Arch. Cristina Maiolati

Maiolatistudio Srls

I rischi da stress lavoro-correlato

Aggiornamento dei lavoratori ai sensi degli art. 36 e 37 - D.Lgvo 81/08

Principali riferimenti normativi

- ***Accordo europeo 8 ottobre 2004***
- ***D.Lgs n. 81/2008***
- ***D.Lgs n. 106/2009 Comm. Cons. salute e sicurezza lavoro 17/11/2010***
- ***Lettera Circolare 18 Novembre 2010 prot. N° 1/SEGR/023692***

Art. 28 D.Lgvo 81/08

Oggetto della valutazione dei rischi

La valutazione di cui all'articolo 17, comma 1, lettera a) (…) deve riguardare tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori,

Art. 28 D.Lgvo 81/08

Oggetto della valutazione dei rischi

ivi compresi i rischi riguardanti (…) quelli collegati allo stress lavoro-correlato, secondo i contenuti dell'accordo europeo dell'8 ottobre 2004.

Cosa è lo stress?

L'Accordo Interconfederale 8 giugno 2008 ha stabilito che:

1. non tutti i luoghi di lavoro sono necessariamente interessati dallo stress (art. 1, comma 2);

2. non tutte le manifestazioni di stress sono necessariamente negative (art. 3, com. 2);

Cosa è lo stress?

3. lo stress non è una malattia (art. 3, comma 3);

4. non tutte le manifestazioni di stress sul lavoro possono essere considerate come stress lavoro-correlato (art. 3, comma 4).

Definizione di stress

Lo stress è stato definito da **W. B. Cannon** "intensa reazione emozionale a una serie di stimoli esterni che mettono in moto risposte fisiologiche e psicologiche di natura adattiva".

Definizione di stress

Definizione di stress

Tale reazione difensiva e adattiva, denominata **sindrome generale di adattamento**, è caratterizzata da una fase di allarme, seguita da una fase di resistenza in cui l'organismo si organizza funzionalmente in senso difensivo…

Definizione di stress

…ed infine da una fase di esaurimento in cui avviene il crollo delle difese e l'incapacità di adattarsi ulteriormente.

Definizione di stress

Secondo Selye lo stress **non può e non deve essere evitato** perché costituisce l'essenza stessa della vita, perciò non è una condizione patologica dell'organismo.

Definizione di stress

Da rimarcare però che **in alcune circostanze può produrre patologia**, come quando lo stimolo agisce con grande intensità e per lunghi periodi.

EUSTRESS - DISTRESS

Stress - eustress

Lavorare sotto una certa pressione può migliorare le prestazioni e dare molta soddisfazione
quando si raggiungono obiettivi impegnativi.

Stress - distress

Al contrario, quando le richieste (in ambito lavorativo e non) e la pressione diventano eccessive, possono causare stress cronico.

Valutazione soggettiva degli agenti stressogeni

Uno stimolo può essere valutato come potenzialmente minaccioso perché:

1. TROPPO INTENSO (Eccessivo)
2. INSOLITO (Fuori dalla norma)
3. TROPPO LUNGO (Temporalmente esorbitante)

Arch. Cristina Maiolati

Maiolatistudio Srls

Lo stress lavoro correlato secondo L'accordo Europeo del 2004

Lo stress lavoro correlato

Lo stress lavoro-correlato può essere causato da fattori diversi come il contenuto del lavoro, l'eventuale inadeguatezza nella gestione dell'organizzazione del lavoro e dell'ambiente di lavoro, carenze nella comunicazione, etc..

Lo stress non correlato al lavoro

Lo stress che ha origine fuori dall'ambito di lavoro può condurre a cambiamenti di comportamento e ad una ridotta efficienza sul lavoro.

Lo stress non correlato al lavoro

Non tutte le manifestazioni di stress sul lavoro possono essere considerate come stress lavoro-correlato.

I principali fattori stressogeni in ambiente lavorativo

I principali fattori stressogeni in ambiente lavorativo

- Il rumore eccessivo;
- Il sovraccarico lavorativo;
- La mancanza del tempo indispensabile per svolgere un compito.

I principali fattori stressogeni in ambiente lavorativo

- La scarsa varietà delle attività;
- L'insufficienza o la mancanza di riconoscimenti;
- L'assenza di discrezionalità e di controllo;

I principali fattori stressogeni in ambiente lavorativo

- La presenza di responsabilità eccessive;
- L'ambiguità di ruolo;

I principali fattori stressogeni in ambiente lavorativo

- Il conflitto con i colleghi o con i superiori;
- L'insoddisfazione, la mancanza di realizzazione personale;

Riassumendo..

