

# STRESS LAVORO-CORRELATO

## Conoscerlo per gestirlo



Per sentire che siamo in armonia con la nostra vita non dobbiamo pensare di “eliminare” tristezza o le esperienze negative che ci capitano e pensare che il nostro obiettivo sia quello di essere “felici”, bensì adottare uno spirito costruttivo, esplorando modi diversi per andare avanti, dandosi

delle possibilità e facendo tesoro dall’esperienza, anche quella che porta con sé ansia, preoccupazioni, insoddisfazione, sofferenza.

David Iazzari, che da molti anni si occupa di problemi legati allo stress, Presidente Consiglio Nazionale Ordine Psicologi e Dirigente Servizio di psicologia ospedaliera dell’Ospedale di Terni, mettendo in evidenza come lo stress e il malessere fanno parte della nostra vita e ciò che ci impedisce di vivere serenamente non è lo stress, ma la nostra incapacità di gestirlo al meglio, scrive: “Lo **stress** è legato **all’energia** che utilizziamo per affrontare la **vita**, a come la spendiamo. Se la **sciupiamo**, la utilizziamo male, andiamo verso il **malessere** e la malattia, viceversa il **buon uso** ci porta verso il **benessere** e salute”.

**Lo stress**, dunque, **ha più a che fare al come reagiamo ad esso**. Per questo è il nostro compagno di viaggio ed è un bene. Fa parte della vita e **ci aiuta ad adattarci** ad essa. Serve a mantenere, difendere, trovare o cambiare (a seconda delle situazioni e delle circostanze) gli equilibri adattivi e regolatori della persona. **Può diventare negativo** nel momento in cui, sottovalutando i suoi segnali o utilizzandolo male, lo ignoriamo, facendo sì che accumulandosi nel tempo mettiamo a rischio il nostro stato di benessere psico-fisico fino al punto che non possiamo più ignorare quello che sta accadendo.

Usando una metafora **“lo stress è come una spezia: nella giusta proporzione esalta il sapore di un piatto; troppo poca produce un blando, noioso pasto; troppa può soffocarlo”** [Donald Tubesing]

Conosciamo più da vicino questo “potenziale pericolo” per la nostra salute bio-psico - sociale. Inizio col presentare i preconcetti legati ad esso e che poco servono ad aiutare le persone che soffrono di stress.

## **LO STRESS ed alcuni PRECONCETTI**

Lo stress, spesso, è frainteso. Vediamo di sfatare alcuni preconcetti diffusi che non aiutano, le persone che ne soffrono, a combatterlo.

**“un po' di stress fa bene”**: di per sé un po' di pressione può essere buona cosa, infatti è nei momenti in cui la maggior parte di noi è sotto pressione che si sente dire che è proprio la pressione che ci ha motivati ed aiutati ad agire per il meglio. Eppure quando questa diventa ingestibile e la persona non ha più risorse per farvi fronte che la pressione diventa negativa;

**“lo stress non era un problema ai miei tempi...”**: è come se lo stress non esistesse, ma la ricerca suggerisce esattamente il contrario. In realtà è la prospettiva storica che ci può dire se lo stress è reale o no, se rappresenta un problema per le persone e per le imprese.

Fino a che la maggior parte delle persone era impegnata in lavori manifatturieri la preoccupazione per la salute dei lavoratori era prettamente fisica (il macchinario non è sicuro, sto per inciampare, scivolare, cadere...), ma con l'incremento del settore dei servizi le pressioni si sono modificate e sono incrementate (carichi di lavoro, conciliazione vita-lavoro, relazioni coi colleghi...), con il conseguente aumento dei problemi psicologici.

**“le persone che soffrono di stress sono deboli o pigre...”** deboli o pigre perché non sono in grado di far fronte alle esigenze del lavoro usando lo stress come scusa. Al contrario per chi sta vivendo veramente situazioni di stress questa è una esperienza davvero spiacevole e a volte debilitante, caratterizzata tanto da sintomi fisici che psicologici. È un errore insinuare che lo stress è una facile scusa.

**“gli hanno diagnosticato lo stress...”** lo stress non è una condizione clinica. Lo stress di per sé non è una malattia, ma ci si può ammalare di stress e non per stress.

