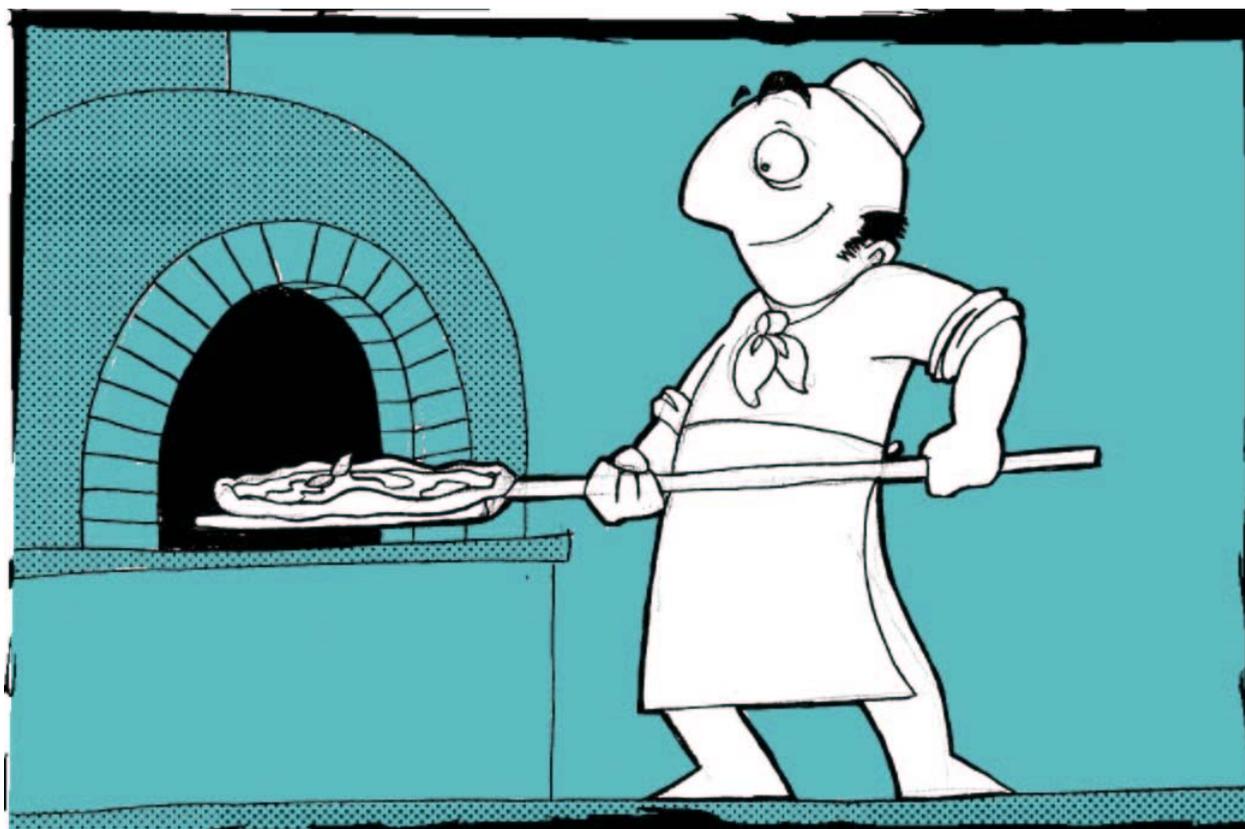


# NESSUN PROBLEMA CON LO STRESS

Manuale di assistenza per lavoratori



Formazione e informazione per la prevenzione  
nell'hotellerie e nella *Gastronomia*

Con il patrocinio di :



Materiale di documentazione - Progetto europeo  
“ Salute mentale nel mondo del lavoro ”

Traduzione e adattamento italiani a cura di:

**Gruppo di lavoro EBT Area Veneziana:** Roberto Montagnani, Lea Müller, Gino Puntar, Domenico Simone, Marco Zelco

**Gruppo di lavoro BGN Germania :** Reinhold Sochert (BKK Bundesverband), Hans Jürgen Bischoff, Peter Bärenz, Andrea Weimar, Pascale Walden

# Prefazione

Questo materiale informativo è stato preparato nell'ambito del progetto Salute mentale nel mondo del lavoro, coordinato dalla direzione del dal BKK (Betriebskrankenkasse) Bundesverband, l'Unione delle Casse Malati aziendali tedesche, un progetto a cui, tra vari partner, ha partecipato anche il BGN

A chi non è capitato dopo una personale valutazione di non sentirsi in grado di svolgere dei compiti che gli erano stati assegnati? È una sensazione che si percepisce come spiacevole e che comunque, quando dura a lungo, produce delle conseguenze negative per la salute: questa è una possibile definizione dello stress correlato al lavoro.

Per molti lavoratori in molte aziende i carichi lavorativi crescenti, la crescente variabilità delle attività assegnate, i cambiamenti e le ristrutturazioni sono ormai ospiti abituali e la competizione in un mondo del lavoro sempre più globalizzato si fa sempre più forte. Questi sviluppi hanno delle implicazioni per la salute e anche per la capacità lavorativa degli addetti. Attualmente più di un terzo dei lavoratori dell'Unione Europea ha problemi di salute collegati allo stress e una proporzione significativa di essi dichiara di non essere in grado di sostenere il ritmo dell'attività lavorativa fino al momento del pensionamento.

E che cosa poi comporta questa nuova situazione per i lavoratori giovani?

Anche se i problemi di stress non sono causati certo solo dal lavoro, quale che ne sia l'origine, vanno a ridurre la produttività e quindi anche la competitività delle aziende.

Il conseguente aumento dei costi di produzione diventa anche un importante fattore negativo.

Abbiamo un comune interesse ad affrontare bene lo stress e controllarlo, mantenerlo in una forma positiva, "accettabile" il che vuol dire in pratica che le situazioni stressanti devono essere brevi.

C'è una notevole variabilità individuale quando parliamo di stress e comunque la percezione di stress deriva quasi sempre dal fatto di non riuscire ad affrontare gli impegni che ci sono richiesti.

Il clima aziendale e l'organizzazione del lavoro svolgono un ruolo importante in questo contesto.

È punto importante per poter avere lavoratori sani e quindi anche aziende sane far sì che i lavoratori si impegnino per avere autonomia nel loro lavoro e che i supervisor siano consapevoli dell'importanza di questo aspetto.

I dirigenti possono fare in modo di avere influenza positiva non solo sul loro stress, ma anche su quello dei loro dipendenti.

La guida che presentiamo sintetizza i nostri risultati su come i lavoratori possono promuovere la loro salute, la loro motivazione e la loro capacità di lavoro.

Abbiamo raccolto esperienze da circa 1,5 milioni di lavoratori del settore dell'ospitalità, appartenenti a circa 200.000 aziende, che sono associate al BGN (che possiamo considerare l'Inail tedesco per il settore alberghiero, della ristorazione e dell'industria alimentare).

Con le nostre indagini abbiamo visto che i dirigenti delle piccole aziende del settore alberghiero, nonostante i loro notevoli carichi lavorativi, si sentono in buona salute. C'è però una nota negativa da considerare a proposito dei giovani lavoratori degli alberghi e dei ristoranti i quali hanno un'alta prevalenza di disturbi muscolo scheletrici e altre conseguenze dello stress.

