

## Cosa è lo stress?

Lo stress è una risposta psicofisica che l'organismo mette in atto in risposta a compiti che sono valutati dall'individuo come eccessivi.

Lo stress è un fattore psicofisico naturale e può avere la funzione benefica di attivare risorse e guidarci alla risoluzione di problemi. Parecchi eventi nella nostra vita possono essere stressanti ma piacevoli come l'innamoramento, buttarsi con il paracadute, le montagne russe, ecc.

Tuttavia, nella nostra vita quotidiana sono numerose le fonti di stress e un'attivazione eccessiva per intensità e prolungata nel tempo può compromettere il nostro benessere e sviluppare lo stress cosiddetto negativo.

Imparare a riconoscere lo stress è importante, così come adottare misure di prevenzione che ci permettano di gestire lo stress ovvero di non farsi travolgere dagli eventi, perciò è necessario riconoscere la situazione e fare un passo indietro e non essere sopraffatti da ciò che ci accade. Lo stress è rappresentato da fattori che investono l'esistenza di una persona e che diventano stressanti nel momento in cui rappresentano un ostacolo costante al perseguimento dei propri obiettivi.

Lo stress viene percepito in modo diverso da persona a persona e dipende da come la persona risponde alla situazione di stress. Ad esempio, se oggi si è oberati dal lavoro e ci si lascia irritare da questa condizione, si hanno maggiori probabilità di ripercussioni a distanza sulla salute rispetto a chi non si lascia infastidire dalla quantità di lavoro.

In altre parole lo stress dipende da come viene gestito da ogni singola persona. Tuttavia ci sono persone che sono più fragili e perciò soggette allo stress, come:

- lavoratori giovani o anziani
- persone sopraffatte di responsabilità e della quotidianità (p. es. madri/padri single)
- persone con invalidità
- addetti a servizi come personale sanitario, dipendenti nella gastronomia e insegnanti

## Stress lavoro-correlato

Lo stress da lavoro è un tipo di stress esclusivamente negativo ed è definito come la percezione di squilibrio avvertita dal lavoratore quando le richieste del contenuto, dell'organizzazione e dell'ambiente di lavoro eccedono le capacità individuali di fronteggiarle. Tuttavia non tutte le manifestazioni di stress sul lavoro possono essere considerate come stress lavoro-correlato. Lo stress lavoro-correlato è quello causato da vari fattori propri del contesto e del contenuto del lavoro.

Lo stress sul posto di lavoro può essere provocato da una varietà di fattori, tra cui:

- carico di lavoro eccessivo o insufficiente
- monotonia delle mansioni
- orari di lavoro particolarmente pesanti, ad esempio con turni
- carenze infrastrutturali del luogo di lavoro, come ad esempio scarsa illuminazione, temperature disagiati, scarse condizioni igieniche, spazi insufficienti
- mancanza di tempo per concludere un lavoro in modo soddisfacente per sé e per gli altri
- multitasking
- tempi di recupero/pause di lavoro non adeguate
- scarsa comunicazione o mancanza di comunicazione
- mancanza di spazio decisionale

Per molte persone i fattori elencati possono essere una fonte potenziale di stress.

Tuttavia, le differenze individuali costituiscono un elemento essenziale del processo di stress. La percezione di una situazione o di un evento non è uguale in tutti gli individui. Per alcuni una situazione può essere fonte di malessere, per altri la stessa situazione può invece essere facilmente affrontata senza gravi ripercussioni.

Indipendentemente dall'intensità delle reazioni individuali allo stress, sia a breve che a lungo termine, si possono avere i seguenti sintomi psico-fisici:

- modifica del ritmo cardiaco e della pressione arteriosa
- immunodeficienza
- ansia

- stanchezza
- pensieri che si rivolgono all'attività lavorativa per cui non ci si sente in grado di affrontarla
- conflitti nei rapporti con i colleghi: la persona è irritabile e impaziente nei confronti degli altri
- aumento delle assenze

Se i fattori di stress si prolungano nel tempo si può sviluppare, come conseguenza estrema, il burnout, un grave esaurimento fisico, psichico ed emotivo che necessita di cure mediche.

## Misure di prevenzione e protezione

Ognuno di noi ha la responsabilità di riconoscere i propri limiti e di adottare tempestivamente misure appropriate oppure di parlarne direttamente con il proprio superiore.

Le misure di prevenzione e protezione possono riguardare direttamente l'ambiente di lavoro, ma anche la persona stessa ovvero il suo stile di vita.