Il disequilibrio tra i tre fattori:

- RICHIESTA
- CONTROLLO
- RICOMPENSA

Elementi di base per la valutazione

Eventi sentinella

Sono, ad esempio:

- **indici infortunistici alti;**
- **assenze per malattia;**
- **turnover eccessivo;**
- **procedimenti e sanzioni;**

Eventi sentinella

Sono, ad esempio:

- **segnalazioni del medico competente;**
- **specifiche e frequenti lamentele formalizzate da parte dei lavoratori**.

Eventi sentinella

I predetti eventi sono da valutarsi sulla base di parametri omogenei individuati internamente alla azienda. Ad es. l'andamento nel **tempo** degli indici infortunistici rilevati in azienda.

Fattori di contenuto del lavoro

Quali ad esempio:

- **ambiente di lavoro e tipo di attrezzature;**
- **carichi e ritmi di lavoro;**

Fattori di contenuto del lavoro

Quali ad esempio:

- orario di lavoro e turni;

- corrispondenza tra le competenze dei lavoratori e i requisiti professionali richiesti.

Fattori di contesto del lavoro

Quali ad esempio:

- **ruolo nell'ambito dell'organizzazione;**
- **autonomia decisionale e controllo;**
- **conflitti interpersonali al lavoro;**

Fattori di contesto del lavoro

Quali ad esempio:

- **evoluzione e sviluppo di carriera;**
- **comunicazione (es. incertezza in ordine alle prestazioni richieste).**

Arch. Cristina Maiolati

Maiolatistudio Srls

IL RISCHIO STRESS LAVORO CORRELATO NELLA SCUOLA

Fattori stressogeni nella scuola

- il susseguirsi continuo di riforme;
- L'inadeguato ruolo istituzionale attribuito e riconosciuto alla professione;

Fattori stressogeni nella scuola

- il rapporto con le famiglie;

Fattori stressogeni nella scuola

- La mancanza di flessibilità nell'organigramma;
- La carenza di personale ausiliario/collaboratori scolastici;

Fattori stressogeni nella scuola

- Gli attriti e i conflitti tra membri del personale;

Fattori stressogeni nella scuola

- Rapporti problematici con gli alunni/studenti;
- I mancati adeguamenti tecnologici;

Fattori stressogeni nella scuola

- Il mancato adeguamento delle strutture;

EVENTI STRESSANTI

Gli eventi stressanti

Valutazione per grado di intensità e una scala crescente, ad esempio:

- Contrarietà lievi;
- Piccoli cambiamenti esistenziali;

Gli eventi stressanti

Valutazione per grado di intensità e una scala crescente, ad esempio:

- Significativi cambiamenti esistenziali;
- Eventi esistenziali acuti o cronici intensamente subiti;
- Lutto, gravi perdite o situazioni irreparabili.

Aggravanti della percezione dei fattori stressogeni:

Ad esempio fattori biologici (sesso, ereditarietà, età) e fisiologici (cicli ormonali, bioritmi) che espongono a maggior rischio di depressione (gravidanza, puerperio, menopausa, eredo-familiarità, insonnia, stili di vita).

I SINTOMI PIU' COMUNI

Le reazioni allo stress

Le *reazioni fisiologiche:* cambiamenti dovuti all'attivazione del sistema nervoso simpatico ed endocrino;

Le reazioni allo stress

Le *risposte cognitivo-verbali:* disturbi nelle abilità cognitive e nelle risposte a fattori stressanti;

Le reazioni allo stress

I *segnali meta-verbali:* indicatori di reazione come la postura e la mimica facciale.

Le conseguenze più diffuse

1. Sintomi fisici:

fatica e senso di stanchezza, frequenti mal di testa e disturbi gastro-intestinali, raffreddori e influenze, cambiamento delle abitudini alimentari, insonnia e uso di farmaci.

Le conseguenze più diffuse

2. Sintomi psicologici

senso di colpa, negativismo, sensazioni di fallimento ed immobilismo, alterazioni dell'umore, irritabilità, scarsa fiducia in sé, scarsa empatia e capacità d'ascolto.

