



Dipartimento Salute e Sicurezza

In un momento in cui, a causa della crisi sanitaria provocata dal Covid19, il lavoro a distanza è diventato la nuova quotidianità di tantissimi lavoratori, diventa importante chiedersi se e in che modo quest'ultimo possa, nel lungo termine, impattare sul [benessere psicologico](#) di questi ultimi.

Conseguenze positive e negative dello Smart working

Il "lavoro agile" è caratterizzato da diversi aspetti contraddittori evidenziati da alcuni studi:

Aspetti positivi

Alcune ricerche hanno accertato che, rispetto a una vita scandita da rigidi orari lavorativi, poter scegliere e organizzare luoghi e tempi in cui poter lavorare contribuisce, nella maggior parte dei casi, ad un aumento della soddisfazione personale. Ciò concede infatti di occuparsi di piccoli impegni ed incombenze della vita privata e familiare, della gestione dei figli, la pratica di attività fisica, ridurre lo stress legato agli spostamenti (pendolarismo), fare più attenzione alla propria alimentazione e integrare il lavoro ai propri ritmi di vita.

Aspetti negativi

Lo smart working ha modificato la quotidianità dei singoli lavoratori e delle intere famiglie, ma questa modalità di svolgimento dell'attività lavorativa può creare soltanto l'illusione di avere molto più tempo a disposizione poiché si è a casa: nella realtà dei fatti, però, non sempre è così perché quantità non è sinonimo di qualità.

Laura Parolin, vicepresidente [dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia](#), riconosce come lo smart working costringa i lavoratori a confrontarsi con l'isolamento o al contrario con la condivisione forzata e prolungata degli spazi con i conviventi.

La difficoltà a trovare un soddisfacente equilibrio tra lavoro e vita privata e la sensazione di incertezza accompagnata da ansia e paure, influiscono negativamente sul benessere psicologico dei lavoratori.

La maggiore flessibilità di orari che ha portato a delle conseguenze negative sulla vita delle persone: stare a casa anche per lavoro ha favorito una condizione di connessione perenne. In molti casi è risultato difficile riuscire a fare una netta distinzione fra le ore dedicate al lavoro e quelle per il tempo libero, i confini fra la vita personale e quella lavorativa si sono assottigliati. Alcune analisi statistiche hanno rilevato come questo nuovo assetto lavorativo tenda a diminuire lo spazio fisico e psicologico tra vita privata e vita lavorativa.

Una ricerca di [LinkedIn](#) ha prodotto risultati interessanti sugli effetti psicologici dello smart working su un campione di oltre 2000 lavoratori. Ecco i principali risultati:

- il 46% dei lavoratori intervistati prova più ansia e stress per il proprio lavoro rispetto al lavoro in ufficio;
- Il 22% degli intervistati ha anticipato l'orario di inizio delle attività lavorative;

- il 24% dei lavoratori lavora più delle canoniche 8 ore.
- il 48% ammette di lavorare almeno un'ora in più al giorno;
- il 16% è preoccupato che il datore di lavoro lo licenzi;
- il 19% è ansioso per la sopravvivenza della propria azienda;
- il 18% dei lavoratori riferisce che il lavoro da casa ha un'influenza negativa sulla propria salute mentale;
- il 27% ha difficoltà a dormire;
- il 22% prova una qualche forma d'ansia;
- il 26% ha difficoltà di concentrazione durante il giorno.

Altre indagini hanno evidenziato come la perdita dell'interazione sociale sul luogo di lavoro, la mancanza di confronto e quindi di apprendimento dal prossimo, la perdita di sicurezze e di punti di riferimento, l'apparente minore opportunità di partecipazione alla vita dell'azienda, il rimodulare psicologicamente e praticamente la propria vita familiare, sono tutti motivi per uno spiccato aumento di ansia e frustrazione.

