

studio*Fonzar*.com

Stress lavoro-correlato

Cos'è lo stress

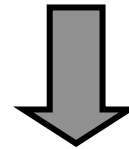
Cosa non è

Innanzitutto **non è una malattia**



Allora cos'è

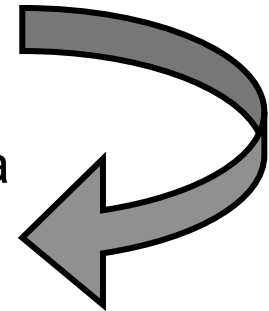
Una modalità fisiologica di adattamento



..... quindi, in parole povere



.... è il modo con cui ognuno di noi si adatta alle sollecitazioni/richieste che provengono dall'ambiente in cui si vive.



LO STRESS E LAVORO

“lo stress dovuto al lavoro può essere definito come un insieme di reazioni fisiche e emotive dannose che si manifesta quando le richieste poste dal lavoro non sono commisurate alle capacità, risorse o esigenze del lavoratore.

Lo stress connesso al lavoro può influire negativamente sulle condizioni di salute e provocare persino infortuni”

(NIOSH, Stress at work, 1999).

Fattori di stress



Quadro normativo di riferimento



▶ Art. 28 del Decreto Legislativo 81/08

La valutazione deve riguardare tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori, ivi compresi quelli riguardanti gruppi di lavoratori esposti a rischi particolari, tra cui anche quelli legati allo stress lavoro-correlato, secondo i contenuti **dell'accordo europeo dell'8 ottobre 2004**.

La valutazione dello stress lavoro correlato è effettuata nel rispetto delle indicazioni approvate dalla Commissione Consultiva Permanente ed emanate dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali il **18 novembre 2010**.

Circolare ministeriale del 18/11/2010

La **Lettera Circolare del Ministero del lavoro 18/11/2010, prot. n. 15** indica il percorso metodologico da adottare che si articola in due distinte fasi valutative:

- ▶ **valutazione necessaria** (preliminare)
- ▶ **valutazione eventuale** (approfondita)

La **valutazione approfondita** si adotta:

- ▶ nel caso in cui la prima valutazione preliminare riveli condizioni di rischio stress lavoro correlato di tipo **Alto**
- ▶ nel caso in cui la prima valutazione preliminare riveli condizioni di rischio stress lavoro correlato di tipo **Medio**, le misure correttive adottate si rivelino inefficaci per cui anche la seconda valutazione preliminare riveli condizioni di rischio stress lavoro correlato di tipo **Medio**

Metodologia di valutazione: gli indicatori

Gli orientamenti normativi al momento disponibili sono quelli del Modello SPISAL ULSS 20 Verona, che è stato adottato da INAIL-ISPEL e che prevede una rilevazione preliminare di indicatori, **prevalentemente oggettivi**, per Gruppi Omogenei di Lavoratori, quali:

- ▶ **Indicatori aziendali** (es. assenze per malattie, ferie non godute, procedimenti disciplinari, indici infortunistici, ecc.)
- ▶ **Contesto del Lavoro** (es. autonomia decisionale, rapporti interpersonali, interfaccia casa/lavoro ecc.)
- ▶ **Contenuto del Lavoro** (es. ambienti di lavoro, carichi e ritmi di lavoro, ecc.)

COME PREVENIRE O AFFRONTARE LO STRESS:

- Scaricare le tensioni fisiche – svolgere attività fisica
- Esprimere le emozioni, verbalizzare – migliorare la comunicazione tra colleghi e superiori, con il pubblico
- Eseguire tecniche di rilassamento
- Prevedere dei momenti di riposo – pausa caffè
- Migliorare l'atteggiamento mentale
- Migliorare lo stile di vita, l'alimentazione, il livello di autostima, coltivare degli hobby, ecc...