Sappiamo che questo tipo di problemi si riscontrano in vari paesi e che la l'internazionalizzazione del lavoro tende a trasportare anche altrove, per esempio attraverso il lavoro stagionale, i problemi che si manifestano in un paese.

È anche per questo che il BGN ha deciso già da diversi anni di scambiare le proprie esperienze con l'ente bilaterale del turismo di Venezia, nell'interesse delle nostre aziende e dei lavoratori del settore.

Noi siamo contenti di completare un nuovo progetto e trasferire al mondo del lavoro italiano questa iniziativa: più alte le adesioni, maggiore naturalmente anche il successo del Progetto.

Ringraziamo la direzione del BKK che ci ha consentito di realizzare questa traduzione. Nel nostro lavoro con la International Association for social security (ISSA) - ci proponiamo l'obiettivo estendere i vantaggi che derivano lo scambio di esperienze a livello internazionale.

La collaborazione tra esperti del BGN e dell'EBT è una base promettente. Continuiamo senz'altro a lavorare nell'applicazione concreta del nostro motto „ Ospiti soddisfatti, Lavoratori in buona salute, Aziende competitive ...”

*Hans-Jürgen Bischoff - ISSA International Association for social security Sezione Macchine e Sistemi di Sicurezza. già Direttore del BGN Mannheim*

# INDICE

PREFAZIONE	PAG. 3
IL LAVORO È NECESSARIO E ARRICCHISCE	PAG. 6
PASSO 1 SAPER AFFRONTARE LO STRESS	PAG. 11
PASSO 2 NON SIAMO SOLI	PAG. 16
PASSO 3 IL SOSTEGNO NEL POSTO DI LAVORO	PAG. 19
PASSO 4 MANTENERSI IN MOVIMENTO	PAG. 20
PASSO 5 ESSERE COLLEGHI	PAG. 22
PASSO 6 I PROPRI PUNTI DI FORZA	PAG. 23
PASSO 7 PARLIAMONE	PAG. 24
PASSO 8 LE RELAZIONI PERSONALI	PAG. 25
PASSO 9 BERE CON CRITERIO	PAG. 26
PASSO 10 I FARMACI	PAG. 27
PASSO 11 IL RILASSAMENTO	PAG. 28
PASSO 12 MANGIARE SANO	Pag. 29
PASSO 13 CHIEDERE AIUTO	Pag. 32
ALTRE COSE INTERESSANTI DA LEGGERE SU QUESTO ARGOMENTO	PAG. 34

## IL LAVORO : È NECESSARIO E ARRICCHISCE , TALVOLTA PERÒ COSTITUISCE UN PESO PSICOLOGICO E OSTACOLA LA GIOIA DI VIVERE

Ad una domanda su come il lavoro possa avere influenza sul piacere di vivere e la salute possono essere date solo risposte individuali, perché a questo proposito hanno rilievo molti diversi fattori, che riguardano la persona e le sue possibilità di controllo del proprio lavoro, i contenuti del compito lavorativo e le specifiche condizioni di lavoro.

Il lavoro per la maggior parte delle persone è molto di più che una semplice necessità per garantirsi il sostentamento. E' importante per l'autostima e per dare stabilità alla vita di tutti i giorni; costituisce una fonte di possibili soddisfazioni, rafforza la fiducia in se stessi ed è una importante e costante occasione di contatti sociali. Nessuna sorpresa quindi che le persone che perdono il lavoro o che rischiano di perderlo ne risentano negativamente anche per quanto riguarda il loro benessere psicofisico

D'altro canto il lavoro può costituire anche un peso, come tutti gli obblighi e come quasi tutti gli impegni. Il peso che il lavoro determina può avere a sua volta conseguenze negative sul nostro benessere e la nostra salute - ma questo naturalmente non è un processo inevitabile. Nella "storia" della medicina del lavoro, dapprima sono stati soprattutto fattori fisici (come ad esempio le polveri od il rumore ) a determinare malattie; da alcuni anni, hanno assunto sempre più rilevanza i fattori di rischio di tipo psicologico. Le sempre crescenti trasformazioni nel mondo del lavoro determinano cicli lavorativi sempre più rapidi, maggiori pressioni sugli addetti, dipendenza dagli sviluppi tecnologici, richieste eccessive in alcuni casi, basse stimolazioni in attività con scarse possibilità di realizzazione in altri, od anche contrasti all'interno dei gruppi di lavoro.

Poi ci sono le richieste della vita privata, gli impegni familiari e la necessità di conciliare le richieste del lavoro con la vita privata; se questi aspetti non sono ben organizzati, anche da qui può derivare un ulteriore sovraccarico mentale.

### **C'È COMUNQUE UNA BUONA NOTIZIA :**

Il fatto che si determinino a causa del lavoro problemi psicologici non è tuttavia né obbligatorio, né irreversibile ; infatti, noi disponiamo di strumenti con i quali possiamo cambiare in meglio sia la nostra attività lavorativa che il nostro posto di lavoro.

Possiamo avere, cambiando il nostro modo di agire e il nostro comportamento, e spesso bastano anche piccoli cambiamenti nella nostra vita privata, una maggiore consapevolezza dei motivi dello stress e trovare il modo per ridurre l'impatto dei carichi psicologici o anche, agendo costruttivamente , riuscire a eliminarli.

È un dato di fatto che il numero dei casi di malattia mentale negli ultimi anni è andato aumentando continuamente e, poiché le persone passano al lavoro una buona parte della loro giornata, a volte anche la parte maggiore, ne deriva che le condizioni di lavoro possono certo avere rilievo a questo proposito.

Viene subito spontanea una domanda e cioè se i carichi psicologici siano semplicemente da subire, come fosse un peso inevitabile o se invece non sia giusto piuttosto cercare di modificare attivamente e costruttivamente le proprie condizioni di lavoro; in effetti noi dovremmo dare alla difesa e al miglioramento della salute mentale la stessa importanza che un numero sempre maggiore di persone oggi dà alla salute fisica, ad esempio seguendo una dieta ben equilibrata o facendo regolarmente attività sportiva.

Naturalmente è anche dovere del datore di lavoro tutelare la salute psichica dei propri collaboratori, per effetto dell'obbligo giuridico di garantire la sicurezza dei lavoratori e anche, soprattutto, nell'interesse dell'azienda. Solo se i lavoratori sono in buona salute, hanno una buona capacità di lavoro e sono motivati si può realizzare il successo economico.

Nell'opuscolo **NESSUN PROBLEMA CON LO STRESS - MANUALE PER DIRIGENTI** ci si può documentare circa i doveri e le opportunità che hanno i dirigenti e le aziende per la prevenzione dello stress. La gioia di vivere e la salute psichica sono sempre il risultato di una positiva correlazione tra le condizioni organizzative del lavoro (anche in rapporto ai vincoli ambientali) e il modo di porsi e di agire delle singole persone (particolarmente per quanto riguarda i comportamenti).

Questo opuscolo :

- ✚ risponde alle domande " Che cosa bisogna fare a livello personale per controllare e ridurre le cause dei pesi psicologici dell'ambiente di lavoro ? Come si possono affrontare i fattori di stress non evitabili senza che il benessere e la salute psichica ne soffrano?"

Naturalmente per ottenere questo risultato ci sono molti possibili percorsi, sia al lavoro che nella vita privata.

