



Clients o pazienti difficili, ritmi esagerati, capi ossessivi tra le cause più frequenti, ma anche la mancanza di motivazioni, di proiezioni di carriera o la semplice disorganizzazione o la noia incidono pesantemente sul binomio lavoro-stress

Nella foto il presidente del Comirap nel teatro più piccolo al mondo in Monte Castello di Vibio (PG)

Recentemente l' **Organizzazione Internazionale del Lavoro** ha indicato per la Giornata Mondiale per la Salute e della Sicurezza sul Lavoro” proprio il tema "stress e lavoro correlato" a conferma della pericolosità delle situazioni che incidono gravemente sulla serenità lavorativa, termine diventato quasi utopistico di questi tempi.

Il lavoro stressante non è solo quello che impone ritmi ossessivi oppure mansioni ripetitive; anche una attività soddisfacente e ben retribuita può determinare stress se condita da competitività esasperata; anche i bravissimi possono andare incontro all'ansia di prestazione, esattamente come avviene in ambito sessuale. Insomma ci vorrebbero equilibrio e normalità per allontanare gli agenti stressanti. E non è facile!

Secondo i dati divulgati dall' **Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA)**, il livello dei rischi psicosociali nei luoghi di lavoro europei è elevato: circa il 77% delle imprese segnala la presenza di almeno un fattore di rischio che potrebbe essere rappresentato dal dover gestire clienti, pazienti o allievi difficili (58%), oppure avere ritmi pressanti (43%); nelle aziende dell'Unione Europea con oltre 20 dipendenti, solo il 33% segnala di essersi dotato di un piano d'azione per la prevenzione dello stress lavoro-correlato. Tanti sono i motivi che possono scatenare sindromi da stress, in primis i carichi di lavoro eccessivi che possono riguardare tanto un dirigente che un semplice commesso. Non fanno bene alla serenità psico fisica del lavoratore neppure la disorganizzazione, la precarietà, le richieste contrastanti e la mancanza di chiarezza sui ruoli; danni arrivano anche dallo scarso coinvolgimento nei processi decisionali e dalla mancanza di incidenza (e di considerazione) in merito alle modalità in cui il lavoro viene svolto; gestione inadeguata dei cambiamenti organizzativi, comunicazione inefficace, disarmonia tra colleghi o, peggio, contrasti tra gli stessi; mancanza di sostegno da parte dei colleghi o dei superiori in situazioni di difficoltà; molestie psicologiche e sessuali, violenza da parte di terzi. Insomma tutto può produrre stress e gli anticorpi non sono a portata di mano. Questo è stress lavorativo ma poi c'è lo stress per mancanza di lavoro, per disoccupazione o sottoccupazione.

La **European Agency for Safety and Health at Work** ha pubblicato alcuni consigli pratici sullo stress legato al lavoro, ricordando che esso è il sintomo di un problema organizzativo, non di una debolezza individuale!

Vedi articolo [Stress lavoro correlato: come affrontare lo stress legato all'attività lavorativa e le sue cause](#)

Lo stress legato all'attività lavorativa si manifesta quando le richieste dell'ambiente di lavoro superano la capacità del lavoratore di affrontarle (o controllarle). Lo stress non è una malattia, ma può causare problemi di salute mentale e fisica (come ad esempio depressione, esaurimento nervoso e cardiopatie) se si manifesta con intensità per periodi prolungati. Lavorare sotto una certa pressione può migliorare le prestazioni e dare soddisfazione quando si raggiungono obiettivi impegnativi. Al contrario, quando le richieste e la pressione diventano eccessive, causano stress. Lo stress può essere provocato da problemi sul lavoro o in altri ambiti, oppure da entrambi.

Le principali cause dello stress sul luogo di lavoro: ambiente ed atmosfera negative; esposizione a pericoli fisici, richieste di prestazioni esagerate, cambiamenti non pianificati o metabolizzati, noia o eccessiva difficoltà nelle mansioni svolte, molestie di vario genere.

I rimedi possibili

Ecco alcuni spunti per trovare delle soluzioni per combattere lo stress sul lavoro:

Atmosfera – È opportuno cercare di proporre delle idee costruttive su come migliorare la situazione in generale.

Richieste – È opportuno assegnare delle priorità al proprio lavoro e, nel caso in cui la mole di lavoro sia eccessiva, verificare cosa si potrebbe tralasciare, lasciare in sospeso o passare ad altri colleghi senza chiedere a costoro di compiere degli sforzi eccessivi.

Riferire al proprio superiore, al sindacato o ad un altro rappresentante dei lavoratori, se si sta cominciando ad avere la sensazione di non essere più in grado di affrontare la situazione, e suggerire come poterla migliorare.

Individuare nuove mansioni che si potrebbero svolgere se si desidera un lavoro più variegato.

Se si è preoccupati, è opportuno chiedere informazioni in merito ai pericoli ed alle precauzioni da prendere nel posto di lavoro.

È opportuno uniformarsi a delle linee di condotta appropriate, se esse sono previste.

Controllo – È opportuno chiedere di avere maggiore responsabilità nella pianificazione del proprio lavoro.

È opportuno chiedere di essere coinvolti nel processo decisionale relativo al proprio ambito di lavoro.

Rapporti – Se si ritiene di essere vittime di episodi di mobbing, è opportuno agire subito parlando con il proprio dirigente, con il rappresentante dei lavoratori o con un altro collega che possa fornire il suo appoggio.

Cambiamenti – È opportuno chiedere informazioni in merito agli eventuali cambiamenti: in che modo vi riguarderanno, qual è il calendario e quali sono i possibili vantaggi e svantaggi.

Funzioni – È opportuno conferire con il proprio superiore se le responsabilità del proprio lavoro non sono ben definite; in alternativa può essere opportuno chiedere l'assegnazione di un posto di lavoro con un nuovo profilo.

Sostegno . È opportuno richiedere un feedback sul modo in cui si svolge il proprio lavoro. Se si riceve una critica, è necessario che vengano forniti dei suggerimenti affinché si possa migliorare.

Formazione – Se si ha la sensazione che sia necessario sviluppare la proprie capacità, è opportuno suggerire come lo si potrebbe fare.

Sintomi rivelatori di stress legato al lavoro:

- a) cambiamenti dell'umore o del comportamento, quali, ad esempio, problemi con i colleghi,
- b) situazioni di irritabilità e indecisione e problemi di rendimento sul lavoro;
- c) la sensazione di non essere in grado di affrontare la situazione o di non averne il controllo;
- d) maggiore ricorso ad alcool, fumo o addirittura a droghe;
- e) problemi di salute, tra cui, ad esempio, frequenti emicranie, insonnia, problemi cardiaci e disturbi gastrici.