



STRESS DA LAVORO : i rimedi

Un numero crescente di ricerche ha messo in evidenza l'effetto negativo dello stress da lavoro sia sul numero di incidenti nel corso dell'attività lavorativa che sulla salute fisica e psichica del lavoratore, in particolare sul rischio di incorrere in malattie cardiovascolari. Uno studio finlandese (1) ha riscontrato addirittura un rischio doppio di decessi per malattie cardiovascolari in lavoratori stressati che non presentavano nessun altro fattore di rischio per tali patologie.

Ormai tutti concordano che alla base dello stress da lavoro vi sia un'interazione tra fattori organizzativi e fattori personali, vediamo però nello specifico quali possono essere le cause di tale stress secondo due modelli recenti e secondo la Commissione Europea.

Secondo il modello dell'Aggravio di lavoro- Job strain model (2)- lo stress lavorativo sarebbe causato soprattutto dalla combinazione di un eccessivo carico di lavoro e una scarsa possibilità di controllo sui compiti da svolgere. Quindi seppure in presenza di un carico di lavoro pesante, un lavoratore potrebbe non sentirsi stressato se percepisse di poter gestire nella maniera più opportuna tale carico.

Il modello dello Squilibrio tra sforzo e ricompensa - Effort-rewards imbalance model (3)- ipotizza che lo stress lavorativo si riscontri in presenza di un elevato impegno da parte del lavoratore associato ad una scarsa ricompensa. Laddove con il termine ricompensa si intende un guadagno economico, approvazione sociale, stabilità lavorativa e opportunità di carriera

Secondo la Commissione Europea; Direzione generale occupazione e affari sociali (4) i fattori più comuni che possono determinare stress legato all'attività lavorativa sono;

- Quantità di lavoro da eseguire eccessiva oppure insufficiente
- Tempo insufficiente per portare a termine il lavoro in maniera soddisfacente sia per gli altri che per se stessi
- Mancanza di una chiara descrizione del lavoro da svolgere o di una linea gerarchica
- Ricompensa insufficiente, non proporzionale alla prestazione
- Impossibilità di esprimere lamentele
- Responsabilità gravose non accompagnate da autorità o potere decisionale adeguati
- Mancanza di collaborazione e sostegno da parte di superiori, colleghi o subordinati
- Impossibilità di esprimere effettivamente talenti o capacità personali
- Mancanza di controllo o di giusto orgoglio per il prodotto finito del proprio lavoro
- Precarietà del posto di lavoro, incertezza della posizione occupata
- Condizioni di lavoro spiacevoli o lavoro pericoloso
- Possibilità che un piccolo errore o disattenzione possano avere conseguenze gravi.

Se nel nostro ambiente di lavoro si verifica anche solo una delle condizioni summenzionate è probabile che siamo dei lavoratori sotto stress, con tutti i rischi che ciò comporta per la nostra salute. Ovviamente per limitare le cause dello stress bisognerebbe agire a livello sia personale che organizzativo. Ma se ci sentiamo stressati e non sono in vista dei cambiamenti organizzativi nel posto in cui lavoriamo possiamo comunque fare qualcosa per stare meglio. Ecco alcuni suggerimenti:

