



di Michele Gorin

michele.gorin@michelegorin.it

Che STRESS!

Chi di noi non si sente o non si è sentito almeno una volta nella vita stressato?

Stressato dal lavoro, dallo studio, dagli impegni famigliari.

Alcune recenti indagini hanno evidenziato che la maggioranza dei lavoratori, soddisfatti o meno della propria professione, è colpita da tensione emotiva, affaticamento, difficoltà a riposare.

Le stime dichiarano che almeno un lavoratore europeo su tre è colpito da stress da lavoro.

Le donne ne sono colpite in un numero maggiore rispetto agli uomini anche perché più donne lavorano e cresce la difficoltà a conciliare il lavoro stesso con gli impegni famigliari.

Con il primo di agosto scatta l'obbligo per le aziende di valutare lo stress lavoro correlato e prendere le opportune misure per contrastarlo.

Pena un'ammenda da 5 mila a 15 mila euro e l'arresto da quattro a otto mesi per il datore di lavoro inadempiente.

Posta in questo modo questa legge sembra soltanto una grana in più per le aziende, in realtà potrebbe al contrario rivelarsi come un'occasione per migliorare le performance.

Ma che cos'è lo stress e quali ne sono le principali cause.

Lo stress è un disturbo relativamente recente, la cui comparsa è fatta risalire intorno al 1700 con la nascita delle grandi città, accompagnate da un aumento del rumore, dall'affollamento, dagli spostamenti, dal traffico, dall'inquinamento e dai ritmi della produzione industriale.

Lo stress è una reazione tipica di adattamento del corpo ad un generico cambiamento fisico o psichico. L'organismo

Il Dott. Michele Gorin si occupa di consulenza e formazione nell'ambito della gestione e dello sviluppo delle Risorse Umane per importanti aziende sia a livello nazionale che internazionale.

www.michelegorin.it

reagisce agli stimoli aumentando la secrezione di certi ormoni e inibendone altri. Sostanze messaggere come la serotonina, la noradrenalina e la dopamina sono tra le principali sostanze chimiche che iniziano a funzionare male.

La serotonina ad esempio regola il nostro orologio biologico.

Il primo segnale dell'insorgere di una situazione di stress può a volte essere, quindi, un cattivo sonno.

Tachicardia, ipertensione, ulcera gastroduodenale, cefalee, diminuzione della libido, sono solo alcuni altri esempi di problematiche e patologie correlate al presentarsi di una condizione di stress cronico.

Per quanto riguarda l'ambito lavorativo, ormai **tutti gli esperti concordano sul fatto che alla base di una situazione di malessere psichico vi sia un'interazione tra fattori organizzativi e fattori personali.**

Secondo la Commissione Europea (Direzione generale occupazione e affari sociali) i fattori più comuni che possono determinare stress legato all'attività lavorativa sono: la quantità di lavoro da eseguire eccessiva oppure insufficiente; la scarsità di tempo per portare a termine il lavoro in maniera soddisfacente sia per gli altri che per se stessi; la mancanza di una chiara descrizione del lavoro da svolgere o di una linea gerarchica; la ricompensa insufficiente, non proporzionale alla prestazione; la mancanza di collaborazione e sostegno da parte di superiori, colleghi o subordinati; condizioni di lavoro spiacevoli o di lavoro pericoloso; la precarietà del posto di lavoro e l'incertezza della po-

Cosa dice la Legge

Dal 1 Agosto 2010 le aziende sono tenute ad effettuare la valutazione dello "stress lavoro correlato" e la redazione di un documento di valutazione rischi (secondo l'accordo europeo del 2004, il d.lgs. 81/2008 e il d.lgs. 106/2009).

Questa relazione deve contenere l'analisi di tutti i rischi per la sicurezza e la salute durante l'attività lavorativa e spiegare i criteri di valutazione impiegati, le misure di prevenzione e di protezione adottati e quelle da adottare nel tempo, le procedure per l'attuazione di queste misure e i responsabili del servizio di prevenzione e protezione, del rappresentante dei lavoratori per la sicurezza e del medico competente.

sizione occupata.

Di conseguenza sarebbero questi i primi ambiti di intervento per le misure antistress.

Se la crisi e la concorrenza limitano il margine di azione in questi campi, molto può essere fatto sul fronte della cultura aziendale.

A prima vista il tempismo della normativa, visto il momento di generale contingenza negativa, sembra pessimo, tuttavia potrebbe rivelarsi appropriato.

L'enorme pressione dovuta alla crisi e i tempi di lavoro divenuti

...vale la pena investire sulla qualità delle relazioni umane, tra colleghi, con i responsabili e sottoposti. Passiamo la maggior parte della nostra vita sul posto di lavoro, di conseguenza non adoperarsi nell'intento di strutturare rapporti interpersonali basati sul rispetto, la fiducia e la collaborazione significa accettare l'idea che una fetta importante della nostra esistenza sia condizionata da profonde frustrazioni...

sempre più estremi, stanno portando lo stress a livelli ingestibili e pericolosi.

In questo contesto assume un'importanza fondamentale la valutazione dei rischi psicosociali in ambito professionale.

Si tratta di imparare a sviluppare una vera e propria "risposta positiva" che aiuti a fronteggiare le situazioni limite e le implicazioni più dure.

Spesso può essere utile esaminare senza preconcetti un ventaglio



più ampio di risposte ai problemi, senza tralasciare le più ipotetiche e bizzarre sino a scegliere la più adatta.

Indubbiamente vale la pena investire sulla qualità delle relazioni umane, tra colleghi, con i responsabili e sottoposti. Passiamo la maggior parte della nostra vita sul posto di lavoro, di conseguenza non adoperarsi nell'intento di strutturare rapporti interpersonali basati sul rispetto, la fiducia e la collaborazione significa accettare l'idea che una fetta importante della nostra esistenza sia condizionata da profonde frustrazioni.

Inoltre è necessario comprendere come vengono "imbottite" le nostre giornate, quante attività svolgiamo in parallelo. Entro certi limiti è normale saper svolgere più attività contemporaneamente. Poiché però abbiamo imparato che a maggior impegno corrispondono maggiori o migliori risultati, siamo portati a credere che questo valga comunque e a qualunque livello; la curva della prestazione umana mostra invece che ciò è valido solo in una fase iniziale. **Moltiplicando le attività ci si avvicina ad un punto in cui i risultati che otteniamo non sono più proporzionali all'impegno e oltre quel punto, non si conseguono risultati migliori ma solo maggior fatica o errori.** Se si moltiplicano ulteriormente i nostri sforzi, possiamo facilmente raggiungere la soglia di stress e poi il conseguente tracollo. Consapevoli di questo e di quanto sia poco funzionale l'imperativo: «sempre di più!», possiamo cominciare a riprogrammare meglio compiti, mansioni e impegni.

Personalmente mi auguro che l'intento di creare situazioni lavorative basate sulla comunicazione, la condivisione e l'apprendimento diventi non solo un obbligo di legge ma un'ideale per migliorare le condizioni di vita dell'uomo e le performance lavorative delle aziende. *

pubblicità