

Lo stress legato all'attività lavorativa rappresenta una delle sfide principali con cui l'Europa deve confrontarsi nel campo della salute e della sicurezza. Questa condizione interessa quasi un lavoratore su quattro e dagli studi condotti emerge che una percentuale compresa tra il 50% e il 60% di tutte le giornate lavorative perse è dovuta allo stress. Ciò comporta costi enormi in termini di disagio umano e pregiudizio del risultato economico.

Lo stress sul lavoro può colpire chiunque, a qualsiasi livello. Può interessare qualsiasi settore e aziende di ogni dimensione. Lo stress influisce sulla salute e la sicurezza delle singole persone, ma anche sulla salute delle imprese e delle economie nazionali.

Lo stress è il secondo problema di salute legato all'attività lavorativa riferito più frequentemente e colpisce il 22% dei lavoratori dei 27 Stati membri dell'UE (dati del 2005). È probabile che il numero di persone che soffrono di patologie legate allo stress provocato o peggiorato dall'attività lavorativa aumenti in futuro. I cambiamenti in corso nel mondo del lavoro sottopongono i lavoratori a pressioni sempre maggiori: si pensi al ridimensionamento delle imprese e all'esternalizzazione delle mansioni, al maggior bisogno di flessibilità in termini di impiego e competenze, all'accresciuto ricorso ai contratti a tempo determinato, alla più marcata precarietà del lavoro e all'intensificazione dell'attività lavorativa (con un carico di lavoro più intenso e un aumentato livello di pressione), nonché allo scarso equilibrio tra lavoro e vita privata.

Lo stress può essere fonte per le persone di malattia e disagio, in ambito sia lavorativo che familiare. Lo stress, inoltre, può mettere in pericolo la sicurezza sul luogo di lavoro e contribuire all'insorgere di altri problemi di salute legati all'attività lavorativa, quali i disturbi muscoloscheletrici, nonché incidere in misura massiccia sul risultato economico di un'organizzazione.

Ridurre lo stress legato all'attività lavorativa e i rischi psicosociali non è solo un imperativo morale, bensì anche un dovere giuridico. Lo stress influisce altresì fortemente sulla redditività. Nel 2002 il costo economico annuale dello stress legato all'attività lavorativa nell'UE a 15 è stato calcolato pari a 20 miliardi di euro.

La nota positiva è che questo problema può essere affrontato con la stessa logica e sistematicità riservate ad altre questioni di salute e sicurezza. Esistono nell'Unione europea molti esempi pratici di come sia possibile porvi rimedio. Adottando il giusto approccio, i lavoratori possono vincere la battaglia contro lo stress.

## Stress - Definizione e sintomi

### Definizione e cause

Lo stress si manifesta quando le persone percepiscono uno squilibrio tra le richieste avanzate nei loro confronti e le risorse a loro disposizione per far fronte a tali richieste.

Sebbene la percezione dello stress sia psicologica, lo stress può influire anche sulla salute fisica delle

persone.

Fattori comuni di stress legato all'attività lavorativa comprendono la mancanza di controllo sull'attività svolta, richieste inadeguate rivolte ai lavoratori e la mancanza di sostegno da parte dei colleghi e della direzione.

Lo stress è provocato da una scarsa corrispondenza tra l'attività da svolgere e le caratteristiche del lavoratore, dall'assenza di buoni rapporti interpersonali e dal verificarsi di episodi di violenza psicologica o fisica sul luogo di lavoro, nonché da una conflittualità tra il ruolo svolto sul lavoro e la vita esterna.

Le reazioni delle persone alle stesse circostanze variano da individuo a individuo. Alcune persone riescono ad affrontare meglio le pressioni rispetto ad altre. Determinante a tal fine è la valutazione soggettiva della propria situazione che ciascun individuo è in grado di fare. Non è possibile quindi stabilire dalla sola situazione oggettiva il grado di stress che essa può provocare.

Uno stress di breve durata (per esempio, rispettare una scadenza) di norma non rappresenta un problema: anzi, esso può aiutare le persone a utilizzare al meglio le loro capacità. Lo stress diventa un rischio per la sicurezza e la salute quando è prolungato nel tempo.

