

# STRESS LAVORO CORRELATO

# Stress lavoro correlato

Il datore di lavoro nell'eseguire la valutazione di tutti i rischi, deve prendere in considerazione anche quelli collegati allo stress lavoro-correlato.

La valutazione deve avvenire con la:

- partecipazione,
  - consultazione dei lavoratori,
- attraverso i loro Rappresentanti per la sicurezza.



# Stress lavoro correlato - cos'è

**Non è una malattia!**

È l'insieme di reazioni fisiche ed emotive dannose che si manifesta quando le richieste poste dal lavoro non sono commisurate alle capacità, risorse o esigenze del lavoratore

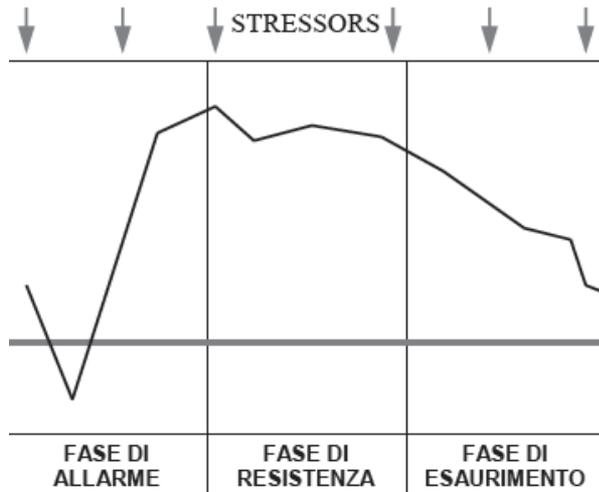
NIOSH (USA)



# Stress lavoro correlato - cos'è

Un organismo sottoposto a stress mette in atto una serie di stimoli adattativi:

- 1° - **Fase di allarme**
- 2° - **Fase di resistenza**
- 3° - **Fase di esaurimento**



# Stress lavoro correlato - cos'è

---

## **Fase di allarme:**

risposte difensive come aumento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa, tensione muscolare, diminuzione secrezione salivare, ecc.

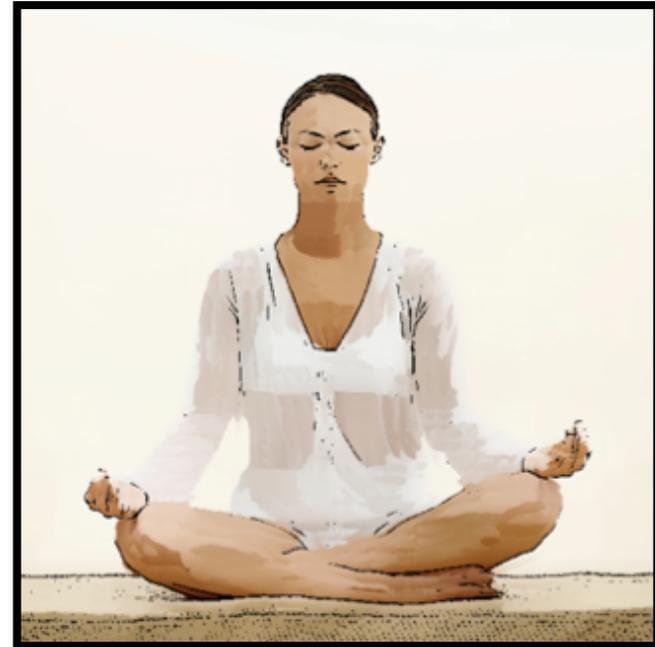


# Stress lavoro correlato - cos'è

---

## **Fase di resistenza:**

adattamento  
dell'organismo e  
normalizzazione dei fattori  
fisiologici, anche se con  
sforzo intenso

