



Dott. Stefano Becagli
Psicologo e Mediatore Familiare

Salute e benessere sul lavoro

Le ricerche sin qui svolte danno prova che un livello ideale di stress accresce lo stato di benessere, rende meno propensi alla noia, e perfeziona le doti concentrazione, attenzione, memoria, apprendimento e di soluzione creativa delle difficoltà. La limitazione del grado di stress connesso all'impiego professionale costituisce una delle prove principali a cui l'Europa deve far fronte. Lo stress rappresenta la seconda difficoltà di salute connesso all'attività professionale riportata regolarmente e lede il 22% dei lavoratori dei 27 Stati che compongono l'Unione Europea. Tale situazione coinvolge circa un lavoratore su quattro e dalle ricerche in merito risalta che una percentuale inclusa tra il 50% e il 60% delle giornate lavorative non svolte è imputabile allo stress. Questo provoca spese eccessive in costi di malessere umano e di conseguenze economiche.

Lo stress nel contesto lavorativo può interessare qualunque individuo. Può colpire qualunque settore e azienda di ogni grandezza. Lo stress incide sulla sicurezza e sulla salute degli individui, bensì inoltre sulla salute delle imprese e delle economie nazionali. Sono in grado di essere correlati allo stress diversi sintomi fisici che riguardano l'apparato cardiaco, muscolo-scheletrico e gastroenterico, e inoltre una prevalente rilevanza di infortuni lavorativi, che sono in grado di incidere considerevolmente sull'effetto finanziario di un'organizzazione.

Per capire il concetto di stress lavoro-correlato è fondamentale fare un piccolo preambolo sul concetto più vasto di stress: è una reazione psico-fisiologica della persona ed è in funzione dell'interazione fra variabili personali e ambientali. Lo stress costituisce la pressione di situazioni psicologiche che producono, nell'organismo, una reazione generale di adattamento alle stesse. L'adeguamento può assumere vari tratti, maggiormente funzionali oppure maggiormente disfunzionali, e si snoda su vari piani: psicofisiologici, comportamentali, emotivi, cognitivi. Non soltanto. Costituisce la risposta non specifica dell'organismo a qualsiasi richiesta nei suoi riguardi. Questa reazione adattiva, definita emergenza o altresì sindrome generale di adattamento, è contrassegnata da tre stadi:

- 1- stadio di allarme con modificazioni biochimiche ormonali;
- 2- stadio di resistenza, nel quale l'organismo si prepara funzionalmente in senso di difesa;
- 3- stadio nel quale lo stress può originare patologie nel momento in cui lo stimolo esterno opera con forte energia e per ampi lassi di tempo e la persona non è in grado di oltrepassare la fase di resistenza: in tali situazioni si raggiunge uno stadio di esaurimento in cui si verifica la caduta delle difese e l'inadeguatezza ad adeguarsi ulteriormente.

Lo stress non può e non deve essere scansato per la ragione che rappresenta la sintesi della vita stessa, per questo motivo non è uno stato patologico dell'organismo. Bensì è composto di due lati come una medaglia. Sino ad un tale aspetto, catecolamine corticosteroidi donano un tono alla psiche e all'organismo, predisponendoli al lavoro e perfezionando la qualità della vita: è l'eustress ("eu" dal greco, "bene") o stress benefico. Al di là di un tale livello, il persistere degli stressor ambientali e l'incompetenza nel fargli fronte, originano una situazione di distress, o stress patogeno, che è in grado di portare inoltre a reazioni patologiche.

La risposta allo stress cambia da individuo ad individuo: impulsi muniti del medesimo potere stressante non causano la medesima reazione in persone differenti. L'organismo, tuttavia rispondendo allo stress secondo uno schema psico-fisiologico codificato, è in grado di variare, a seconda della singola persona, l'importanza e il grado di risposta dello stimolo ambientale a cui è sottoposto. L'ambiente è contraddistinto dalla specificità delle situazioni di vita della persona (affettivo/familiare e lavorativo) inoltre dagli episodi critici (malattie, lutti, licenziamenti, separazione ecc.) che li possono mutare nel corso del tempo. Le variabili personali moderatrici sono costituite dalle peculiarità della personalità che influiscono sulla modo nel quale l'individuo interagisce con gli stimoli dell'ambiente.



Dott. Stefano Becagli
Psicologo e Mediatore Familiare

La personalità, ricopre, pertanto, un ruolo di moderatore nell'interazione ambiente-persona. Per personalità si definisce la totalità degli aspetti psichici e degli schemi comportamentali di una persona che dimostrano di essere protratte e persistenti nel tempo.

Gli effetti personali di una situazione di stress patogeno si possono accertare a diversi livelli:

- 1- livello emotivo: ansia, spossatezza, disturbi del sonno, depressione, irritabilità, ipocondria, problemi relazionali con figure parentali;
- 2- livello cognitivo: perdita della memoria, diminuita facoltà decisionale, fatica a concentrarsi, bassa spinta all'apprendimento;
- 3- livello comportamentale: condotte distruttive, abuso di tabacco, droghe e/o alcol
- 4- livello fisiologico: problemi cardiaci, ipertensione, disturbi gastrointestinali, calo del sistema immunitario, fastidi muscolo-scheletrici. La reazione psicofisiologica della persona, caratteristica della fase di esaurimento e di conseguenza contraddistinta da stress patogeno, causata unicamente all'interazione con l'ambiente lavorativo, costituisce ciò che viene definito stress-lavoro correlato.