Sintomi dello stress legato all'attività lavorativa

Lo stress può alterare il modo in cui una persona si sente, pensa e si comporta. I sintomi comprendono:

A livello aziendale:

assenteismo, frequente avvicendamento del personale, scarso controllo dei tempi di lavorazione, problemi disciplinari, molestie, riduzione della produttività, infortuni, errori e aumento dei costi d'indennizzo o delle spese mediche.

A livello individuale:

reazioni emotive (irritabilità, ansia, disturbi del sonno, depressione, ipocondria, alienazione, spossatezza, problemi relazionali con la famiglia);

reazioni cognitive (difficoltà di concentrazione, perdita della memoria, scarsa propensione all'apprendimento di cose nuove, ridotta capacità decisionale);

reazioni comportamentali (abuso di sostanze stupefacenti, alcol o tabacco; comportamento distruttivo);

reazioni fisiologiche (problemi alla schiena, indebolimento del sistema immunitario, ulcere peptiche, disturbi cardiaci, ipertensione).

Consigli per i dipendenti

Fattori da considerare in relazione allo stress legato all'attività lavorativa:

atmosfera (o “cultura”) nel posto di lavoro e come viene considerato lo stress;  
richieste di lavoro a cui si è sottoposti e pericoli a cui si è esposti;  
controllo sull’esecuzione della propria attività;  
chiarezza nella definizione delle funzioni affidate;  
sostegno da parte dei colleghi e dei responsabili;  
formazione fornita per eseguire la mansione affidata.

Sintomi rivelatori della presenza di stress legato all’attività lavorativa da tenere sotto controllo:

cambiamenti dell’umore o del comportamento quali problemi con i colleghi, situazioni di irritabilità o indecisione, problemi di rendimento sul lavoro;  
la sensazione di non essere in grado di affrontare la situazione o di non averne il controllo;  
maggiore ricorso ad alcool o fumo o consumo di sostanze illecite;  
problemi di salute tra cui frequenti mal di testa, disturbi del sonno e problemi digestivi.

I datori di lavoro sono giuridicamente obbligati a tutelare la salute e la sicurezza sul lavoro dei lavoratori, inclusa la protezione dagli effetti dello stress. I datori di lavoro devono individuare le cause dello stress legato all’attività lavorativa, valutare il rischio e adottare misure preventive per prevenire le malattie sul lavoro.

I collaboratori o i rappresentanti sindacali devono essere consultati in merito ai cambiamenti introdotti nel posto di lavoro che possono influire sulla salute e la sicurezza dei lavoratori, soprattutto nel caso di cambiamenti che potrebbero dar luogo a situazioni di stress legato all’attività lavorativa. I lavoratori possono fornire il proprio contributo individuando i problemi e proponendo possibili soluzioni.

Ecco alcune azioni che si possono adottare per evitare situazioni di stress:

chiedere di avere maggiore responsabilità nella pianificazione del proprio lavoro;  
chiedere di essere coinvolti nel processo decisionale relativo al proprio ambito di lavoro;  
parlare al superiore, al rappresentante dei lavoratori o a un collega comprensivo se si ritiene di aver subito molestie, e annotare in dettaglio le vessazioni subite;  
conferire con il proprio superiore se le responsabilità del proprio lavoro non sono ben chiare;  
richiedere formazione nel caso in cui si senta di averne bisogno;  
parlare con il proprio dirigente o con un rappresentante dei lavoratori nel caso in cui non ci si senta in grado di affrontare la situazione.

Sarebbe inoltre appropriato impegnarsi al fine di migliorare lo stile di vita; sicuramente questo sforzo non risolverà il problema, ma potrebbe essere di aiuto a prevenire o ridurre il danno subito. Tra i miglioramenti dello stile di vita si possono annoverare un’alimentazione più sana, una maggiore attività fisica, un consumo di alcool non eccessivo, la riduzione o l’abolizione del fumo e i contatti con famigliari e amici. Consultare il medico nel caso in cui si tema per la propria salute.