In questo opuscolo trovi informazioni e suggerimenti per alcuni importanti aspetti della vita quotidiana, sono informazioni che possono essere un buon punto di partenza anche per il miglioramento della tua condizione lavorativa. Questa breve guida illustra che cosa si deve fare per evitare che i fattori di stress pesino troppo su di noi e ci facciano ammalare e allo stesso dà indicazioni su come si possa nonostante lo stress ( o proprio a causa della sua presenza ) riorganizzare il lavoro in modo tale che salute e qualità della vita possano avere un miglioramento;

- ✚ vengono anche date informazioni sugli aspetti sui quali il lavoratore e la sua azienda possono agire per la difesa della salute mentale, la soddisfazione nel lavoro e il mantenimento di una valida motivazione nello svolgimento del lavoro.

## L'OBBIETTIVO : SALUTE E BUON UMORE NEL LAVORO

Il termine "salute mentale" può significare cose diverse a seconda delle persone che ne parlano.

Alcune persone intendono con questo termine l'assenza di malattie psichiche, come la depressione o i disturbi d'ansia. Per altri invece salute mentale è qualcosa di più e cioè l'essere in grado di godere a pieno la propria vita e affrontare bene le sfide che essa ci presenta.

La salute mentale, oltreché che essere intesa in modo diverso, è anche qualcosa di complesso, dipende infatti da un gran numero di fattori: dalle condizioni in cui ci si trova, da fattori legati alla nostra condizione fisica, mentale, sociale, emotiva, così come anche dalle condizioni ambientali, sia sul posto di lavoro che nella vita privata. La salute fisica e quella mentale sono in stretta correlazione e si influenzano reciprocamente.

Per le finalità di questo opuscolo, alla domanda "cos'è la salute mentale" daremo la seguente risposta: è ciò che ci permette di goderci la vita e contemporaneamente superare dolori, delusioni e infelicità. È una forza vitale positiva ed un fattore di profonda fiducia nella nostra dignità e nel valore di noi stessi.

Non è difficile trovare motivi d'insoddisfazione, instabilità emotiva o veri e propri problemi psicologici nella nostra vita lavorativa o nella nostra vita privata.

C'è però un'altra faccia della medaglia e cioè noi stessi.

Perché infatti una persona è sul punto di crollare sotto l'impatto psicologico del suo lavoro, mentre un suo collega, nella stessa situazione va al lavoro volentieri ?

Se vogliamo imparare a far fronte alle situazioni difficili, dobbiamo anche occuparci bene di noi stessi. Dobbiamo chiederci come possiamo "far venire fuori" i nostri problemi e capire in che misura siamo noi stessi responsabili della loro determinazione .

## AVERE CURA DI SÉ STESSI – L' AUTOSTIMA

Se ci impegniamo nel cercare di capire bene le nostre esigenze e i nostri punti deboli e cerchiamo di utilizzare la nostra capacità d'azione conseguentemente, possiamo agire efficacemente anche sullo stress e i carichi psicologici e migliorare la nostra vita per molti aspetti.

### Salute fisica

- Diminuisce il rischio di ingrassare
- Diminuisce il rischio di avere un alto valore della pressione arteriosa e dei valori elevati di colesterolo
- Diminuisce il rischio di bere troppo alcool
- Si dorme meglio.

### Qualità della vita

- Si ha un rapporto più bilanciato tra vita privata e vita lavorativa.
- Ci si sente più contenti, nel tempo libero, nelle relazioni familiari, nelle amicizie.

### Salute mentale

- In generale si ha uno spirito più positivo e si è più di buon umore.
- Si sentono meno la pressione del tempo e lo stress.
- Si ha una migliore autostima ed anche la capacità di concentrazione migliora.

### Lavoro e vita professionale

- Si ha una maggiore soddisfazione nel lavoro.
- Migliora la nostra performance lavorativa
- Riusciamo ad avere rapporti più aperti e trasparenti con i colleghi.

## PASSO DOPO PASSO : PIÙ GIOIA E SUCCESSO NEL LAVORO

I "passi" che seguono illustrano come si possa fare del luogo di lavoro un ambiente che arricchisce e rafforza, cosa si può fare insieme con gli altri, cosa dagli altri ci si può aspettare; fanno vedere d'altro canto anche quanto siano importanti il nostro modo di pensare, la nostra sensibilità e il nostro modo di agire per poter essere in una giusta prospettiva. Anche piccoli cambiamenti nella ns. vita quotidiana aiutano ad eliminare le difficoltà o almeno a controllarle meglio, aiutano ad evitare lo sconforto e a non vivere il lavoro come fosse una serie successiva di pesi che ci vengono caricati addosso.

Dobbiamo riuscire a vedere il lavoro come una parte della ns. vita quotidiana che, con tutte le sue sfide, può essere, grazie al lavoro comune con i nostri colleghi, i risultati e le soddisfazioni, un'esperienza che ha valore. Le misure di prevenzione che qui di seguito sono descritte possono aiutare a rilassarsi e ad affrontare meglio i carichi mentali.

*Prendiamo come punto di riferimento la nostra situazione attuale e cominciamo con piccoli, semplici passi, a migliorare il nostro modo di pensare e la nostra emotività.  
Ne vale la pena!*

## PASSO 1 : SAPER AFFRONTARE LO STRESS

Ognuno di noi qualche volta si sente stressato. Lo stress si manifesta quando ci sentiamo messi sotto pressione , su di un fronte o anche su più fronti contemporaneamente e pensiamo di non essere in grado di controllare la situazione. Ognuno di noi avverte lo stress in modo diverso e una cosa che per uno è fonte di stress, per qualcun altro non è proprio un problema.

Per esempio: alcune persone si sentono sotto pressione quando debbono parlare di fronte a molta gente, mentre per altri questa "presenza in scena " crea invece una sensazione di successo e fa piacere. Essere sotto pressione fa parte della vita quotidiana, nella vita privata come al lavoro. Al lavoro dobbiamo darci motivazioni per poter dare il nostro meglio. Avere obiettivi ed aspettative può essere di aiuto e , per fare un esempio, sapendo di avere poco tempo a disposizione, possiamo completare presto e bene i nostri compiti lavorativi. Se però gli impegni ci mettono sempre al limite delle nostre possibilità, allora avvertiamo lo stress e la sensazione di non riuscire a farcela aggrava "il peso" delle attività da svolgere. Questo significa: continui carichi al limite delle nostre possibilità o francamente eccessivi possono causare stress e malattie. Secondo consolidate evidenze scientifiche lo stress è un fattore di rischio:

- per l'indebolimento del sistema immunitario (quindi la nostra resistenza fisica diminuisce)
- per l'aumento della pressione arteriosa
- per il diabete mellito
- per l'aumento della colesterolemia

Questi effetti negativi sulla nostra salute possono portare anche ad altre malattie. Una pressione arteriosa elevata e alti valori del colesterolo nel sangue sono ad esempio fattori di rischio per la malattia ischemica del miocardio.

Le persone che vivono la loro vita in modo equilibrato, sano ed attivo possono riuscire a gestire positivamente lo stress . Questa gestione individuale funziona ancora meglio se riconosciamo subito "i segnali " dello stress e impariamo così ad affrontarlo.

