

Il vero problema nasce quando ansia e tensione diventano insostenibili e reiterate nel tempo. Che cosa dice la legge

STRESS

servizio della dottoressa Sonia Rita Piana, psicologa e psicoterapeuta di Torino

La parola stress deriva dal latino "strictus", traducibile come "legato, stretto". Il concetto di stress è, oggi più che mai, presente nella vita quotidiana di ciascuno di noi, sebbene con connotazione collettiva generalmente negativa.

In realtà, il termine stress non riguarda necessariamente qualcosa di sfavorevole per la condizione dell'individuo, piuttosto indica la risposta normale (sebbene diversa da persona a persona) di un soggetto di fronte a situazioni pressanti e ansiogene. Essere sotto stress permette più alti livelli di *arousal* (attivazione), produzioni elevate di adrenalina e, quindi, maggiore attenzione e flessibilità nell'esecuzione del compito.

La salute è a rischio

Il vero problema nasce quando i livelli di stress sono troppo elevati e, soprattutto, reiterati nel tempo; una situazione di questo tipo si potrebbe verificare in modo particolare nel contesto lavorativo, ecco perché, a livello legislativo, è stata prestata molta attenzione a tale argomento. In seguito

Quello che devono fare le aziende per ottemperare alle disposizioni previste. I dati della ricerca

Tra le possibili cause il mobbing e lo stipendio

La ricerca ha individuato numerose possibili cause di stress lavoro correlato, ovvero:

- difficoltà di relazione con la committenza e/o i superiori;
- problemi relazionali nel gruppo di lavoro;

- ricoprire un ruolo inadatto alle proprie capacità e inclinazioni;

- mobbing;
- turnazione;
- mancato rapporto paritario fra lavoro svolto e retribuzione percepita.

A livello legale vi è

un'ampia normativa in Italia: il Decreto legislativo 626/94, attesta la condizione di assenza di rischio o di rischio accettabile. Nel 2002 l'articolo 4 del Decreto legislativo viene modificato e si determina che la va-

lutazione deve riguardare tutti i rischi. Con il Decreto legislativo 81/2008 si stabilisce che anche lo stress lavoro correlato deve essere sottoposto a valutazione, come rischio possibile, nell'ambito lavorativo.

SUL LAVORO

Se è troppo, l'equilibrio si spezza. Come intervenire

all'approvazione del Testo unico 81 del 2008 (articolo 28) e al Decreto correttivo 106 del 2009, lo stress lavoro correlato è diventato una tema preponderante nella sicurezza sul lavoro. Il concetto di stress, in questo caso, è relativo a situazioni e/o ambienti lavorativi stressanti per i lavoratori.

Ciò riguarda tutti gli ambienti di lavoro, con le dovute differenze in base alla tipologia di impiego: ad esempio, in un contesto di tipo metalmeccanico, lo stress potrebbe essere collegato alla ripetitività del compito o all'uso di macchinari pericolosi; invece, in un lavoro di tipo sociale e assistenziale, le possibili fonti di stress potrebbero essere la relazione con l'utenza e il doversi confrontare ogni giorno con la malattia e/o la morte.

Si a personale specializzato

In sostanza, come dovrebbe operare un'azienda per una corretta valutazione dello stress lavoro correlato dei propri dipendenti? Il primo passo è rivolgersi a personale specializzato, che si occupi dell'argomento; nello specifico, le figure prefissate sono il responsabile della sicurezza dell'azienda, il medico del lavoro e lo psicologo.

Questi tre professionisti lavorano congiuntamente nell'analisi della situazione stressogena dei dipendenti e del contesto lavorativo, nella stesura della re-

lazione finale e nella progettazione di interventi preventivi futuri. Il primo punto, ovvero individuare i sintomi di stress da lavoro, è alla base della prevenzione in materia di sicurezza e salute sui luoghi di lavoro.

Non è sempre così semplice discernere le problematiche legate al lavoro da quelle relative alla vita di ciascuno, ecco perché è importante avvalersi di consulenze di personale specializzato, che effettui una valutazione con la somministrazione di test, l'osservazione e l'esperienza.

Non è sempre semplice discernere le problematiche legate alla sfera professionale da quelle private

A risentirne la produttività

Tra i più generici sintomi dovuti a condizioni di stress da lavoro vi sono:

- diffuso malessere psicofisico;
- stanchezza;
- dolori muscolari;
- calo delle difese immunitarie;
- iperattività;
- depressione;
- ansia;
- irritabilità;
- problemi legati all'apparato digerente;
- disturbi cardio-circolatori;
- insonnia.

Le conseguenze più frequenti, dovute a tali sintomi, sono errori di disattenzione, infortuni, assenteismo, problemi disciplinari. Si può ben capire come tutto ciò influisca negativamente anche sull'azienda, in termini di inci-

Le sanzioni sono molto pesanti

Per le aziende che non ottemperano a tali forme di analisi e prevenzione, la legge determina serie sanzioni civili e penali; ad esempio, l'omissione della valutazione dello stress comporta il rischio del pagamento di una sanzione da un minimo di 2.500 euro, a un massimo di 6.400, comprendente l'arresto da 3 a 6 mesi nei casi più gravi. Ove manchi un programma delle procedure preventive da mettere in atto, è prevista una sanzione che ammonta a una cifra compresa tra i 2.000 e i 4.000 euro. È dimostrato che i benefici di un adeguato intervento stress correlato sono numerosi sia per l'azienda, che per il lavoratore; ciò è tanto più vero ora, visto che non possiamo dimenticare quanto il lavorare bene sia parte fondamentale della vita dell'individuo.

denti, calo della produttività e della qualità. A seguito dell'analisi dei rischi si procede alla stesura di una relazione relativa allo "stato di salute dell'azienda", che valuti sia le possibili fonti di stress in quel determinato contesto, sia la situazione stressogena attuale dei lavoratori. In base ai risultati ottenuti si predispongono adeguati interventi per la cura e/o la prevenzione, che vanno da modifiche oggettive delle condizioni di lavoro (ad esempio turnazioni diverse), alla realizzazione di corsi di formazione per i dipendenti.