Le conseguenze più diffuse

3. Reazioni comportamentali

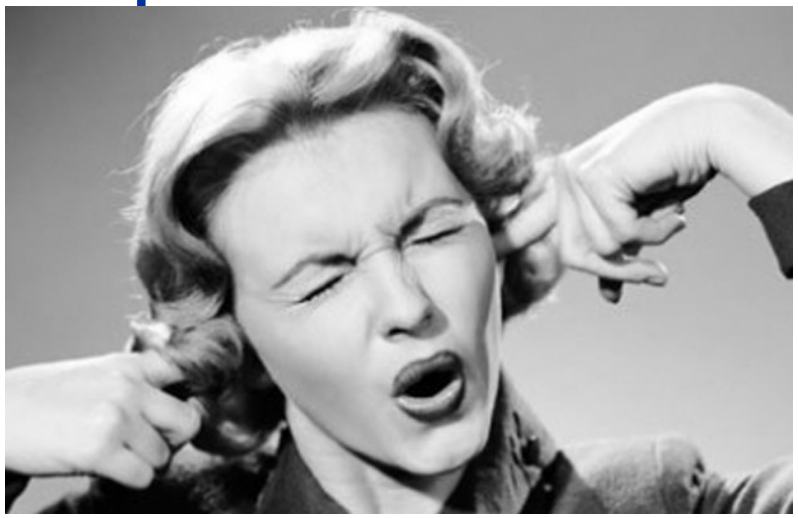
alta resistenza ad andare al lavoro, assenteismo e ritardi, tendenza ad evitare o rimandare i contatti con gli utenti, eccessivo ricorso a procedure standardizzate.

Le conseguenze più diffuse

3. Reazioni comportamentali

Le conseguenze più diffuse

4. Cambiamenti di atteggiamento con gli utenti, chiusura difensiva ai contatti, cinismo, perdita di disponibilità all'ascolto.



Le conseguenze più diffuse

distacco emotivo, indifferenza, colpevolizzazione; uso di tranquillanti; atteggiamenti sospettosi o paranoidi.

CENNI DI GESTIONE DELLO STRESS

La gestione dello stress

Le regole fondamentali:

1) **PREVENIRE L'ECCESSO DI STRESS**
2) **CONOSCERSI/RICONOSCERE I SINTOMI**
3) **IMPARARE A GESTIRE LO STRESS**

La gestione dello stress

Lo stress è una caratteristica della vita e pertanto <u>ineliminabile</u>, è però possibile ridurlo attraverso alcuni accorgimenti.

I principali elementi di supporto nella gestione dello stress

- <u>Miglioramenti nell'organizzazione dell'ambito lavorativo:</u>

Questo è l'unico intervento che il legislatore impone al datore di lavoro, ma tutti possiamo collaborare.

I principali elementi di supporto nella gestione dello stress

Lo stress lavoro-correlato deriva da una **disfunzione organizzativa** e come tale deve essere trattato.

I principali elementi di supporto nella gestione dello stress

- Contestualizzare gli episodi stressanti:

Uno dei più diffusi fattori ansiogeni è l'incapacità di distaccarsi dall'evento stressante, considerandolo come non influente o trascorso: il disagio rimane attuale e "minaccioso".

I principali elementi di supporto nella gestione dello stress

- Uno stile di vita che permetta il recupero e la mobilitazione di energie utili:

I principali elementi di supporto nella gestione dello stress

Sottrarre tempo a comportamenti lesivi ma anche recupero di tempo mediante limitazioni alle eccessive richieste (impariamo a dire no!)

I principali elementi di supporto nella gestione dello stress

- La formazione:

Possono essere utili interventi formativi volti a l'apprendimento di nuove tecniche d'insegnamento

I principali elementi di supporto nella gestione dello stress

- La formazione:

con interventi formativi mirati sulla gestione dei rapporti interpersonali (training autogeno, tecniche di autocontrollo, gestione dei conflitti ecc.);

I principali elementi di supporto nella gestione dello stress

- Aumento dell'autostima:

Qualsiasi attività generi eu-stress abbatte automaticamente i livelli di distress anche se aumenta la mole di lavoro o di attività extralavorative.

I principali elementi di supporto nella gestione dello stress

Un’attività faticosa ma gratificante aumenta la nostra autostima.

La gestione dello stress

- Diminuire la componente idealista:

Aiuta a non incorrere in eccesive delusioni riguardo al proprio operato.

La gestione dello stress

- Diminuire la componente idealista: Una maggiore consapevolezza si raggiunge più facilmente sforzandosi di non aspettarsi troppo dagli altri, ma soprattutto da noi stessi.

La gestione dello stress

- Condividere:

Lavorare in compagnia di altre persone o condividere impressioni, risultati ed eventuali dubbi serve ad eliminare uno dei peggiori fattori stressogeni: il senso di isolamento.

La gestione dello stress

- Condividere:

Per attenuare il senso di solitudine è altrettanto valida la condivisione di un interesse extra-lavorativo.

La gestione dello stress

- Chiedere aiuto quando ci si rende conto di non farcela da soli:

In tutte le aree urbane sono presenti diversi centri di aiuto psicologico che forniscono supporto sia individuale che di gruppo.

La gestione dello stress

- Chiedere aiuto quando ci si rende conto di non farcela da soli:

In quasi tutte le scuole è presente uno “Sportello di ascolto” attivo anche per il personale.