

Stress lavoro-correlato

Art.28 del Dlgs n. 81/2008
Accordo Europeo dell'8 ottobre 2004

Obiettivi:

- ❑ Aumentare la consapevolezza e la conoscenza del fenomeno
- ❑ Considerare la salute del lavoratore nella sua interezza mente e psiche
- ❑ Promuovere una cultura del benessere e della salute

Perché valutarlo?

- Consapevolezza, Salute fisica e psicologica, Benessere Soggettivo



Le ricerche di Kahneman
Nuovo Paradigma

Medicina del lavoro e Psicologia

- Per definire e potenziare il benessere nei luoghi di lavoro e Per promuovere la salute attraverso la prevenzione.
- Per la capacità di potenziare e supportare le persone e le organizzazioni su più fronti.

UMANIZZARE IL LAVORO

La psicologia nelle aziende per supportare le organizzazioni

- A livello organizzativo
- A livello di gruppo di lavoro
- A livello individuale

A livello individuale

- contribuendo allo sviluppo di capacità che ci consentono di **gestire situazioni di cambiamento** cogliendole come opportunità; facilitando il **riconoscere i punti di forza** individuali per trovarne una adeguata valorizzazione ed identificare le strategie per **favorire il miglioramento dei punti deboli**;
- fornendo gli strumenti per **gestire efficacemente le diverse fonti di stress**, ritenute fino a ieri esclusivamente causa di disagio individuale, ma oggi rilevanti per le loro ricadute a livello organizzativo e produttivo più generale

Hans Selye, 1935

La parola inglese “*stress*” significa
“pressione”, “sollecitazione” ed
indica una sindrome di adattamento
ASPECIFICA alle sollecitazioni

**(STRESSOR / STIMOLI)
DELL’AMBIENTE INTERNO E/O ESTERNO
Fisiologici, Psicologici, Sociali**

RISPOSTA "Aspecifica"

- l'aumento della necessità di un riadattamento da parte dell'organismo indipendentemente dal problema stesso.

Stress positivo: *eustress*

- quando la spinta a reagire dell'organismo è funzionale a dare tono all'organismo e alla psiche;.

Stress negativo: *distress*

- quando le situazioni richiedono un dispendio di energie tale che lo sforzo di adattamento supera la capacità di realizzarlo e quindi si instaura una condizione di logorio continuo tanto consumare le energie a disposizione superando così le nostre difese psicofisiche.

