo possono essere legati allo stress; questi problemi di salute peggiorano le cose, sommandosi allo stress che la persona stava vivendo prima di ammalarsi".
Questi problemi potrebbero concretizzarsi in frequenti assenze dal lavoro: un "aumento della durata o della frequenza delle assenze per malattia, oppure periodi di assenza ingiustificata".

Infine la guida offre anche alcune informazioni sull'**effetto del rischio stress sull'azienda**.

Infatti l'azienda può essere influenzata negativamente dallo stress in molti modi diversi.
Ad esempio dall'aumento dei costi del personale e da sensibili cali di produzione.

La guida sottolinea che circa la metà delle **assenze sul posto di lavoro** possono essere collegate allo stress:
-" assenze per malattia (a causa di malattie legate allo stress);
- problemi di salute indirettamente correlati allo stress (o aggravati da esso);
- assenze per malattia come modo per far fronte allo stress;
- assenze per malattia a causa dello scarso coinvolgimento/morale basso".
Inoltre una **riduzione delle prestazioni sul lavoro** a causa dello stress "costa il doppio che un'assenza dal lavoro poiché porta a:
- lavorare in modo meno efficace;
- scarsa concentrazione;
- difficoltà nel processo decisionale;
- stanchezza;
- difficoltà a rispettare le tempistiche".
Dunque i sintomi di stress hanno un impatto negativo sulle prestazioni dei lavoratori ed è probabile che questi sintomi si verifichino molto prima che un lavoratore arrivi ad assentarsi assenti dal lavoro.

Inoltre **lo stress sul lavoro può quintuplicare gli incidenti di lavoro** a "causa di:
- scarsa concentrazione;
- comportamento non adeguato in situazioni di rischio;
- pressione legata alle tempistiche;
- mancanza di comunicazione".

In particolare riguardo agli incidenti sul lavoro "uno studio dei luoghi di lavoro in Spagna ha riscontrato che la stanchezza era la quinta causa più frequente di infortuni sul lavoro. Nei Paesi Bassi, è stato stabilito un chiaro legame tra pressione da lavoro e gli infortuni sul lavoro. I lavoratori che hanno dichiarato di 'lavorare sempre sotto pressione', avevano circa cinque volte più probabilità di essere coinvolti in un incidente di quelli che non hanno 'mai' lavorato sotto pressione".

Altre conseguenze sono sul **ricambio del personale**, ad esempio come conseguenza di "esperienze lavorative negative come bassa soddisfazione sul lavoro, conflitti, pressione eccessiva, morale basso o lavoro precario". In questi casi i lavoratori "sono più propensi a lasciare il loro impiego attuale e a cercare opportunità altrove. Ciò può comportare una notevole perdita di preziose conoscenze ed esperienza, nonché degli investimenti fatti nella formazione e nello sviluppo, oltre che ingenti costi per assunzioni supplementari. Soprattutto nelle piccole imprese, ciò può anche rendere più difficile consegnare i beni o realizzare i servizi ai clienti in tempo. In una grande indagine europea tra i lavoratori, il 19% ha citato lo stress da lavoro come motivo

principale per il ricambio del personale; inoltre, come ragioni principali per tale ricambio, il 19% ha citato il livello del carico di lavoro, il 16% la mancanza di sostegno dai propri dirigenti e il 14% il numero di ore lavorative".

Infine la guida segnala che i dati delle varie ricerche condotte sullo stress nei luoghi di lavoro suggeriscono "che, in media, **un'assenza dovuta allo stress dura oltre il 40% in più** rispetto ad un'assenza causata da un problema muscolo-scheletrico".

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

RTM



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it