## Consigli per i datori di lavoro

I datori di lavoro hanno l'obbligo di gestire lo stress legato all'attività lavorativa, in conformità alla direttiva quadro 89/391/CEE concernente la salute e la sicurezza nell'UE. Questa direttiva e la legislazione che la recepisce a livello di Stati membri pongono fermamente il problema dello stress sul lavoro nell'ambito giuridico della sicurezza e salute professionale. Si intravede in questi strumenti una forte aspettativa che lo stress sul lavoro venga affrontato con la stessa logica e sistematicità riservate ad altre questioni di salute e sicurezza, applicando il modello di gestione dei rischi, con particolare attenzione alle azioni preventive.

Anche l' "accordo quadro relativo allo stress connesso all'attività lavorativa" e l'"accordo quadro sulle molestie e la violenza sul luogo di lavoro" forniscono linee guida ai datori di lavoro dell'UE su come gestire lo stress sul luogo di lavoro. Gli Stati membri inoltre hanno creato proprie linee guida pratiche e strumenti preventivi in materia di stress, violenza e altri rischi psicosociali.

Lo stress legato all'attività lavorativa è prevenibile e l'azione volta a contenere tale problema può essere molto efficace rispetto ai costi. Ogni posto di lavoro è diverso dall'altro, e le prassi di lavoro e le soluzioni ai problemi devono essere adattate alle situazioni specifiche effettuando una valutazione del rischio. I rischi psicosociali, tuttavia, raramente sono unici, pertanto possono essere adottate soluzioni analoghe in diversi settori e aziende di varie dimensioni e nei diversi Stati membri. Non mancano infatti gli esempi di buona prassi nella gestione dello stress sul luogo di lavoro da cui si può trarre ispirazione.

La valutazione del rischio concernente lo stress richiede l'adozione degli stessi principi e processi basilari di altri pericoli presenti sul luogo di lavoro: identificare i pericoli, decidere quali azioni è necessario intraprendere, comunicare i risultati della valutazione e revisionarli a intervalli appropriati. Il coinvolgimento dei lavoratori e dei loro rappresentanti in questo processo è fondamentale per il suo buon esito.

Tra i fattori da considerare in relazione allo stress si annoverano:

- l'eccessivo carico di lavoro o l'esposizione a pericoli fisici;
- la possibilità che i lavoratori abbiano il controllo dello svolgimento delle proprie attività;
- la comprensione o meno del proprio ruolo da parte dei lavoratori;
- le relazioni interpersonali, inclusi problemi quali molestie e violenza;
- il sostegno dei colleghi e dei responsabili;
- la formazione necessaria per eseguire le mansioni affidate.

"La gestione dello stress" si è concentrata in passato più sulle singole persone anziché sulle organizzazioni. Tuttavia, la chiave per prevenire lo stress legato all'attività lavorativa e i rischi psicosociali va ricercata nell'azienda e nella gestione del lavoro. È meglio prevenire i danni dello stress legato all'attività lavorativa piuttosto che affrontarne le conseguenze a posteriori.

Tra le misure efficaci di prevenzione dello stress legato all'attività lavorativa vi sono:

lasciare ai lavoratori il tempo necessario per eseguire le loro mansioni;  
fornire descrizioni chiare dell'attività da svolgere;  
gratificare i lavoratori che assicurano buone prestazioni;  
consentire ai lavoratori di presentare lamentele e considerarle seriamente;  
permettere ai lavoratori di avere il controllo delle loro attività;  
ridurre al minimo i rischi fisici;  
consentire ai lavoratori di partecipare alle decisioni che hanno ripercussioni dirette su di loro;  
adattare i carichi di lavoro alle capacità e alle risorse di ciascun lavoratore;  
assegnare le mansioni in modo che il lavoro sia stimolante;  
definire con chiarezza i ruoli e le responsabilità di lavoro;  
offrire possibilità di interazione sociale;  
evitare ambiguità per quanto riguarda la sicurezza del posto di lavoro e le prospettive di sviluppo professionale.

[Stress Lavorativo](#)

[Stress attività lavorativa](#)