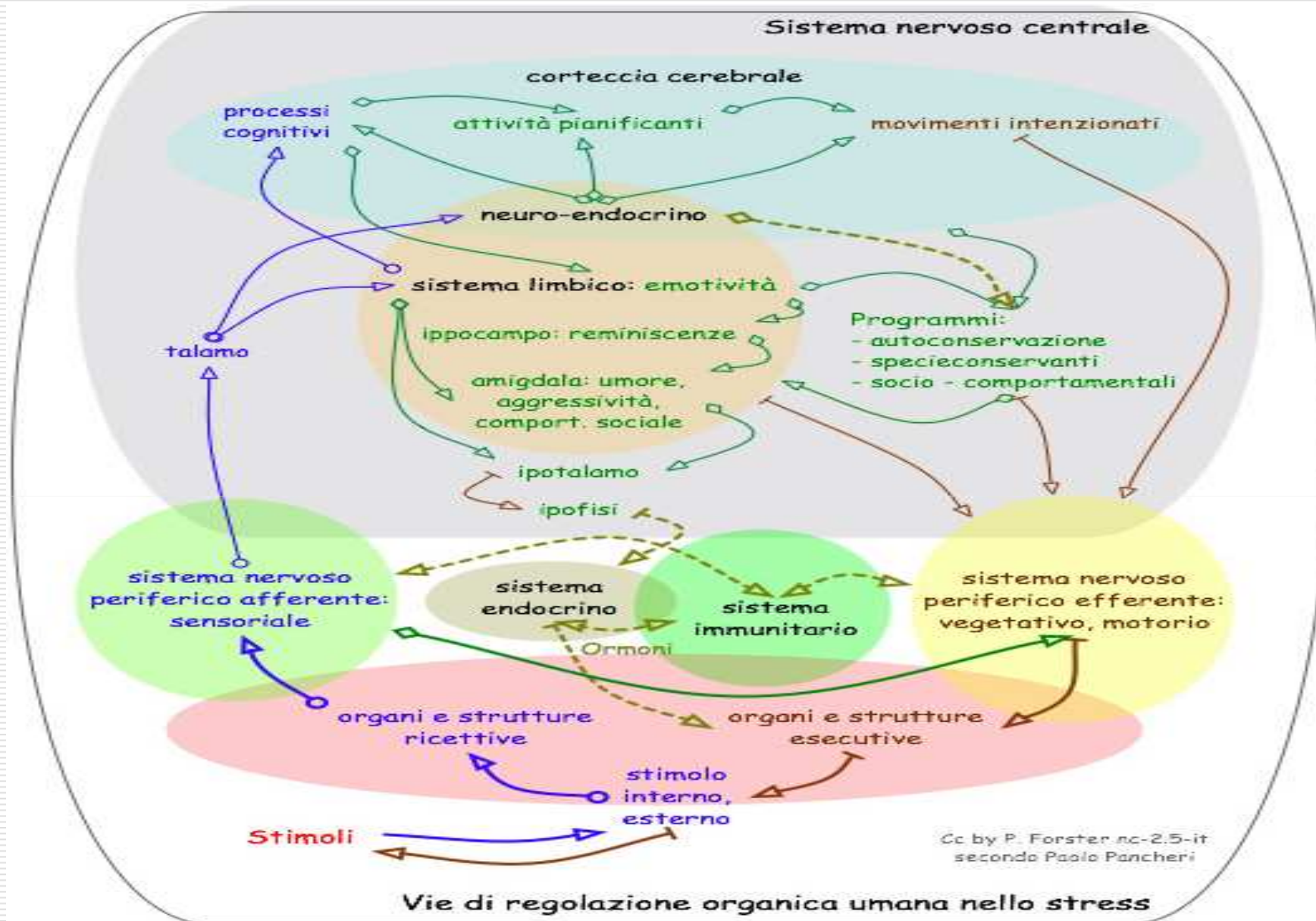
DISTRESS

Lo stress negativo

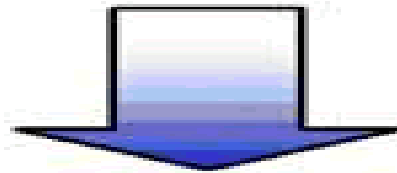
**si ha quando il soggetto sente di
non essere più in grado di
soddisfare le richieste
dell'ambiente**

I meccanismi alla base dello stress sono:

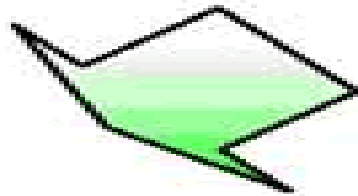
1. coppia stimolo-risposta
2. sforzo di adattamento
3. consumo di energie x realizzare l'adattamento