## LISTA DI CONTROLLO : I SEGNALI TIPICI DELLO STRESS

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ti senti sudato o hai brividi di freddo   | <input type="checkbox"/> Ti viene da pensare: "Non ce la faccio proprio più.."                               |
| <input type="checkbox"/> Hai palpitazioni                          | <input type="checkbox"/> Ti manca la fiducia in te stesso  |
| <input type="checkbox"/> Devi andare in bagno parecchio più spesso | <input type="checkbox"/> Hai meno voglia di cibo, di sesso o delle altre cose belle                          |
| <input type="checkbox"/> Ti senti un vuoto alla pancia             | <input type="checkbox"/> Mangi troppo o troppo poco  |
| <input type="checkbox"/> Ti senti proprio sfinito                  | <input type="checkbox"/> Hai disimparato a ridere  |
| <input type="checkbox"/> Hai spesso la bocca secca                 | <input type="checkbox"/> Trascuri il tuo aspetto esteriore   |
| <input type="checkbox"/> Hai dei dolori insoliti                   | <input type="checkbox"/> Hai perso l'interesse per gli altri   |
| <input type="checkbox"/> Fumi o bevi più alcol del tuo solito      | <input type="checkbox"/> Ti viene da pensare che nulla abbia valore  |
| <input type="checkbox"/> Lavori fino allo sfinimento               | <input type="checkbox"/> Ora sei più facile alle emozioni del tuo solito                                     |
| <input type="checkbox"/> Hai spesso mal di testa                   | <input type="checkbox"/> Ti dimentichi le cose   |
| <input type="checkbox"/> Trascuri i tuoi hobby                     | <input type="checkbox"/> Ti senti stanco e senza energia   |
| <input type="checkbox"/> Sei irritabile                            | <input type="checkbox"/> Non riesci ad addormentarti , ti svegli durante la notte o troppo presto la mattina |

In questa lista di controllo sono riassunti i sintomi più comuni dello stress. Se ci sono diversi di questi sintomi, vuol dire che forse siamo esposti a carichi psicologici elevati.

Chi ha contrassegnato più di cinque "disturbi", verosimilmente già soffre di stress - o è comunque sotto una pressione psicologica molto rilevante.

Le persone di solito riescono comunque a gestire situazioni di questo tipo. Ci si riesce tanto meglio, quanto più precocemente ne riconosciamo le cause .

Possiamo così trovare strumenti adatti per evitare lo stress. Però attenzione: l'alcol ed il fumo danno solo un falso aiuto come "mezzi anti-stress" - alla fine danneggiano la salute e possono solo transitoriamente distoglierci dai nostri problemi psicologici.

## **BUONE "DRITTE" PER COMBATTERE LO STRESS**

Sono molti gli aspetti della lotta contro lo stress. Tenendo presenti queste dritte, possiamo contribuire noi stessi a realizzare un programma anti-stress.

**Consiglio anti-stress numero 1:** Cambiamo le cose che noi possiamo cambiare. Lo stress si alimenta poco alla volta. Perciò può già aiutare il fatto di identificare i fattori di stress. Quelli che si possono cambiare, dovremmo cambiarli, anche se si tratta solo di piccole cose, per esempio mettere ordine nella scrivania o sistemare per bene la posta elettronica.

**Consiglio anti-stress numero 2:** Bisogna fissare dei limiti chiari per noi stessi e per gli altri. Al termine della giornata lavorativa non dobbiamo più pensare ai problemi del lavoro. Se riusciamo a rilassarci bene e abbiamo un sonno regolare, il giorno dopo saremo di nuovo carichi d'energia. Perciò dovremmo comportarci conseguentemente. Di solito non è per niente di aiuto, dopo una giornata di lavoro, discutere ancora su problemi del lavoro con colleghi, amici o in famiglia. Se sono poi veramente necessarie ore di straordinario o servizi extra, si faranno, ma bisognerà comunque fare attenzione a che questo "extra" non diventi una regola.

**Consiglio anti-stress numero 3:** Organizziamo bene la giornata. In situazioni di stress spesso uno non sa più quale sia la prima cosa da fare. Se pensiamo di non poter svolgere tutti i compiti che ci sono stati assegnati, cominciamo semplicemente dal lavoro che viene prima, che abbiamo davanti. Programmiamo bene la giornata: in una mezz'ora di lavoro intensivo ben organizzato si riesce a fare molto di più che in un'ora in mezzo al caos.

**Consiglio anti-stress numero 4:** Facciamo delle pause regolari. Non cerchiamo sollievo alla tensione con l'aiuto dell'alcol, della nicotina o del cibo. Una piccola passeggiata, fino allo stabile vicino o dei bei respiri profondi possono già aiutare ad avere la testa più libera - sarà più facile ritrovare la tranquillità e sviluppare nuove prospettive.

**Consiglio anti-stress numero 5:** Modifichiamo le nostre aspettative. Lo stress si sviluppa in parte anche dentro di noi, per esempio quando chiediamo troppo a noi stessi. Verifichiamo quindi le nostre aspettative e organizziamoci per obiettivi che noi ed i nostri colleghi possiamo effettivamente raggiungere.

**Consiglio anti-stress numero 6 :** Bisogna darsi uno stop e pensarci. Nello svolgimento di un compito, più si finisce sotto pressione, minore è la probabilità di fare bene. Se ci si sente sotto gli effetti di una forte pressione, prendiamoci un po' di tempo, "mettiamoci un po' a distanza". Consideriamo le cose da più di una prospettiva e prima di procedere, programmiamo i nostri prossimi passi. Impariamo a dire di no, quando essendo noi già sotto stress ci vengono fatte richieste di svolgere ancora altri compiti.

**Consiglio anti-stress numero 7:** Impariamo a parlare. Non dobbiamo avere paura di parlare con i colleghi o di chiedere aiuto. Non è un indice di debolezza, anzi è un segnale che il lavoro di gruppo funziona.

# UN PICCOLO DIARIO CONTRO LO STRESS

## 1. SCHEDA AZIONI

Lunedì	
Martedì	
Mercoledì	
Giovedì	
Venerdì	
Sabato	
Domenica	

## 2. SCHEDA RISULTATI

Lunedì	
Martedì	
Mercoledì	
Giovedì	
Venerdì	
Sabato	
Domenica	

**IL DIARIO** Utilizziamo entrambe queste schede come diario dell' impegno contro lo stress: la prima per pianificare quello che si vuol fare per combattere lo stress in questa settimana ; nell'altra registreremo i risultati ottenuti.

## PASSO 2 : NON SIAMO SOLI, IL RUOLO DEI COLLEGHI E DEL DATORE DI LAVORO

E' compito del datore di lavoro, anche in forza della legge, analizzare le condizioni di lavoro ed il ciclo lavorativo e valutare in che modo essi possano influire sulla salute mentale di chi lavora. Non è certamente questo un impegno che si possa assolvere con un colpo di fortuna o solo leggendo un manuale. Nel suo impegno per rimuovere le cause dello stress al lavoro, il datore di lavoro può avere bisogno anche delle nostre proposte, delle nostre idee, della descrizione dei nostri problemi. Da parte nostra, anche noi possiamo chiedere supporto e informazioni. Se abbiamo bisogno di aiuto, possiamo avvalerci delle offerte di collaborazione per la prevenzione che vengono fatte in azienda e il nostro caso può portare nella discussione di questi problemi nuovi elementi.