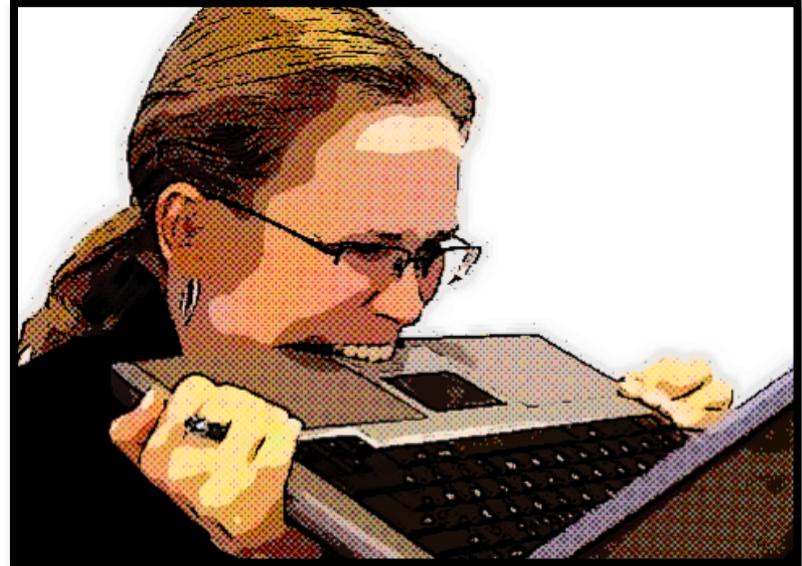


# Stress lavoro correlato - cos'è

---

## **Fase di esaurimento:**

al persistere della situazione stressante viene a mancare la naturale capacità dell'organismo di adattamento



# Stress lavoro correlato

## È nocivo?

### NO

- Ognuno di noi reagisce differientemente agli stimoli stressanti.
- Lo **stress** a livello **fisiologico** (adattamento) è ineliminabile e, se non si rivela intensivo e/o cronico, può funzionare da **stimolo**



### SI

- Può determinare l'**aggravamento degli stati patologici** già presenti indipendentemente dalla causa primaria o determinarne di nuovi
- Può **influenzare negativamente il comportamento** della persona (ad es. fumare di più, mangiare male)



# Stress lavoro correlato - sintomi

## Manifestazioni:

- **Emotive** - ansia, depressione, senso di disperazione e impotenza
- **Cognitive** - difficoltà a concentrarsi, ad apprendere nuove nozioni, a prendere decisioni
- **Comportamentali** - aumento del consumo di alcolici o sigarette, mangiare male, correre pericoli a lavoro o nel traffico, aggressività
- **Fisiologiche** - tachicardia, tensione muscolare, produzione eccessiva di succhi gastrici