## **COS'È LO STRESS?**

Lo stress, allora, lo possiamo definire come una condizione naturale e normale del nostro fisico. **È una sorta di “circuito di emergenza” che si attiva quando suona l'allarme**, ovvero quando un essere vivente percepisce un pericolo. Ovviamente maggiore è percepito il pericolo maggiore sarà l'intensità dell'arome. Lo stress diventa quindi un meccanismo salva vita, fondamentalmente positivo, che è stato, sin dall'inizio, associato **alla sopravvivenza** proprio perché questa **è la sua funzione primaria**.

**Lo stress diventa dunque il protagonista di prima grandezza della qualità della nostra vita, del nostro benessere e della nostra salute.**

Si è iniziato a studiarlo fin dalla prima metà del novecento. Inizialmente questo fenomeno era considerato dal **punto di vista medico** e H. **Selye**, endocrinologo, è lo studioso che ha dedicato quasi tutta la sua attività di ricerca allo stress. Lui ne dà questa definizione “lo stress è una risposta specifica dell'organismo per ogni richiesta effettuata su di esso dall'ambiente esterno”. È la risposta, dunque, prodotta dall'organismo quando deve affrontare situazioni o stimoli ambientali nocivi (fisici, biologici, psicosociali). Visto così lo stress assume dei connotati positivi (**eustress**): grazie a questa risposta la persona riesce ad affrontare i cambiamenti e le difficoltà che si presentano nella vita quotidiana. È finalizzato ai processi di adattamento.

Lo **stress** può assumere anche **connotati negativi (distress)**, ciò avviene quando il fattore stressante è particolarmente intenso e soprattutto duraturo nel tempo. E secondo **l'ipotesi psico-neuro-immunologica** lo stress può portare a malattie specifiche o aggravamento di stati già disfunzionali e patologici, indipendentemente dalla loro causa primaria.

Lo stesso vale per lo **stress correlato al lavoro**: in alcuni casi può svolgere un ruolo chiave nel “modificare l'equilibrio” nella persona esercitando un effetto scatenante dei sintomi della malattia e/o accelerandone il decorso.

## GLI STRESSOR

È importante imparare a distinguere tra **STRESS** e **STRESSOR**.

Lo **stress**, come abbiamo già detto, è la tensione che si genera in noi. Selye, come riportato più sopra, che fu il primo a introdurre il concetto di stress, definì lo stress come una condizione aspecifica che permette all'organismo di adattarsi a qualunque sollecitazione gli venga imposta; è, dunque, un elemento positivo della vita.

Lo **stressor** invece può essere definito come lo stimolo di varia natura – fisico, ambientale, metabolico, culturale, psicologico, affettivo – che genera stress nell'organismo.

Le due definizioni sono strettamente correlate tra loro e in esse lo stress non ha una connotazione necessariamente negativa.

Lo **Stress**, dunque, può essere definito in termini di **risposta a uno stato in cui l'individuo sperimenta una discrepanza tra le richieste che provengono dall'ambiente esterno e le sue possibilità di risposta**.

Essendo una risposta ad uno stimolo, possiamo distinguere tra “**stress buono**” (o eustress, dal greco eu-buono) e “**stress cattivo**” (o distress) a seconda di come reagiamo allo stimolo, al tipo di agente stressante (stressor) e al tempo di esposizione ad esso.

Questa vale tanto nella vita in generale che nella vita al lavoro.

Appare dunque chiaro come **il concetto di stress sia estremamente soggettivo**: lo stesso agente stressante può generare eustress (stress buono o positivo) o distress (stress cattivo o negativo) in persone diverse e nella stessa persona a seconda “di come viene vissuto”.

## GLI STRESSOR sul LAVORO

Molte persone sono motivate dalle sfide (stress positivo) incontrate nel loro ambiente di lavoro. Tuttavia, quando la pressione dovuta alle richieste del lavoro, o a altri fattori

di "stress", come vedremo più sotto, diventa eccessiva e prolungata rispetto alla capacità di affrontarla questo può portare all'esperienza di stress negativo. Vivere sfide nel nostro lavoro può eccitare psicologicamente e fisicamente, e incoraggiano a imparare nuove abilità, allo stesso tempo è un ingrediente importante nello sviluppare e sostenere un ambiente di lavoro psicologicamente sano (stress buono, positivo). Tuttavia, l'eccessiva e prolungata pressione e le richieste che superano le percepite risorse, le capacità e le competenze del lavoratore di farvi fronte non devono essere intesi come una 'pressione sana' o 'stress buono', ma piuttosto come i componenti che definiscono lo stress lavoro-correlato (stress cattivo).