### *Avere il lavoro nelle mani - Non essere nelle mani del lavoro*

Più responsabilità e possibilità di organizzare autonomamente il lavoro abbiamo e più possiamo farcela da soli a ridurre lo stress lavorativo. Parliamo con il nostro superiore della possibilità di :

- avere più modalità per lo svolgimento del compito lavorativo
- più autonomia su come svolgerlo
- maggiore controllo sull'organizzazione del lavoro
- una maggiore compatibilità tra lavoro e vita privata

## METTERE IN ARMONIA LAVORO E VITA PRIVATA

Quando sei tu stesso a decidere tempi e modi del tuo lavoro, naturalmente è facile organizzarti secondo le tue esigenze ed opportunità. Quando invece hai la sensazione che il rapporto tra il lavoro e il resto della tua vita non vada bene, devi parlarne con il tuo superiore per vedere quali cambiamenti siano possibili.

### *Che cosa puoi fare*

- Prendi su di te la responsabilità di conciliare le necessità del lavoro e la vita personale. Fatti sentire, se le richieste che ti vengono fatte sono esagerate.
- Cerca piuttosto di lavorare con intelligenza che non di lavorare a lungo; fissa bene le priorità e lascia indietro le attività che servono meno.
- Fa sempre delle giuste pause. Non limitare le interruzioni solo al mangiare ed al bere
- Verifica la possibilità di rendere più flessibili l'organizzazione del lavoro e l'orario

## LE RICHIESTE DEL LAVORO

Tra gli aspetti più importanti dello stress lavorativo ci sono la pressione del tempo, gli eccessivi carichi e gli effetti della riduzione del personale. Bisogna darsi da fare perché le richieste di lavoro non diventino nel loro insieme troppo elevate.

### *Che cosa si può fare*

Parlare della tua situazione con il nostro superiore . Prima di farlo, dobbiamo sempre fare una riflessione su questo:

- ✚ Ambito e difficoltà del lavoro : siamo in grado di farcela a finirlo? Abbiamo tutto quel che occorre per farlo? Abbiamo tempo a sufficienza ?
- ✚ Obiettivi realistici : gli obiettivi fissati per noi ed il nostro gruppo di lavoro sono realistici e realizzabili?  
Dobbiamo fare regolarmente questa verifica.
- ✚ Il nostro ambiente di lavoro : dobbiamo rivolgerci ai nostri superiori<sup>1</sup> se ci sono problemi di rumore, microclima (temperatura, umidità..) ecc.
- ✚ La ricompensa : se non ci sentiamo sufficientemente "ricompensato" per il lavoro che facciamo, parliamone al nostro superiore. Non è naturalmente solo questione di soldi, anche il riconoscimento del valore personale ,la piena responsabilizzazione negli incarichi, le possibilità di miglioramento professionale possono farci vedere che il nostro lavoro è veramente apprezzato.
- ✚ L'orario di lavoro: ..... dopo ore di straordinario si dovrebbe avere sempre del tempo libero in più ; all'ora di pranzo e anche durante il lavoro della mattina e del pomeriggio si devono fare delle pause ...;... bisogna rispettare a pieno il nostro programma per le ferie

### *Dalla chiarezza viene sicurezza*

Il nostro ruolo ed il nostro ambito di responsabilità devono essere ben definiti; altrimenti c'è il rischio di perdersi, correndo da un impegno all'altro e trovarsi poi di fronte a richieste per le quali non si ha nemmeno la competenza necessaria ; quando ci si trova in una situazione del genere, il sovraccarico mentale diventa pressoché inevitabile..

- ✚ Facciamo in modo che venga fatta una chiara , ben definita descrizione dei nostri compiti lavorativi
- ✚ Se abbiamo più di un superiore, mettiamo bene in chiaro con ognuno di loro che cosa essi si possono aspettare da noi, in modo da non trovarsi poi in difficoltà
- ✚ Verifichiamo che quanto ci è richiesto di fare sia coerente con la nostra formazione professionale.

---

<sup>1</sup> Nel sistema italiano i referenti per questo sono il responsabile del servizio di prevenzione e protezione (RSPP) ed il RLS

## *Buone relazioni con i colleghi*

Buone relazioni con i colleghi possono accrescere la soddisfazione nel lavoro e migliorare la performance ; possiamo fare la nostra parte rispetto a questo obiettivo, mantenendo sempre un atteggiamento cooperativo con i colleghi del gruppo di lavoro e degli altri reparti.

## *Mobbing e atteggiamenti persecutori in azienda*

Informiamoci se ci sono procedure dell' azienda per la prevenzione del mobbing e delle molestie psicologiche e, se ci sono, che cosa dicono; dovremmo comunque sapere come presentare una specifica protesta su questo argomento, nel caso che noi stessi o qualcuno dei nostri colleghi si sia sottoposti a molestie psicologiche.

## *La comunicazione - parlare gli uni con gli altri*

Una buona ed apprezzata comunicazione aiuta a ridurre lo stress nelle imprese e anche nelle altre organizzazioni

## *Che cosa si può fare*

- Assumere un ruolo attivo nelle discussioni e nelle riunioni nel luogo di lavoro
- Impegnarsi per organizzare un'adeguata informazione per i lavoratori
- Non far mancare ai superiori le nostre osservazioni , presentandole personalmente o tramite la cassetta per le proposte ed i reclami od con altri mezzi .

## *Cambiamenti in azienda*

Cambiamenti aziendali e relazioni di lavoro non chiare possono causare o far aumentare i problemi psicologici tra i lavoratori. I cambiamenti non possono naturalmente essere evitati, ma c'è sempre un modo perché si realizzino informando e coinvolgendo le persone interessate. Se si ha l'impressione di non essere correttamente e adeguatamente informati circa importanti cambiamenti aziendali , prepariamo con i nostri colleghi un elenco di domande circa i cambiamenti che si stanno progettando. Tramite la rappresentanza aziendale dei lavoratori <sup>2</sup> ad ogni operatore deve essere data la possibilità di partecipare attivamente alla gestione dei cambiamenti nelle aziende.

---

<sup>2</sup> In Italia il Rappresentante dei lavoratori per la sicurezza (RLS),

## PASSO 3 : IL SOSTEGNO NEL POSTO DI LAVORO

Avere un buon ambiente di lavoro favorisce il benessere mentale; quando si ha fiducia nelle persone con cui lavoriamo e le ns. relazioni sono "aperte", trasparenti, quando ci si sente stimati per il nostro lavoro e si è nella condizione di poter riconoscere i problemi e se necessario chiedere sostegno, ci sono le condizioni migliori per prevenire i problemi psicologici e per affrontarli tempestivamente.

*Solo chi è ben informato riesce ad essere veramente attivo !*

Approfittiamo di ogni corso informazione, training strutturato o altro, che l'azienda mette a disposizione per migliorare le conoscenze su questi temi.

E' infatti importante saper riconoscere i problemi, da se stessi o parlando con i colleghi e sapere dove e come si possa ottenere sostegno.

In questi ultimi anni, molti datori di lavoro hanno fatto in modo che fosse data molta informazione ai propri dipendenti sul problema dello stress al lavoro. Se però nella nostra azienda non è stato così, allora dobbiamo farne noi esplicita richiesta.

*Quando ci si sente sotto stress o ci sembra di avere dei problemi psicologici ...*

- Dobbiamo chiedere quali strutture/mezzi aziendali siano a disposizione per il miglioramento delle condizioni di salute dei lavoratori
- Dobbiamo consultare anche il medico di famiglia o un esperto.
- Dobbiamo provare a vedere se, con piccoli ragionevoli cambiamenti organizzativi, non si possa comunque già ottenere un miglioramento della ns. condizione psicologica al lavoro; per questo bisogna che parlare anche con il ns. superiore.