1. Acquisiamo consapevolezza di cosa ci sta realmente stressando. Cerchiamo di identificare le fonti di stress, anche elencandole materialmente su un foglio. Quale aspetto della nostra vita lavorativa ci crea maggior sofferenza o tensione? Ci preoccupa di più? E' su questo o questi aspetti che è urgente intervenire.
2. Informiamoci sui nostri diritti. Conoscere quali sono i nostri diritti come lavoratori ci fa sentire più "forti". La conoscenza ci fornisce degli strumenti indispensabili per modificare le cose che non vanno intorno a noi. Se abbiamo dei dubbi, non esitiamo a rivolgerci alle fonti e alle persone giuste per chiarirci le idee (rivolgiamoci ai sindacati, consultiamo testi o siti internet sulla materia, rivolgiamoci ad esperti del settore)
3. Modifichiamo la valutazione cognitiva dell'ambiente. Prima di tutto riconosciamo la differenza tra le cose che possiamo controllare e quelle che non possiamo controllare. Chiediamoci come stiamo vivendo la situazione, se esistono modi alternativi si affrontarla. Se riteniamo la nostra realtà lavorativa imm modificabile, cerchiamo di dare minore importanza agli eventi che ci accadono quotidianamente. Se il nostro capo ci bistratta perché ha un brutto carattere, non prendiamola come qualcosa di personale e soprattutto evitiamo di cadere nel circolo vizioso delle ripicche e dei dispetti (magari sotto forma di "dimenticanze" o di ritardi nella consegna del lavoro). Cerchiamo di mantenere comunque un atteggiamento professionale e distaccato.
4. Pianifichiamo le attività e utilizziamo il time management. Spesso ciò che ci stressa è semplicemente la "quantità" di lavoro. Impariamo a delegare tutto ciò che è delegabile e a distinguere tra cose importanti e cose urgenti. Faremo quindi prima le cose importanti e urgenti, poi quelle urgenti e non importanti, quelle importanti e non urgenti, e infine quelle né importanti, né urgenti.
5. Prendiamoci delle pause. Facciamo dei break nel corso della giornata, anche semplicemente per fare dei respiri profondi e sentire che la nostra mente si rilassa. Poi saremo in grado di tornare al lavoro con rinnovata energia e lucidità.
6. Prendiamoci cura del nostro corpo. Dedicarci ad una attività fisica regolare, curare la nostra alimentazione e prevedere degli adeguati periodi di riposo e la migliore cura anti-stress, sia esso lavorativo o di altro genere. In particolare, l'esercizio fisico costante libera endorfine endogene, una sorta di "droga naturale" che aiuta a sentirci meglio, e ci aiuta a preve-

nire sia i danni cardiovascolari che quelli muscolo-scheletrici dovuti allo stress lavorativo.

7. Pensiamo positivo. Prendiamo nota del lavoro fatto bene e ricompensiamoci in qualche modo. Poniamoci degli obiettivi a breve termine e sentiamoci soddisfatti quando li abbiamo raggiunti. Cerchiamo di non considerare le critiche come un attacco personale, pensiamo ad esse come ad un'opportunità per crescere nel nostro lavoro.

8. Rivediamo la scala di valori. Diamo il giusto peso a ciò che esiste al di fuori del lavoro: la famiglia, gli amici, altri interessi. Tutti ambiti in cui la situazione può essere migliore e le soddisfazioni compensare lo stress da lavoro.

9. Impariamo a coltivare lo humor, a ridere di noi.

10. Impegniamoci in attività esterne di gruppo. Gruppi di sport, di volontariato, associazioni culturali, possono fornirci quelle gratificazioni che ci mancano in ambito lavorativo.

11. Ricorriamo all'aiuto di un professionista esterno. Il counselling e la psicoterapia sono gli strumenti più utili per la risoluzione delle tensioni interne che danno origine allo stress.

1. KIVIMAKI M., LEINO-ARJAS P., LUUKKONEN R., RIIHIMAKI H., VAHTERA J., KIRIONEN J.: Work stress and risk of cardiovascular mortality: prospective cohort study of industrial employees. *British Medical Journal* 2002 October 19, 325 (7369):857.

2. KARASEK R., THEORELL T., eds.: *Healthy work; stress, reproductivity, and the reconstruction of working life*. New York, NY: Basic Books; 1990.

3. SIEGRIST J., PETER R.: Job stressors and coping characteristics in work-related disease: issues of validity. *Work & Stress*. 1994; 8:130-140.

4. COMMISSIONE EUROPEA; DIREZIONE GENERALE OCCUPAZIONE E AFFARI SOCIALI: *Salute della vita o veleno mortale?*, 1999.