

COMBATTERE LO STRESS IN AZIENDA: IL DIRITTO AL BENESSERE SUL LAVORO.

Negli ultimi dieci anni il mondo del lavoro ha subito profondi cambiamenti, legati al progresso tecnologico, alla globalizzazione e conseguente precarietà del lavoro, ai cambiamenti demografici, all'aumento del carico e del ritmo di lavoro, allo scarso equilibrio tra lavoro e vita privata.

I dati statistici dimostrano che circa la metà dei lavoratori europei riferisce di lavorare a ritmi molto serrati e di dover rispettare scadenze pressanti, è addetto a compiti ripetitivi, monotoni e non può usufruire della rotazione delle mansioni. Per questo lo stress è diventato la seconda malattia professionale, la prima causa di assenteismo ed è in aumento il numero di persone che cerca aiuto a questo proposito. Il cosiddetto stress lavoro-correlato è una condizione di tensione prolungata nel tempo, pericolosa per la salute psico-fisica, che sopraggiunge quando non si riesce ad affrontare la situazione e a soddisfare le richieste esterne o non si è all'altezza delle aspettative. Si tratta di un fenomeno del tutto soggettivo: di fronte a una stessa situazione le persone hanno differenti reazioni, in quanto ciascuno è sensibile ad aspetti diversi della realtà circostante, possiede risorse differenti per fronteggiare gli eventi e ha esperienze di vita uniche che influenzano sul modo in cui ci si stressa. Le ripercussioni del disagio lavorativo possono manifestarsi a diversi livelli: la persona può avere conseguenze comportamentali (errori, dimenticanze significative, bassa efficienza lavorativa, scarsa concentrazione, disturbi alimentari, abuso di sostanze alcoliche o psicoattive, tabagismo), emozionali (pessimismo e cattivo umore, irritabilità, senso di impotenza e inadeguatezza, facilità al pianto, ridotta autostima, stati di ansia) e fisiologiche (palpitazioni e tachicardia, stato di affanno, aumento della sudorazione, disturbi gastrointestinali e del sonno, reazioni dermatologiche.) Le conseguenze dello stress incidono anche a livello organizzativo, con notevoli costi economici indiretti (assenteismo, turnover, problemi disciplinari e contenziosi, ridotta produttività, relazioni conflittuali con colleghi e clienti/utenti, bassa qualità del servizio reso, maggiore frequenza degli infortuni e delle malattie professionali.)

A tutela della salute dei lavoratori è stato introdotto l'obbligo, a carico di tutte le aziende con almeno un dipendente, della valutazione del rischio stress lavoro-correlato attraverso l'art. 28 del D. Lgs 81/08, in vigore dal primo gennaio 2011, che si concretizza nell'individuazione di fattori lavorativi stressanti, al fine di eliminarli, prevenirli e ridurli, attraverso la realizzazione di opportuni interventi di miglioramento. La normativa prescrive, inoltre, un maggior livello di informazione e formazione a favore di tutti i dipendenti (art. 36 e 37) rispetto al rischio stress, ai fattori che potrebbero generarlo e alle relative conseguenze, nonché allo sviluppo di strategie individuali di efficace fronteggiamento delle situazioni di rischio. È, infine, da ricordare che, per il mancato o parziale adempimento di questo obbligo, il datore di lavoro può incorrere in un'ammenda fino a 6.600 euro e alla reclusione dai 3 ai 6 mesi. A ogni modo, la valutazione del rischio stress lavoro-correlato e la tutela della salute psico-fisica dei lavoratori, più che l'ennesimo adempimento burocratico, rappresenta una grande opportunità di sviluppo, un'occasione di crescita organizzativa, di miglioramento delle performance organizzative, della qualità di vita lavorativa e del benessere in azienda.



ROSSANA ELENA CAL

PSICOLOGA DEL LAVORO • BUSINESS COACH

per contattarla scrivi a direzione@mievolvo.it

www.mievolvo.it