

# La gestione dello stress lavoro-correlato

a cura di Stefano Padoan  
psicologo del lavoro e formatore aziendale

Chi sono:

Stefano Padoan

Psicologo del lavoro/Psicoterapeuta

e-mail: [padoan.stefano@gmail.com](mailto:padoan.stefano@gmail.com)

tel. cell. 3285471952

# INDICAZIONI NORMATIVE

ACCORDO QUADRO EUROPEO DELL'8 OTTOBRE  
2004

ACCORDO INTERCONFEDERALE DEL 9 GIUGNO  
2008 (recepimento in Italia)

TESTO UNICO SULLA SICUREZZA (D. Lgs. 81/2008)

“Indicazioni per la valutazione dello stress lavoro-  
correlato” - Commissione Consultiva Permanente per la  
salute e sicurezza sul lavoro - novembre 2010

Qualche dato dall'Agenzia Europea Salute e Sicurezza

Tra il **50% ed il 60%** di  
tutte le giornate lavorative  
perse è da ricondurre agli  
effetti dello stress lavoro-  
correlato

Qualche dato dall'Agenzia Europea Salute e Sicurezza

Lo stress lavoro-correlato  
costa da solo alle imprese  
ed ai governi europei circa  
**20 miliardi di euro** in  
assenteismo e relativi costi  
sanitari

Qualche dato dall'Agenzia Europea Salute e Sicurezza

Lo stress lavoro-correlato  
colpisce il **28% dei lavoratori**  
nei 27 paesi membri della  
Comunità Europea.

Qualche dato dall'Agenzia Europea Salute e Sicurezza

Entro il 2020, secondo  
l'OMS, i livelli di depressione  
e stress diverranno **la causa  
principale di inagibilità al  
lavoro**

## DEFINIZIONE DI VULNERABILITA'

La **VULNERABILITA'** è la propensione degli elementi di un sistema a subire danni (alterazioni negative) a fronte del verificarsi di un evento avverso.

Dipende dalle caratteristiche intrinseche degli elementi del sistema o dal tipo di risposta che questi elementi sono in grado di fornire rispetto all'evento dannoso.



# ATTENTI AL PROPRIO TALLONE (DI ACHILLE)

Ognuno di noi possiede una particolare **ZONA DI VULNERABILITÀ**, un punto di fragilità nel proprio sistema che mette a rischio la propria integrità fisica e psichica.

## DEFINIZIONE DI STRESS

Lo **STRESS** è uno stato **fisiologico normale** che va necessariamente sperimentato.

La totale assenza di stress corrisponde alla condizione naturale della morte.

## DEFINIZIONE DI EU - STRESS

L'**EU - STRESS** è presente quando le richieste ambientali sono interpretate dal soggetto come **opportunità** di:

- Stimolazione
- Crescita
- Vitalità

## DEFINIZIONE DI DIS - STRESS

Il **DIS - STRESS** è presente quando le richieste ambientali sono interpretate dal soggetto come **situazioni**:

- Intollerabili
- Ingestibili
- Legate ad un senso di incapacità

## DEFINIZIONE DI STRESS LAVORO-CORRELATO

Lo stress lavoro-correlato è una condizione di disagio personale (distress) provocata da un divario intollerabile tra le richieste dell'ambiente e le possibilità di risposta della persona.

## DEFINIZIONE DI STRESSORS

L'effetto degli stressors dipende dal:

- **Tipo di controllo** che l'individuo sente di poter esercitare sulla situazione
- **Soglie soggettive** di tolleranza
- **Sostegno sociale** della rete personale

## Possibili conseguenze dello stress: Livello Organizzativo

A livello organizzativo le possibili conseguenze del dis-stress sono:

- Assenteismo e Presentismo
- Problemi di tipo disciplinare
- Ridotta produttività e turn-over elevato
- Incidenti ed errori

## Possibili conseguenze dello stress: Livello Individuale

A livello individuale le possibili conseguenze del dis-stress sono:

- Emotive
- Cognitive
- Comportamentali
- Fisiologiche



## Possibili conseguenze dello stress: Dimensione emotiva

A livello emotivo troviamo:

- Irritabilità
- Ansietà
- Problemi con i ritmi sonno/veglia
- Ipocondria
- Depressione

## Possibili conseguenze dello stress: Dimensione Cognitiva

A livello cognitivo troviamo:

- Difficoltà di attenzione e concentrazione
- Difficoltà nei processi di memorizzazione
- Difficoltà nell'apprendimento
- Difficoltà nella presa di decisioni

## Possibili conseguenze dello stress: Dim. Comportamentale

A livello comportamentale troviamo:

- Abuso di alcool e di droghe
- Comportamenti autolesionisti
- Dipendenze
- Aggressività e problemi familiari
- Chiusura e ritiro sociale

## Le nuove dipendenze (*New Addictions*):

- I disturbi alimentari
- Il gioco d'azzardo
- Lo shopping compulsivo
- L'uso di nuove tecnologie (internet; game)
- Il lavoro (workaholism)

## Possibili conseguenze dello stress: Dimensione fisiologica

A livello fisiologico troviamo:

- Ipertensione
- Problemi cardiaci
- Ulcere
- Problemi al sistema immunitario
- Cefalee

# I FATTORI DELLO STRESS LAVORO-CORRELATO

Lo stress-lavoro correlato dipende da:

- L'**atmosfera** lavorativa
- La **cultura** aziendale
- Il **controllo** del proprio lavoro
- La **chiarezza** dei compiti professionali
- Il **supporto** relazionale

## AZIONI CORRETTIVE IN PRESENZA DI S.L.C.

Le principali aree di intervento correttivo in presenza di rischio sono:

- Ergonomia degli ambienti di lavoro
- Programmazione degli orari, dei ritmi, dei turni e dei carichi di lavoro;
- Pianificazione delle attività;
- Sistemi di valutazione della performance e sistemi premianti.

## AZIONI DI MIGLIORAMENTO

Le principali aree di intervento migliorativo in presenza di rischio sono:

- Attività di formazione per la prevenzione dei rischi da stress-lavoro correlato;
- Interventi di *work-life balance*;
- Attività di coinvolgimento e di partecipazione del personale (es. CFI);
- Consulenze individuali o di gruppo.



# IL CONCETTO DI RESILIENZA

La **RESILIENZA** è l'insieme dei processi che facilitano un adattamento efficace e promuovono lo sviluppo della persona in contesti di vita stressanti, l'adattamento positivo di fronte ad una situazione di stress o di trauma.

## IL CONCETTO DI RESILIENZA

Si definisce **RESILIENTE** un sistema che quando perde il proprio equilibrio ha la capacità spontanea di ritrovarlo.

La **RESILIENZA** è anche la capacità di mantenere una buona modalità di equilibrio a seguito di un evento stressogeno.

# IL CONCETTO DI RESILIENZA PSICOLOGICA

La **RESILIENZA** psicologica è la capacità dell'individuo di resistere agli *stressors* senza manifestare disfunzioni psicologiche.

Gli individui con un alto livello di resilienza psicologica possiedono buoni fattori di protezione e sono in grado di attraversare le crisi in modo costruttivo.

# Contatti

Stefano Padoan

Psicologo del lavoro/Psicoterapeuta

**e-mail:** [padoan.stefano@gmail.com](mailto:padoan.stefano@gmail.com)

**tel. cell.** 3285471952