Relativamente a questo ultimo punto, l'obiettivo può essere quello :

- di poter ridurre l'orario di lavoro
- prendere appuntamento con un medico o un esperto di problemi psicologici
- ... avere una maggiore supervisione
- ... avere un nuovo ambito di attività lavorativa
- .. eventualmente, anche la possibilità di svolgere il lavoro a casa, almeno in alcune circostanze.

Se per la propria condizione psicologica proprio non si è in grado di lavorare, prima di lasciare il lavoro, è giusto concordare con l'azienda un programma per un successivo graduale reinserimento lavorativo.

## PASSO 4: "MANTIENIAMOCI IN MOVIMENTO "

L'esercizio fisico è un ottimo mezzo per migliorare la salute, sia fisica che mentale. Se prendiamo l'abitudine di fare almeno cinque giorni alla settimana una mezz'ora di esercizio fisico attivo e concentrato, senza fare grandi sforzi, il rischio di contrarre malattie cardiache, il diabete tipo 2<sup>3</sup> e l'ictus si ridurrà sensibilmente. Per chi non è allenato, è sufficiente un livello di esercizio fisico che faccia respirare più a fondo e magari anche un po' sudare ...

Un esercizio fisico regolare può aiutare anche quando ci si sente insicuri o ansiosi, prostrati o stressati o quando ci sentiamo "in lotta contro un umore di questo tipo ". Chi è attivo, è in grado di rilassarsi più facilmente e si sente così già un po' meglio.

Anche quando siamo impegnati nel lavoro, le endorfine (sostanze proteiche stimolanti prodotte nel sistema nervoso centrale e presenti nel sangue ) tendono a diminuire ; pertanto ci si deve ridare con continuità motivazione, magari grazie a qualche anche piccolo risultato positivo che otteniamo. Così migliora la nostra concentrazione e la capacità di relazione ; tutto questo facilita il lavoro di squadra con i colleghi .

Ripensiamo alla nostra giornata e vediamo dove possiamo inserire i trenta minuti di attività fisica giornalieri che costituiscono il target .Se durante il giorno stiamo sempre seduti o fermi in piedi, organizziamoci in modo da avere anche dei brevi periodi in cui "stacciamo" e facciamo un po' di movimento, un po' di stretching, dei cambiamenti intenzionali della posizione seduta o della posizione in piedi; questo aiuta a rilassarci . La cosa soprattutto importante è che fare tutto questo con allegria e che questo modo di organizzarci diventi un "punto fermo" della nostra giornata.

*Possiamo per esempio..*

- Fare a piedi una parte o tutto il percorso per andare al lavoro
- Utilizzare la bici
- Fare le scale , non usare scale mobili o ascensori
- Fare una breve passeggiata durante la pausa pranzo
- Fare una breve passeggiata prima o dopo il lavoro, andare a nuotare ,fare un po' di esercizi in palestra.
- Giocare a calcio, a palla a volo, tennis , badminton ecc.,quello che più fa piacere inserendosi all'interno di un gruppo . E se non abbiamo un gruppo per fare queste cose, questa è l'occasione per organizzarlo ..!

---

<sup>3</sup> Il diabete mellito di tipo 2 (chiamato anche diabete mellito non insulino -dipendente o diabete dell'adulto, è una malattia metabolica caratterizzata da glicemia alta I sintomi classici sono un eccesso di sete, minzione frequente e fame costante. Il diabete di tipo 2 rappresenta circa il 90% dei casi di diabete.

## DIARIO DEL MOVIMENTO

Lunedì	
Martedì	
Mercoledì	
Giovedì	
Venerdì	
Sabato	
Domenica	

Nel diario del movimento vengono annotate regolarmente tutte le nuove attività con esercizio fisico che si intraprendono o che vengono ad aggiungersi a quelle già intraprese. Tenendo aggiornata una piccola agenda di questo tipo, riusciamo a vedere cosa siamo riusciti a fare in ogni settimana .

## PASSO 5 : ESSERE COLLEGHI NON SIGNIFICA SOLTANTO LAVORARE INSIEME

Quando il lavoro e la vita privata sono ben armonizzati, è più facile ricavare forza e conferme dal lavoro stesso, trovare una via d'uscita per le difficoltà e risolverle, invece di accettarle come qualcosa di inevitabile.

Gli amici ed i buoni colleghi sono importanti in questa conciliazione tra lavoro e vita privata, ci rendono più facile godersi la vita e possono darci sostegno quando le cose vanno male.

### *Si deve avere cura di mantenere relazioni amichevoli anche al lavoro*

Buone relazioni con i colleghi possono essere di aiuto sia a noi che alla nostra azienda. Facilitano la comprensione reciproca, sviluppano la creatività ed il lavoro di squadra, rendono più semplice rimediare agli errori e risolvere costruttivamente i conflitti, in un modo salutare e al tempo stesso saggio.

Buone, amichevoli relazioni nel lavoro sono un vero e proprio baluardo contro lo stress, un mezzo veramente efficace e favoriscono anche la capacità di performance.

Una buona relazione con i colleghi facilita il lavoro di gruppo, rende più facile sviluppare nuove idee e porta ad una situazione speciale, tale che al lavoro ci si senta quasi come " in famiglia ".

Pertanto:

- ✚ Manteniamo relazioni del tutto "aperte" con i nostri colleghi . Parliamo senza remore delle nostre sensazioni e dei nostri stati d'animo
- ✚ Non roviniamo le buone relazioni con i colleghi per spirito di competizione
- ✚ Non prendiamo le critiche a come facciamo qualcosa nel nostro lavoro come fossero un affronto personale e non facciamo per parte nostra osservazioni sul lavoro dei colleghi mettendo le cose sul piano personale
- ✚ Non dobbiamo avere remore a far entrare i colleghi con cui ci troviamo meglio anche nel nostro tempo libero , nello sport, in momenti conviviali o nella pratica di hobby che magari ci accomunano.

## PASSO 6 : I NOSTRI PUNTI DI FORZA

*Solo se accettiamo noi stessi e siamo consapevoli del nostro valore riusciamo ad essere persone equilibrate e a sentirci bene. Questo in pratica vuol dire:*

- Prendiamoci bene cura di noi , provvediamo a noi stessi
- Abbiamo cura della salute fisica, mangiamo bene, dormiamo bene, manteniamoci sempre attivi e cerchiamo di goderci la vita
- Guardiamo a noi stessi come persone autonome e di valore, che non devono continuamente dare prova delle proprie capacità
- Giudichiamo noi stessi con equilibrio, senza essere troppo severi
- Le persone che si accettano e riconoscono il proprio valore hanno un miglior rapporto con la vita privata e anche con il lavoro.

*Quando diamo il meglio di noi , è sempre abbastanza.. !*

Cerchiamo di fare le cose nel modo migliore; naturalmente questo non vuol dire che si possa fare sempre tutto perfettamente , ci saranno sempre degli errori, ma si può imparare dagli errori : questo è l'aspetto positivo.