### Esempi di misure di prevenzione e protezione nell'ambiente di lavoro:

- definizione precisa di ruoli e mansioni nonché delle responsabilità della persona
- compatibilità tra responsabilità della persona e incarichi che le vengono affidati
- sviluppo di strategie di comunicazione idonee e coinvolgimento dei collaboratori e delle collaboratrici nelle decisioni che li/le riguardano direttamente in termini personali o relativamente al posto di lavoro
- miglioramento della qualifica professionale (tramite la formazione)
- sviluppo di una cultura aziendale che considera lo stress psichico non un problema della singola persona ma una situazione cui porre rimedio
- introduzione di sufficienti pause in caso di attività fisicamente e/o mentalmente impegnative
- dare al/alla dipendente il tempo necessario per svolgere il proprio lavoro bene e con soddisfazione.

### Esempi di misure di prevenzione e protezione individuali:

#### **Il clima lavorativo**

Il clima lavorativo è fondamentale sul posto di lavoro. Se c'è una buona intesa tra colleghi e colleghe e con il/la superiore, possono essere affrontate e risolte anche le sfide più difficili. Qui di seguito alcuni suggerimenti:

- comunicare in modo preciso e chiaro ma con tono gentile e disponibile, al fine di evitare lo stress causato dai malintesi;
- dialogate con i colleghi e le colleghe di lavoro, con il/la superiore e con gli amici; i problemi vanno affrontati assieme e i diversi punti di vista aiutano a trovare nuove soluzioni;
- parlate dello stress lavoro-correlato nei colloqui individuali con il/la superiore;
- affrontate i conflitti e discutete le cause con le persone coinvolte. I conflitti irrisolti incidono moltissimo sulle prestazioni lavorative e sulla capacità di concentrazione.

#### **Gestione del tempo e organizzazione del lavoro**

Esistono delle tecniche per ridurre lo stress nella nostra vita quotidiana.

La pianificazione, la gestione del tempo, la distinzione dei compiti tra "prioritari" e "non prioritari", la gestione adeguata delle interruzioni sono alcuni degli strumenti utili a tale scopo. Pianificare significa stimare quanto tempo è necessario per svolgere una determinata attività e rispettare le scadenze. Gestire il tempo significa avere il tempo sotto controllo e non viceversa.

- Alcune attività lavorative sono importanti, poiché tanto dipende da loro. Altre invece sono importanti solo perché devono essere svolte in un breve lasso di tempo. Non tutto quello che è urgente è anche importante.
- Analizzate le vostre mansioni. Pianificate per iscritto le vostre attività e verificate di volta in volta le vostre priorità. Nei tempi che vi siete dati, lasciate un margine per eventuali imprevisti.
- Raggruppate le attività simili (ad esempio il controllo delle e-mail) e cercate di svolgerle tutte assieme.

#### **Livello personale**

- Considerate il lavoro come uno degli aspetti della vostra vita. È davvero faticoso arrivare alla fine della settimana se già il lunedì si attende con ansia il fine settimana o il prossimo giorno libero.

- Fate in modo che le vostre aspettative nei confronti del lavoro siano in linea con le possibilità reali. Potrebbe essere necessario riconsiderare i valori e le regole che avete stabilito.
- Il lavoro diventa più facile e appagante se ci identifica con la propria attività e la propria azienda. Se non ci riuscite, cercate di capire perché.

### **Tempo libero e pause**

- Anche se la pausa pranzo è ideale per fare la spesa, cercate di concedervi delle vere pause, che fanno molto bene al corpo.
- Ogni tanto prendetevi del tempo per ascoltare il vostro corpo: la respirazione, il battito del cuore o le tensioni. Quando lo stress supera un certo limite, il corpo lancia dei segnali. Una breve sospensione dell'attività che si sta svolgendo consente di riprendere a lavorare con una maggiore concentrazione.
- *Mens sana in corpore sano*, dicevano i latini. Fate del movimento in modo che il vostro corpo possa scaricare l'energia negativa accumulata. Sono molte le attività che si prestano allo scopo: correre, andare in bici, nuotare, diverse attività sportive con il pallone o semplicemente passeggiare.
- Ferie: prendetevi regolarmente dei periodi di ferie o fine settimana lunghi.
- Per rilassarsi si possono fare appositi esercizi, che si imparano facilmente.
- Compensate lo stress lavorativo nella sfera privata: la famiglia, il partner e gli amici dovrebbero essere una fonte di svago. Anche gli animali domestici possono avere effetti positivi.
- Alimentazione: deve essere sana ed equilibrata.
- Evitate di stressarvi nel tempo libero facendo troppe cose e non pianificate un appuntamento dopo l'altro.