Stress lavoro correlato

La situazione di stress patogeno lavoro-correlato si può recepire come quel versante di stress non attribuibile a tratti della personalità individuale e all'influenza di contesti ambientali non professionali. Dopo tale chiarimento, la difficoltà risiede nello scoprire quella parte di stress non attribuibile a caratteristiche specifiche di personalità e legata all'interazione tra ambiente lavorativo e individuo. Le ripercussioni personali di una situazione di stress patogeno si manifestano a livello aziendale per mezzo delle seguenti azioni:

- 1- assenteismo
- 2- frequente avvicendamento del personale
- 3- poco controllo delle tempistiche di lavorazione
- 4- problemi disciplinari
- 5- molestie
- 6- abbassamento della produttività
- 7- infortuni
- 8- errori
- 9- incremento delle spese mediche e dei costi d'indennizzo.

L'introduzione in Italia del concetto di "stress lavoro-correlato" si deve al Testo Unico n.81/2008 in vigore dal 1 gennaio 2009. Particolarmente il comma 1 dell'articolo 28 ("Oggetto della valutazione dei rischi") del Testo Unico DL n.81/2008, indica che "la valutazione di cui all'articolo 17, comma 1, lettera a, anche nella scelta delle attrezzature di lavoro e delle sostanze o dei preparati chimici impiegati, nonché nella sistemazione dei luoghi di lavoro, deve riguardare tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori, ivi compresi quelli riguardanti gruppi di lavoratori esposti a rischi particolari, tra cui anche quelli collegati allo stress lavoro-correlato, secondo i contenuti dell'accordo europeo dell'8 ottobre 2004 (...)". Nell'attuale Testo Unico, per descrivere i rischi connessi allo stress lavorativo, il legislatore si rifà all'Europa chiamando di nuovo in causa l'accordo europeo sullo stress sul lavoro dell'8 ottobre 2004, che le organizzazioni sindacali e le organizzazioni di rappresentanza delle imprese hanno compreso a livello nazionale il 9 giugno 2008. Nell'accordo si ricorda che "affrontare la questione dello stress lavoro-correlato può condurre a una maggiore efficienza e a un miglioramento della salute e sicurezza dei lavoratori, con conseguenti benefici economici e sociali per imprese, lavoratori e società nel suo complesso".



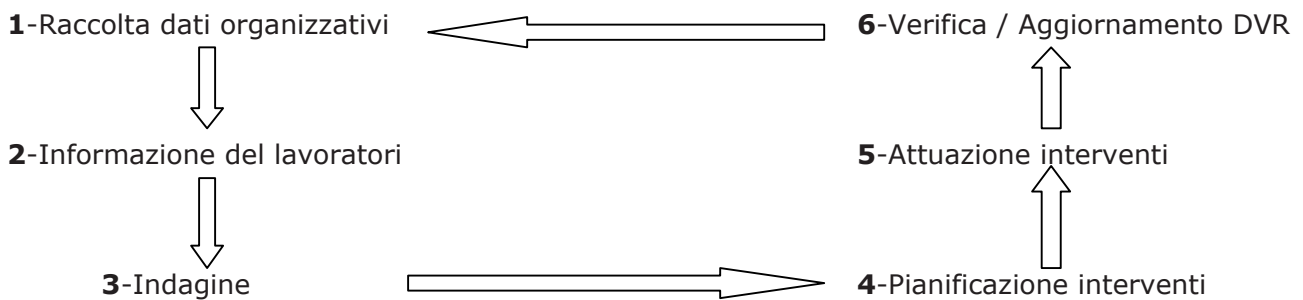
Dott. Stefano Becagli
Psicologo e Mediatore Familiare

Nell'accordo lo stress è descritto come uno "stato che si accompagna a malessere e disfunzioni fisiche, psicologiche o sociali e che consegue del fatto che le persone non si sentono in grado di superare il gap rispetto alle richieste o alle attese nei loro confronti". E' fondamentale evidenziare come l'oggetto dell'intervento legislativo è unicamente lo stress lavorativo. Sono quindi messe da parte tutte quelle circostanze nelle quali è presente un'intenzione personale ravvisabile di causare un danno al lavoratore come il sopruso e la violenza sul lavoro, il mobbing-straining, lo stress post-traumatico. Lo scopo dell'accordo europeo è quello di proporre ai datori di lavoro un modello che permetta di ravvisare, prevenire e gestire problemi connessi allo stress lavoro-correlato. L'accordo europeo ricorda come lo stress può nuocere qualsiasi lavoratore in qualunque posto di lavoro.

La valutazione dei rischi: il percorso metodologico

Il problema della misurazione e della valutazione dello stress lavorativo e del rischio connesso è una circostanza essenziale ai fini della prevenzione e protezione della salute nel contesto professionale.

Il processo di valutazione e di gestione del rischio consta di una serie di fasi, riassunte nel seguente schema.



Dott. *Stefano Becagli*