*Non dimentichiamo : si cambia sempre ed in modo del tutto naturale*

Tutte le persone sviluppano le proprie capacità ; ogni cambiamento apre la possibilità di un miglioramento, se ne sappiamo cogliere l'opportunità ; accettiamo sempre le proposte di cambiamento e di sviluppo che ci vengono fatte quando questo può aiutare a raggiungere i nostri obiettivi di sviluppo personale .

*Manteniamo sempre alta la fiducia in noi stessi !*

La fiducia in noi stessi è il presupposto necessario per poter apprezzare la nostra capacità di lavoro . Questa fiducia ci viene "da dentro" , ma può essere modificata da molti fattori esterni:

- se proviamo nuove modalità di lavoro, possiamo sviluppare la nostra capacità di performance ;
- se fissiamo gli obiettivi in modo realistico, possiamo raggiungere più rapidamente successo e risultati
- dobbiamo anche tenere presente che sulla fiducia in sé stessi ci si può esercitare: ripensando a come ci comportiamo , in situazioni particolari, per esempio quando si deve fare un discorso in pubblico. Analizzando il nostro comportamento in questi casi , possiamo fare proficue riflessioni che ci aiutano a migliorare la sicurezza in noi stessi . Bisogna sempre imparare dagli errori, gli errori sono inevitabili e non pregiudicano nulla, se non ci scoraggiamo inutilmente.
- Infine non esitiamo a chiedere sostegno quando le sfide di fronte alle quali ci si trova sono troppo impegnative .

## PASSO 7 : PARLIAMONE

Se di un problema non si può parlare, non si riesce nemmeno a risolverlo. Parlare con persone di cui si ha fiducia, che hanno a cuore il benessere e hanno spirito comunitario, può "farci vedere la strada" per cambiamenti positivi.

Se per come ci sentiamo abbiamo motivi di preoccupazione a proposito della nostra capacità di svolgere bene il lavoro, diventa importante avere sempre qualcuno con cui si possa parlare apertamente di questi problemi.

*Quindi teniamo presente che :*

C'è sempre qualcuno con cui si possa parlare, può essere il nostro supervisore, un collega, il medico del lavoro o anche un componente della rappresentanza dei lavoratori <sup>4</sup>. Queste persone possono aiutare, sono premurose verso di noi e spesso apprezzano che si sia chiesto consiglio proprio a loro.

Non è sempre facile parlare dei propri problemi o delle proprie debolezze, ma parlare apertamente e con fiducia aiuta molto ..

- Si riescono a vedere i problemi da un'altra prospettiva
- Si possono avere nuovi elementi di conoscenza sulle cause del nostro malessere psicologico, vedere altre possibilità di gestione di questo problema; ci si può magari rendere conto del fatto che anche altre persone hanno il nostro stesso malessere e questo provoca in loro analoghe sensazioni
- Possono venir fuori soluzioni che da soli non saremmo riusciti a trovare
- Ci si sente la testa un po' più libera da pensieri che altrimenti erano un peso eccessivo.

*Ascoltare è il primo passo per poter dare aiuto*

Da parte nostra noi stessi possiamo aiutare i nostri amici e colleghi parlando con loro. Per fare bene questo è soprattutto importante essere un buon ascoltatore. Allora si che si riesce a dare supporto, aiutare gli altri quando le cose per loro vanno male, far vedere le cose più chiaramente, trovare con loro soluzioni per i problemi.

Quindi dobbiamo essere sinceri, ma allo stesso tempo comprensivi e pieni di riguardi per la sensibilità dei nostri partner di discussione.

Anche a saper parlare ed ascoltare ci si esercita. Condividere con altre persone sensazioni e preoccupazioni aiuta ad imparare a diventare un buon ascoltatore, proviamo !

*Chiedere l'assistenza professionale quando è necessario*

A volte però da soli non riusciamo ad ottenere miglioramenti, allora è il caso di ricorrere ad una vera e propria assistenza psicologica; per alcuni problemi psicologici l'intervento di professionisti è sempre necessario.

---

<sup>4</sup> In Italia può corrispondere al RLS

## PASSO 8 : CURIAMO LE RELAZIONI PERSONALI

Buone relazioni sono parte integrante di una vita serena e ben equilibrata ; sono fonte di riconoscimento del proprio valore e di supporto reciproco. Ci danno la possibilità di parlare senza formalità ed apertamente di tutto, della nostra vita , delle nostre esperienze personali.

Noi ci preoccupiamo per le persone con le quali manteniamo delle relazioni e queste relazioni ci danno la sensazione di essere richiesti, di far parte di una comunità. Buone relazioni e salute mentale vanno insieme e chi è bene "in rete" con le altre persone ha anche un basso rischio di avere problemi psicologici.

### *Questo vuol dire che:*

Sono proprio le nostre relazioni a stabilire in che modo e con quali sensazioni passiamo le giornate, nel privato come al lavoro; funzionano come una vera e propria barriera difensiva contro le malattie mentali, come ad esempio la depressione.

Tuttavia queste relazioni devono essere curate e quindi se ci sono problemi, vanno risolti alla svelta, non vanno tenuti a lungo in panchina ....

### *Prendiamoci il nostro tempo!*

Non è sempre facile trovare il tempo per gli amici, coltivare i propri hobby , rispondere positivamente alle proposte di attività sportive o culturali, particolarmente quando il lavoro impegna molto. Dobbiamo riflettere sul fatto che solo un giusto equilibrio tra vita privata e impegno nel lavoro ci permette di staccare la spina e rilassarci; diamoci da fare perché tutte le nostre potenzialità possano avere la loro espressione ed il loro giusto sviluppo.

Il lavoro è una cosa importante per la pienezza della nostra vita, ma quando la vita stessa è in funzione del lavoro, allora stress e senso di sovraccarico sono pressoché inevitabili .

Chi ha una sua vita privata e ne apprezza il valore, si prende cura della sua famiglia, degli amici e anche dei suoi colleghi di lavoro e ne è contento; riesce ad essere più equilibrato e stabile emotivamente , così da poter eventualmente affrontare anche grosse difficoltà .

Egli ha anche maggiori possibilità di mantenere un buon livello di salute mentale. Chi invece lascia che lo stress al lavoro vada continuamente a disturbare anche la sua vita privata, perde un mezzo decisivo per poter "uscire" dal malessere psicologico.

Soprattutto quando il lavoro richiede molto tempo ed energie, è importante tenere gli occhi ben aperti, fare in modo che si possa, magari facendo qualche piccolo cambiamento, avere tempo a sufficienza per gli amici e le cose belle della nostra vita privata.

**Importante :** Prendiamoci sempre tutte le ferie annuali e quando possibile scegliamo per le vacanze quello che è per noi il miglior periodo dell'anno. Teniamo sempre sotto controllo il lavoro straordinario, mettiamoci dei limiti ben precisi.

## PASSO 9: BERE CON CRITERIO

Per molti di noi il consumo di alcolici è parte dello stare in compagnia o anche della quotidianità. Piccole quantità di alcol possono dare una maggiore sicurezza emotiva e quindi migliorano anche un po' la nostra attività mentale; tuttavia la regolare assunzione di alcolici non ha alcuna efficacia terapeutica, non porta nessun vantaggio per i problemi psicologici o per le malattie mentali: anzi, un consumo eccessivo mette a rischio seriamente la nostra salute fisica e mentale.

Molte persone bevono alcolici perché pensano di potersi così sentire meglio o riuscire a sostenere psicologicamente situazioni difficili da affrontare; in questo contesto sono comprese naturalmente anche le difficoltà che possono derivare dall'ambiente di lavoro.