All'interno di questo ragionamento, si deve non sottovalutare l'impatto positivo che ha, nella quotidianità lavorativa, lo scambio con i colleghi. E non solo il confronto sui progetti e le attività, ma anche quello più futile dato dalla battuta che alleggerisce un momento di tensione, della pausa caffè vissuta come una boccata d'ossigeno, dalla chiacchierata libera durante la pausa pranzo. Anche in ambienti lavorativi più ostici, la relazione con i colleghi apporta comunque un arricchimento, se non in termini di benessere percepito almeno in termini di aumento della creatività e del saper trovare la soluzione più rapida ed efficace alla risoluzione di un problema..

Lo scenario che si sta dipingendo in questi ultimi mesi, invece, rischia seriamente di compromettere tale possibilità di contatto e confronto, amplificando gli aspetti fobici delle persone, favorendone l'isolamento.

Una vera e propria "[sindrome della capanna](#)" dove l'isolamento può traslare dall'essere imposto all'essere ricercato, per fattori psicologici che subentrano, in parte, anche a prescindere dal timore di contrarre il virus.

Non si devono sottovalutare le conseguenze psicologico-relazionali che potrebbero portare, da un lato ad un importante incremento di patologie ansioso-depressive, e dall'altro a compromissioni delle capacità empatiche e cooperative. Da questo punto di vista, è bene considerare che, fin dalla più precoce età, l'attivazione dei "neuroni specchio" passa attraverso il contatto visivo con chi abbiamo di fronte e questo permette lo sviluppo della capacità di "sentire" quello che prova l'altro. Questo è un passaggio obbligato per lo sviluppo anche dell'altruismo e, quindi, necessario per il formarsi di una società che si sostiene e collabora per qualcosa che va al di là del solo individuo.

Dover passare un numero significativo di ore di fronte un computer, in assenza di interazione sociale, fondamentale per il benessere psichico, potrebbe generare stress e disturbi correlati quali ansia, depressione.

Tra tutti gli effetti negativi di questa forma di svolgimento dell'attività lavorativa, infatti, vi è l'aumento dello stress lavoro-correlato e delle patologie a esso connesse. Alcune interviste effettuate a campioni di lavoratori hanno evidenziato come molti di questi abbiano lavorato almeno un'ora in più al giorno; abbiano iniziato le giornate in anticipo per terminarle più tardi, andando oltre le canoniche 8 ore; si siano sentiti spinti a rispondere più rapidamente e a essere disponibili online più a lungo del normale.

Lo stress è una risposta adattativa dell'organismo per superare situazioni di rischio che nell'uomo ha radici ancestrali. Un aumento della secrezione di adrenalina aumenta le performance sia fisiche che mentali, aiutando l'uomo a superare le situazioni di emergenza. Tuttavia se questa reazione si prolunga nel tempo lo stress cronico determina un insieme disturbi vegetativi (palpitazioni tremori, disturbi del sonno) e perfino della memorizzazione. Il cortisolo che viene prodotto nello stress cronico ha un effetto sull'ippocampo (la zona del cervello dove viene "stoccata" la memoria a lungo termine) con conseguente riduzione della capacità di apprendimento. Questo insieme di sintomi noto ai più come disturbi d'ansia può essere la conseguenza di uno stress cronico.

Un disturbo che può essere correlato ad un periodo di smart working prolungato è il burn-out, una sindrome che dal 2019 è riconosciuta dalla organizzazione mondiale della sanità.

Le manifestazioni della sindrome da burn-out sono varie, ma tre sono sempre presenti: il senso di esaurimento delle energie sul piano fisico e mentale, l'aumento della distanza mentale dal proprio lavoro con aumento dell'isolamento e infine conseguente ridotta efficacia professionale. Il lavoratore si sente demotivato rispetto alle proprie mansioni e privo di iniziativa.

Il calo della autostima e il sentimento di insuccesso possono poi tradursi in una deflessione del tono dell'umore e conseguente depressione.