Quali sono gli "altri fattori stress" oltre alla pressione dovuta alle richieste del lavoro di cui abbiamo parlato poco sopra?

Sono fattori legati:

► al **compito**

Il compito/mansione può diventare fattore di stress lavoro correlato quando ad es. i compiti richiesti sono altamente ripetitivi o quando ricevete richieste eccessive, rispetto alle risorse di cui disponete per assolvere al vostro compito o quando avete troppo da fare e poco tempo a disposizione o quando avete troppo poco da fare o, ancora, quando non siete voi ad avere il controllo sul vostro operato, avete cioè poca autonomia decisionale o all'incontrario quando la vostra responsabilità è più alta di quella richiesta...

► alla **organizzazione** e dirigenza

L'organizzazione stessa del lavoro e il modo di dirigere un'impresa può diventare un fattore di stress da lavoro-correlato quando la persona ha scarse possibilità di prendere decisioni (scarsa autonomia decisionale), quando nel lavoro e nella organizzazione c'è troppa burocrazia cioè sono presenti troppe procedure e l'organizzazione del lavoro è molto verticale, quando lo stile di leadership è di tipo autoritario, quando la persona si trova a vivere un cambiamento organizzativo, economico e tecnologico, mal gestito, cambiamento che può portare la persona, anche, a percepire il proprio lavoro come precario, con la conseguente preoccupazione della perdita o del trasferimento o riqualificazione ecc..

► al **ruolo** sul lavoro

Il ruolo può diventare un fattore di stress lavoro-correlato quando la persona vive ambiguità di ruolo, cioè non sono chiare le mansioni, le responsabilità, non si sa a chi rispondere per il proprio operato o quando vive conflitti di ruolo, situazioni in cui le persone sono esposte ad aspettative incompatibili col compito che ricoprono;

► alla **carriera**

La carriera può diventare fattore di stress lavoro-correlato quando la persona vive, nella sua organizzazione, scarse possibilità di carriera, con la conseguente mancanza di avanzamento, di sviluppo di crescita personale e professionale;

► **all'orario** di lavoro

L'orario di lavoro diventa un fattore di stress lavoro-correlato quando alla persona non viene data la possibilità di chiedere variazioni di orario, cioè quando viene a mancare la flessibilità;

► alle **relazioni** interpersonali

Le relazioni interpersonali nel luogo di lavoro diventano fattore di stress lavoro-correlato quando sono scarse, quando viene a mancare il supporto dei colleghi ed un clima "familiare" o quando sono troppo conflittuali;

► alla **comunità** del lavoro

Un fattore di stress lavoro-correlato è anche la mancanza di comunità. Mancanza che, da un lato, la persona vive quando di fronte ad un problema viene meno la collaborazione dei colleghi o l'appoggio dei superiori o quando non si sente ascoltata, che, dall'altro, la organizzazione alimenta quando vengono meno politiche di coinvolgimento dei collaboratori per rafforzare il legame con l'azienda e con i colleghi, facilitando così un clima collaborativo, di comunità appunto;

► alla **sicurezza** sul lavoro

La sicurezza sul lavoro diventa un fattore di stress-lavoro correlato quando la organizzazione non tutela la salute bio-psico-sociale del proprio collaboratore, quando cioè non adotta strategie, comportamenti per ridurre al minimo l'esposizione a rischi fisici, chimici, violenze, molestie ecc.;

► **all'interfaccia lavoro/casa**

L'interfaccia lavoro/casa può diventare fattore di stress lavoro-correlato da un lato quando al lavoratore/lavoratrice nella vita privata manca il supporto familiare rispetto a situazioni di disagio che vive al lavoro o addirittura vive situazioni conflittuali, dall'altro quando nella organizzazione mancano di politiche di welfare volte a migliorare l'equilibrio vita privata-vita lavorativa dei propri collaboratori;

Attenzione che questi fattori possono agire da soli, ma anche in sinergia con un aumento considerevole, in questo caso, dell'esperienza di stress negativo.

