

Contro lo stress da lavoro

La parola "stress" è spesso associata all'ambito lavorativo, perché è qui che trascorriamo più tempo nell'arco della giornata. Compito del datore di lavoro è anche quello di garantire una buona e quindi sana organizzazione all'interno dell'ambiente di lavoro, in modo da ridurre al minimo le situazioni stressogene. L'analisi del medico del lavoro dott. Daniele Caretta

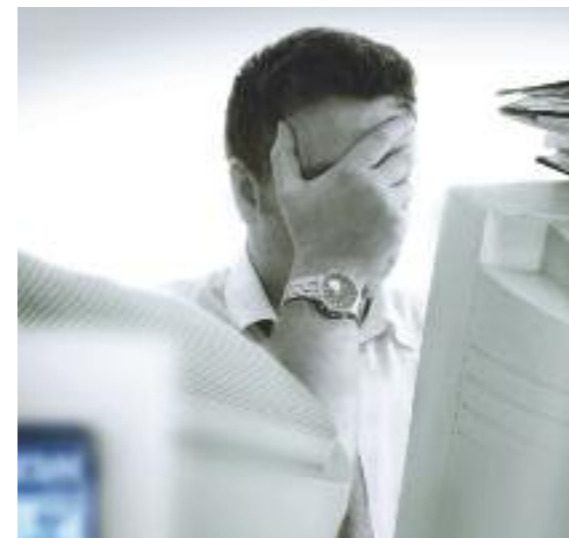
di Simona Cantelmi

Nell'agosto 2010 entrerà definitivamente in vigore, grazie all'art. 28 DL 81/2008 del 3 Aprile 2008, l'obbligo da parte dei datori di lavoro di valutare tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei dipendenti negli ambienti di lavoro, anche i rischi collegati allo stress lavoro-correlato. «Come per il rumore, le vibrazioni e altri rischi, la legge impegna il datore di lavoro ad analizzare, all'interno della propria organizzazione, quelle situazioni potenzialmente in grado di favorire condizioni stressanti per il lavoratore» spiega il dottor Daniele Caretta. «A volte si osservano aziende con un elevato ricambio di personale, ben oltre a quello fisiologico, o elevate incidenze di infortuni. Spesso dietro a questi dati oggettivi e incontestabili si nascondono situazioni di malessere, di rapporti umani tesi o addirittura di aperti conflitti. Se ci si siede e si prende il tempo di analizzare tali problemi, si scopre quanto semplici possono essere le cause e quindi le soluzioni. In realtà questo, per molte aziende, non è solo un obbligo di legge, perché il datore di lavoro ha tutto l'interesse a far sì che i propri dipendenti non siano stressati per motivi derivanti dal modo di lavorare all'in-

terno della propria organizzazione». In ambito legislativo negli ultimi anni si erano già fatti alcuni importanti progressi. «Già con l'Accordo Europeo sullo stress sul lavoro dell'8/10/2004, gli stati membri hanno deciso che "considerare e risolvere il problema dello stress sul lavoro implica una maggiore efficienza e un deciso miglioramento delle condizioni di salute e sicurezza sul lavoro, con conseguenti benefici economici e sociali per le aziende, i lavoratori e la società nel suo insieme"». Il termine stress è entrato nella nostra quotidianità. «Si tratta di una parola che, per quanto utilizzata in situazioni molto diverse tra loro – prosegue il dottor Caretta - evoca una sensazione



Il medico del lavoro Daniele Caretta di Verona, medico competente da oltre 20 anni, esperto di ergonomia, in continua formazione in ambito psicologico, collabora con diverse tipologie di azienda e si occupa della valutazione dello stress lavoro-correlato. www.dottorcaretta.it - info@dottorcaretta.it



AL DI LÀ DELL'OBBLIGO DI LEGGE, IL DATORE DI LAVORO HA TUTTO L'INTERESSE A FAR SÌ CHE I PROPRI DIPENDENTI NON SIANO "STRESSATI" DAL LAVORO

inconfondibile di disagio soggettivo. Una qualsiasi esperienza sgradita, se prolungata nel tempo, provoca, alla fine, un esaurimento delle capacità del soggetto interessato di affrontare tale situazione. Questo esaurimento può manifestarsi sia a livello psicologico sia a livello somatico. Tre sono gli elementi principali dello stress. Il primo è il soggetto, «e, poiché ogni individuo è diverso dall'altro, è la variabile più difficile da considerare», il secondo è il fattore stressogeno, altrettanto relativo, infatti «non per tutti una situazione può essere allo stesso modo spiacevole, anzi può dare origine anche a una sensazione del tutto opposta» e il terzo è il fattore tempo (presenza quotidiana di piccoli fattori stressanti favoriscono l'esaurimento delle risorse). Ognuno dei tre fattori, quindi, può essere estremamente variabile. Si tratta di una valutazione difficile che richiede competenza ed esperienza. «Il soggetto è quello che maggiormente può trovare soluzioni a una situazione stressante, sulla base di alcune caratteristiche e capacità che può possedere. Possiamo chiamarle, per rendere l'idea, risorse personali. Nel linguaggio scientifico gli anglosassoni hanno coniato un termine ben preciso per esprimere questa capacità: il "coping". «L'attivazione di queste risorse, atte a dare una risposta efficace a un problema che ci disturba,

è ritenuta, pur stressante, fisiologicamente normale: viene chiamato "eustress", cioè stress positivo. I potenziali agenti stressogeni possono essere i più diversi, ma «considerando semplicemente che l'individuo trascorre buona parte della giornata nei luoghi di lavoro – prosegue il dottor Caretta - è naturale che, in questo ambiente, vi sia una buona probabilità di incontrare situazioni percepite dal soggetto stesso come stressanti». «Oltre a quegli eventi come la perdita del lavoro, uno stato di disoccupazione, ma anche il pensionamento o una retrocessione, notoriamente in grado di destabilizzare un equilibrio di una persona per la loro grande portata emotiva al punto che i disturbi che ne possono originare sono stati definiti "stress post-traumatico", nel lavoro quotidiano vi sono mille piccole occasioni di stress. Scarsa chiarezza dei propri compiti lavorativi, difficoltà di comprendere le informazioni o di comunicarle, incomprensioni con i superiori o collaboratori e molte altre situazioni possono mettere in difficoltà il lavoratore. Questo può quindi porre in atto reazioni di fuga dall'organizzazione, riducendo la propria collaborazione e condivisione degli obiettivi aziendali. Questa condizione, se non riconosciuta e modificata, diventerà, prima o poi, un elemento di disturbo per tutta l'organizzazione. ■