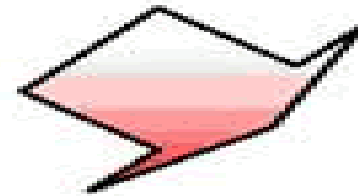
REAZIONE D'ALLARME



RESISTENZA



ADATTAMENTO



ESAURIMENTO



Stress has nothing to do with
how many hours you work



And everything to do with how
you feel during those hours

I principali campanelli d'allarme

Segni soggettivi organici

Fisici

Segni soggettivi psicologici

Mentali

Spirituali

Emozionali

Comportamentali

Relazionali

Conseguenze patologiche gravi sulla salute

La sindrome da stanchezza cronica

Disturbi ansioso-depressivi

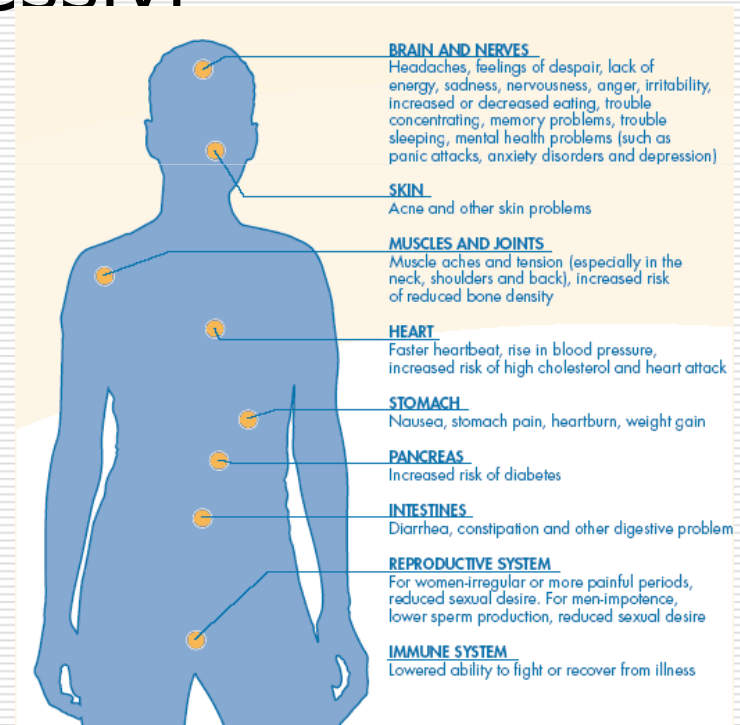
Cefalee da tensione

Insonnia persistente

Infarto Cardiaco

Ipertensione

Disturbi digestivi



LE CONSEGUENZE SOCIALI

Danno Biologico

Danno Patrimoniale

Danno esistenziale e morale

Relazioni interpersonali alterate

Infortunati, malattie invalidanti

Costi sanitari, previdenziali e legali

Contenziosi ecc.

Lo stress non ha niente a che fare con quante ore tu lavori
Ma sempre con ciò che senti durante queste ore.



Stress has nothing to do with
how many hours you work



And everything to do with how
you feel during those hours

Dinamiche dello stress soggettivo

- Non esistono fattori specifici
- Soggettività/individualità
- Stili di coping
- La resilienza

Caratteristiche della resilienza

- Introspezione
- Indipendenza
- Interazione
- Creatività
- Allegria
- Morale

Sviluppo della resilienza

- Buon umore
- L'autostima positiva
- I legami affettivi significativi
- La creatività naturale
- Una rete sociale d'appartenenza

LA TECNICA DEI SEI CAPPELLI per “pensare”

- o Cappello bianco: neutro si concentra nella ricerca delle informazioni;
- o **Cappello rosso: libero sfogo all'emozionalità;**
- o Cappello nero: valutare gli svantaggi
- o **Cappello giallo: valutare i lati positivi**
- o **Cappello verde: produrre idee nuove e creative**
- o **Cappello blu: riassume e sintetizza i contenuti del discorso**

GESTIONE DELLO STRESS come competenza psicosociale

Saper conoscere e controllare le fonti di tensione "sia tramite cambiamenti nell'ambiente o nello stile di vita, sia tramite la capacità di rilassarsi".

ESPERIENZA DI GRUPPO

NEL MINOR TEMPO POSSIBILE, LA
PALLINA DEVE PASSARE NELLE MANI
DI TUTTI E NEL PASSARLA OGNUNO
DICE IL PROPRIO NOME.

GRAZIE