## **COME SI MANIFESTA?**

Riconoscerlo non è sempre facile in quanto siamo portati a sottovalutare i nostri ritmi e a non riconoscere i segnali di allarme. Un ruolo importante in questo processo di sottovalutazione deriva dal nostro stile di vita; l'importanza che rivestono per ciascuno di noi doveri e impegni riducono sempre di più lo spazio che possiamo dedicare a noi stessi.

Ricordiamo che le piccole tensioni si sommano nel tempo (effetto accumulo); di conseguenza c'è il rischio di non accorgersi di quanto sta accadendo fino a quando salute, stato emotivo, rapporti relazionali non iniziano a deteriorarsi.

L'elenco degli indizi che ci possono aiutare a capire il grado di stress che stiamo sopportando è molto vasto; quando gli **effetti dello stress** diventano evidenti comportano delle reazioni su **4 piani diversi**:

- **Sfera fisica - fisiologica**: malessere generalizzato, nausea, dolori muscolari, problemi digestivi, aumento della frequenza cardiaca, della pressione sanguigna, iperventilazione ecc.

- ▶ **Sfera emotiva:** Irritabilità, Ansia, Umore instabile, Introversione, Stanchezza, Problemi di relazione con i colleghi
- ▶ **Sfera cognitiva:** difficoltà a concentrarsi, ricordare, imparare cose nuove, prendere decisioni, mostrare pensieri negativi.
- ▶ **Sfera comportamentale:** abitudini nervose (mangiarsi le unghie), aumento fumo ed alcol, negligenza, scarso rispetto delle scadenze, aumenta l'aggressività, ecc.

La ricerca scientifica ci dice che quando le reazioni di stress persistono per un periodo prolungato di tempo, questo può causare più stabili, meno reversibili risultati di salute: quali stanchezza cronica, burnout, problemi muscolo-scheletrici e malattie cardiovascolari. Le caratteristiche individuali, come personalità, i valori, gli obiettivi, età, genere, livello di istruzione e la situazione familiare possono influenzare la propria capacità di far fronte. Queste caratteristiche possono acuire o mitigare gli effetti dei fattori di rischio sul luogo di lavoro e, a sua volta, l'esperienza di stress.

## **CHE COSA FARE?**

O ci rassegniamo a sentirci sempre “sotto pressione”, oppure impariamo a conoscerne le dinamiche per poterlo gestire ed evitare che diventi un problema per la salute, l'attività professionale e la vita.

È possibile intervenire, in modo pratico e mirato con il supporto di un professionista, imparando a riconoscere le fonti dello stress negativo nella vita professionale, a gestirlo nell'immediato e sul lungo periodo, “facendo il punto” con noi stessi, con la nostra carriera e con i nostri ritmi di vita, per arrivare ad un livello ottimale tra stress negativo e positivo (possiamo non essere sempre produttivi e va assolutamente bene!).

Supporto, presso Studio Psicologia Bassano, i lavoratori e le lavoratrici che stanno vivendo situazioni di stress lavoro correlato attraverso colloqui di sostegno psicologico al disagio lavorativo col fine di riportare un equilibrio tra stress negativo e positivo nella propria vita.



Sono specializzata in “Psicoterapia, intervento sul disagio in ambito organizzativo e valorizzazione della persona” e perfezionata in “Orientamento e career counselling per l’inclusione, la sostenibilità e la giustizia sociale” collaboro con Studio Psicologia Bassano occupandosi proprio delle tematiche inerenti disagio lavorativo, stress lavoro correlato, burnout oltre all’orientamento scolastico e professionale e consulenza di carriera.

## **BIBLIOGRAFIA**

Lazzari D., *Bilancia il tuo stress. Una guida efficace per gestire al meglio le tue energie e ritrovare l'equilibrio*, Firenze, Giunti Editori, 2016

Avallone F., Paplomatas A., *Salute Organizzativa. Psicologia del benessere nei contesti organizzativi*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2005

Donaldson-Feilder E., Yarker J., Lewis R., *Prevenire lo stress-lavoro correlato. Come diventare manager positivi*, Milano, Franco Angeli, 2013

De Carlo N.A., Falco A., Capozza D., *Stress, benessere organizzativo e performance*, Milano, Franco Angeli, 2013

## **SITOGRAFIA**

**[EU OSHA psychosocial-risks-and-stress](#)**