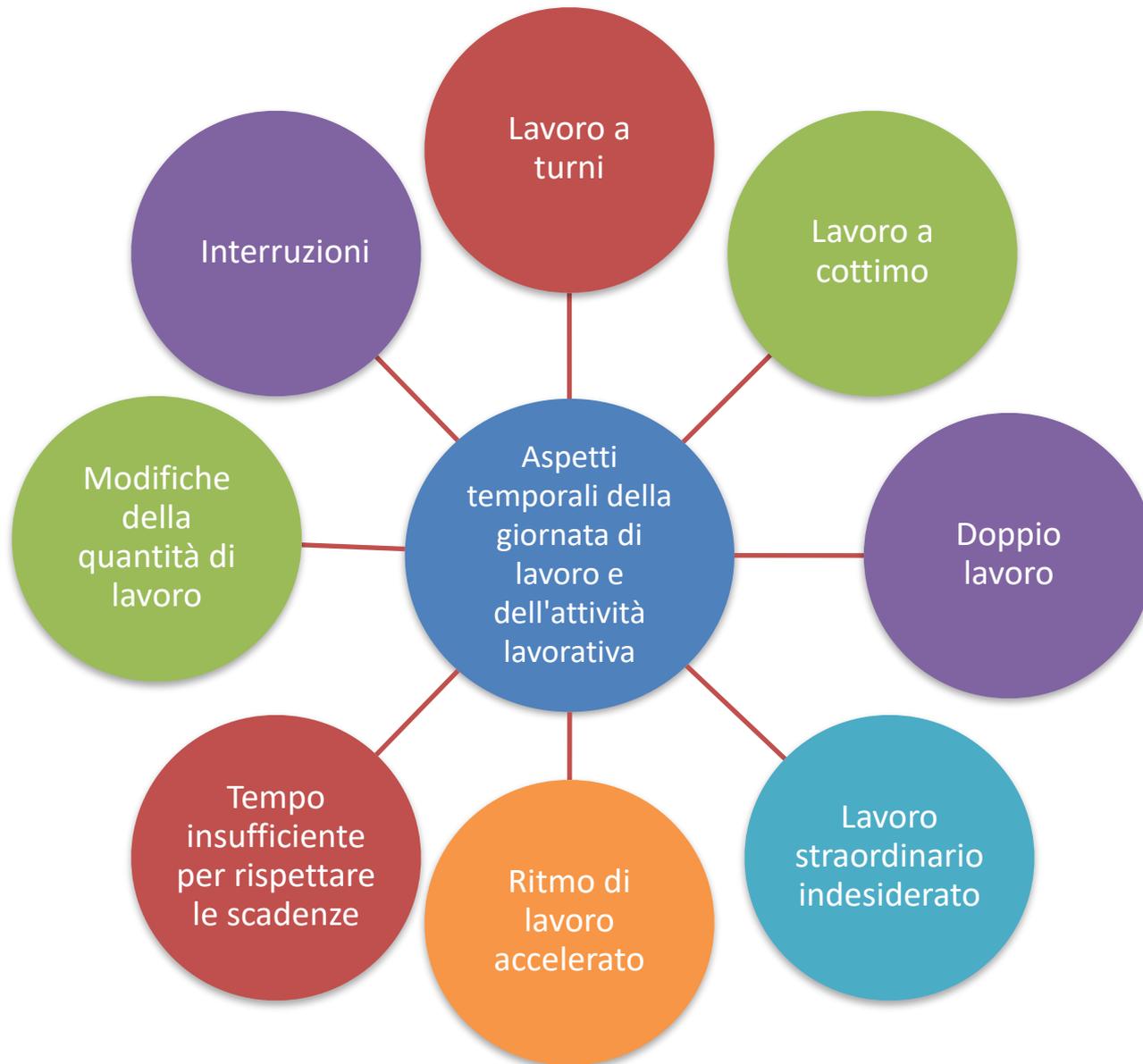


# Stress lavoro correlato - fattori scatenanti

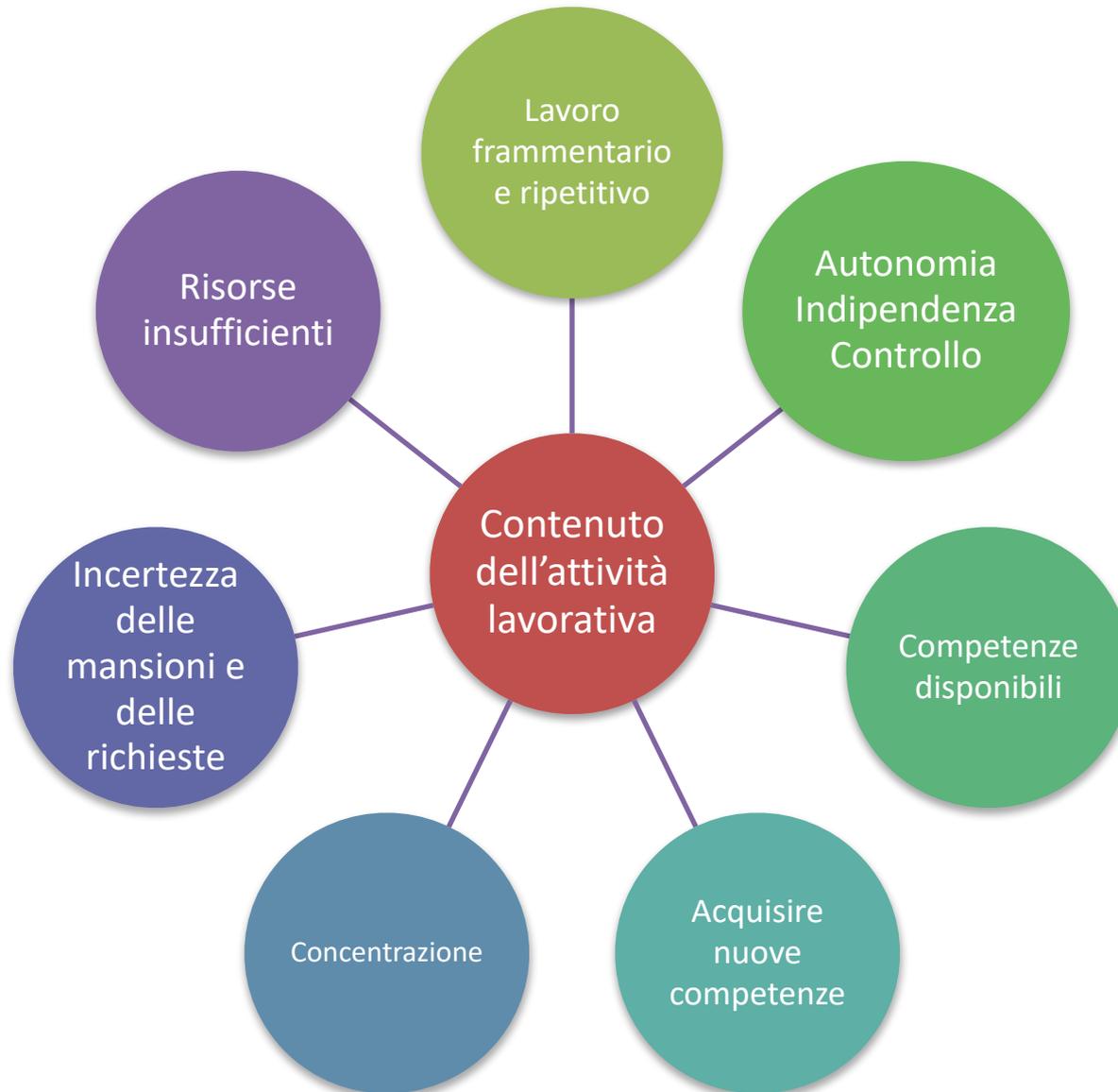
- **Aspetti temporali** della giornata di lavoro e dell'attività lavorativa
- **Contenuto** dell'attività lavorativa
- **Rapporti interpersonali**
  - nel gruppo di lavoro
  - con i supervisori
- Condizioni dell'**organizzazione**



