

# STRESS da lavoro



di Valentin Danzi\*

Lo stress legato al lavoro rappresenta un rischio non certo nuovo, data la ricca letteratura scientifica in merito, ma sicuramente in aumento considerata la diffusione che sta assumendo in ambito europeo.

Le situazioni di disagio lavorativo sono, infatti, in costante crescita.

L'individuazione dei sintomi, che costituisce una delle principali forme di prevenzione in materia di sicurezza e salute sui luoghi di lavoro, non risulta essere facilmente circoscrivibile in quanto i sintomi da stress lavorativo possono spesso essere confusi con altri non strettamente inerenti l'attività lavorativa; per questo motivo, al fine di una corretta individuazione degli stessi e dei relativi indicatori, è sempre necessario avvalersi di figure professionali qualificate come lo Psicologo e il Medico del Lavoro.

Lo stress lavoro correlato è dato da uno stato psicologico che riflette ed è parte di un complesso processo di interazione tra la persona ed il proprio ambiente di lavoro. La Commissione Europea (1999) ha definito lo stress lavorativo come "un insieme di reazioni emotive, cognitive, comportamentali e fisiologiche ad aspetti avversi e nocivi del contenuto, dell'ambiente e dell'organizzazione del lavoro. È uno stato caratterizzato da livelli elevati di eccitazione ed ansia, spesso accompagnati da senso di inadeguatezza".

*Attenzione ai sintomi: ansia, nervosismo e senso di inadeguatezza.*

È necessario, quindi, considerare sia le caratteristiche dell'ambiente di lavoro, definite come stressors ambientali o fonti di stress, sia la valutazione soggettiva di tali stressors, cioè le reazioni psicofisiche individuali.

Gli interventi si possono effettuare a tre livelli:

- **livello individuale:** gli interventi mirano all'accrescimento delle risorse individuali affinché si possa fronteggiare lo stress in maniera più adeguata, attraverso attività di counseling, terapie cognitive, tecniche di rilassamento;

- **livello individuo-organizzazione:** gli interventi si propongono di migliorare l'adattamento tra la persona e l'ambiente, si riferiscono ed incidono su aspetti relazionali tra i colleghi, carico di lavoro, grado di partecipazione e livello di autonomia lavorativa;

- **livello organizzativo:** gli interventi mirano all'individuazione dei fattori lavorativi che causano stress al fine di definire cambiamenti della struttura e delle pratiche organizzative, dei fattori fisici ed ambientali.

Il soggetto che si sente un possibile bersaglio dello stress lavoro correlato, per contenere e ridurre lo stress può, individualmente e autonomamente, trovare piccoli ma costanti spazi per sé stesso in cui poter svolgere attività che abbiano il potere di far fuoriuscire lo stress o di indurre un adeguato rilassamento.

Tali attività possono ricomprendere tecniche di rilassamento, come il training autogeno o lo yoga, ma anche hobby che attivino e stimolino la creatività e che permettano, quindi, di operare un distacco dallo stress e dalle preoccupazioni accumulate durante la giornata lavorativa.

\*Psicologa e Psicoterapeuta