# Stress lavoro correlato - fattori scatenanti



# Stress lavoro correlato - fattori scatenanti



# Stress lavoro correlato - fattori scatenanti



# Stress lavoro correlato - fattori scatenanti



# Stress lavoro correlato - fattori scatenanti



# Stress lavoro correlato - prevenzione

**Primaria:** mira al controllo del rischio agendo su cambiamenti nell'organizzazione e gestione del lavoro

**Secondaria:** mira a sviluppare capacità individuali di gestione dello stress mediante formazione specifica al fine di controllare gli effetti negativi dello stress

**Terziaria:** mira a controllare la gravità del danno, riducendo l'impatto dello stress sulla salute del lavoratore sviluppando sistemi di riabilitazione



# Stress lavoro correlato - prevenzione

## A livello organizzativo

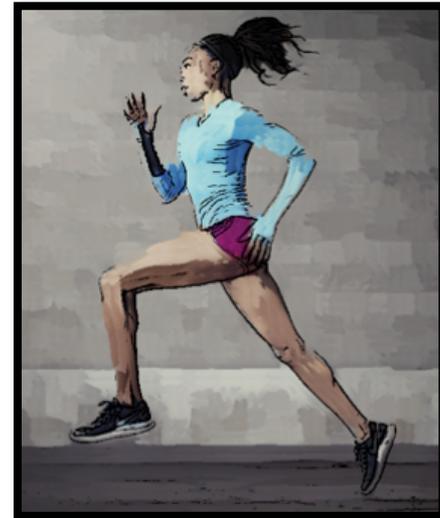
- attivare un programma periodico di monitoraggio del clima organizzativo interno
- stabilire un programma basato su corsi informativi/formativi orientati a migliorare la capacità di adattamento al lavoro, tenendo conto degli aspetti motivazionali dei gruppi e dei singoli



# Stress lavoro correlato - prevenzione

## A livello individuale

- programma di supporto individuale che potrà essere effettuato all'esterno della realtà lavorativa garantendo la privacy del singolo lavoratore
- **Mantenersi in forma** attraverso:
  - attività fisica
  - alimentazione adeguata
  - tecniche di rilassamento
  - ambiente positivo



# Stress lavoro correlato