Noi siamo piuttosto inclini a "rimuovere" l'ansia, l'umore depresso o altre anche più serie manifestazioni patologiche della psiche. L'alcol in apparenza aiuta in questo: possiamo avere un sollievo temporaneo, però poi alla lunga gli alcolici non fanno altro che accrescere l'angoscia e le preoccupazioni. Ne può derivare una forte riduzione della nostra capacità lavorativa ed anche una vera e propria depressione.

*Queste sono le raccomandazioni che oggi si fanno per un moderato consumo di alcolici*

- I maschi non dovrebbero bere più di due o tre unità alcoliche al giorno
- Le femmine non dovrebbero bere più di una o due unità alcoliche al giorno; in caso di gravidanza o durante l'allattamento, dovrebbero evitare del tutto ogni tipo di bevanda alcolica.

Se, in occasione di qualche "occasione speciale", abbiamo esagerato con l'alcol, è poi bene non assumere alcolici per almeno quarantotto ore, in modo da consentire all'organismo di recuperare

*Che cosa vuol dire unità alcolica?*

- UN' UNITÀ ALCOLICA CORRISPONDE A CIRCA 10 GRAMMI DI ALCOL E CIOÈ 250 CENTIMETRI CUBICI DI BIRRA ( un po' meno di una birra piccola )<sup>5</sup>, 150 CENTIMETRI CUBICI DI VINO ( un bicchiere di vino ) oppure 20 CENTIMETRI CUBICI DI UN SUPERALCOLICO ( un "bicchierino" ).

---

<sup>5</sup> Una bottiglia piccola di birra è pari a 330 cc. ( 0,33 l.)

## PASSO 10: I FARMACI

Le medicine sono una benedizione se correttamente utilizzate per il trattamento di determinate malattie ; anche per le malattie mentali, le medicine possono essere molto utili e in alcuni casi sono assolutamente necessarie.

Sbaglia però chi ricorre alle medicine per contrastare gli sbalzi di umore, stati d'animo un po' disturbati o come primo strumento per combattere lo stress o cercare il relax; quando i farmaci non sono stati prescritti da un medico, assumerli magari anche a lungo può creare seri problemi, sia nel lavoro che nella vita privata.

I farmaci antidolorifici, gli eccitanti ed i tranquillanti possono causare gravi lesioni organiche; il presunto effetto positivo di questi farmaci sulla psiche volge rapidamente all'esatto contrario: ,si ha infatti un'azione del tutto negativa, senza contare che vi è un forte il rischio che si determini anche una dipendenza .

Molti di questi composti chimici , nel caso di terapie prolungate, tendono a perdere la loro efficacia, per cui per avere un effetto farmacologico si debbono aumentare le dosi e c'è così il rischio che siano completamente inefficaci quando il ricorso ad essi è veramente necessario.

Spesso l'abuso di una medicina porta effetti del tutto contrari a quelli attesi: questo è il cosiddetto effetto paradossale: l'assunzione del farmaco provoca gli stessi sintomi che dovrebbe combattere. Ad esempio, il costante utilizzo di un farmaco contro il mal di testa provoca esso stesso "crisi" di mal di testa, che possono anche diventare cronici.

*Quando non si sa se il consumo abituale di un farmaco possa o meno provocare disturbi psichici o fisici o quando già si teme di aver sviluppato dipendenza a seguito dell'assunzione di una medicina , bisogna sempre parlarne con il proprio medico di famiglia.*

## PASSO 11: IL RILASSAMENTO

### SUGGERIMENTI PER SENTIRSI BENE ED AVERE UNA MIGLIORE CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE

Senza rilassamento non può andar bene... ecco perché molte persone hanno sviluppato delle tecniche di rilassamento personali, che aiutano a mettersi tranquilli e così sentirsi meglio. Il rilassamento porta infatti energie fresche, abbatta l'ansia e il nervosismo e può persino ridurre il dolore che deriva dalla tensione muscolare; questo succede ad esempio per il dolore al collo, il mal di schiena, il mal di testa, tutti problemi muscolari che possono essere con frequenza "scatenati" dal lavoro. Se siamo capaci di rilassarci, possiamo concentrarci bene sulle cose che stiamo facendo, sentirci meglio ed affrontare meglio le difficoltà. Chi è sempre sotto tensione perché il lavoro richiede molto o perché deve affrontare dopo il lavoro molti impegni nell'ambito familiare, ha spesso la sensazione che nelle sue condizioni non ci sia modo di rilassarsi.

Mancano il tempo, la calma, la possibilità di liberarsi. Questo però non è vero: si può imparare a rilassarsi, ci sono tanti modi per farlo ed è possibile quasi in ogni luogo e circostanza riuscire a rilassarsi. Del resto questo è necessario, ogni persona deve trovare del tempo per sé, staccare la spina e mettersi in pace; quando riusciamo a prenderci un po' di tempo per noi, possiamo trovare nuove energie anche per svolgere meglio i nostri compiti.

#### *ALCUNI SEMPLICI I CONSIGLI PER AIUTARE IL RILASSAMENTO*

- Proviamo il programma veloce di rilassamento (che è descritto qui sotto). Facciamo in modo di avere ogni giorno un tempo ben stabilito per questo programma; utilizziamo magari le pause nel lavoro, "cerchiamo di uscire mentalmente" ameno per un po' dal lavoro e occuparci di altro.
- Troviamoci magari con i colleghi e facciamo qualcosa che almeno per un po' ci allontani dai problemi del lavoro.
- Ricordiamoci che anche solo fare un po' di movimento promuove il rilassamento.

#### Un programma rapido per il rilassamento

1. Impariamo ad inspirare profondamente: inspiriamo profondamente, tratteniamo l'aria, diciamo a noi stessi "mi sono liberato...."; poi espiriamo. Respiriamo in questo modo per un po' di tempo e facciamo in modo volontario (consapevole) anche le espirazioni.
2. Mettiamo in azione sistematicamente gruppi muscolari diversi, con la contrazione muscolare e poi il rilassamento, in successione.

Contraiamo ad es. i muscoli della mano e manteniamoli contratti per un po', per poi rilasciarli; facciamo la stessa cosa con i muscoli del piede o con quelli dell'addome ecc.. Cerchiamo durante le fasi di rilassamento di far uscire quanto più possibile dal corpo la tensione muscolare.

3. "Sciogliamo" bene le spalle e lasciamo poi per un po' le braccia pendenti lungo i fianchi.
4. Utilizza queste tecniche di rilassamento, od altre tue personali, prima di affrontare le situazioni impegnative o i carichi psicologici maggiori.

## PASSO 12: MANGIARE SANO

“Una persona è quello che mangia “. Questo messaggio della saggezza popolare ha da molto tempo trovato posto nei buoni manuali di scienze della nutrizione. Le nostre abitudini per quanto riguarda il cibo e quel che beviamo infatti non influiscono solo sulla nostra condizione fisica e sulla nostra capacità di performance ; chi ha un'alimentazione sana ed equilibrata migliora anche il suo umore e la sua capacità di concentrazione ed è meglio attrezzato contro l'ansia e i disturbi depressivi.

Chi rispetta anche solo le semplici regole della “Tavola del Mangiar Sano” si alimenta sicuramente in modo giusto. Questa tavola ci fa veder in quali quantità i diversi tipi di alimenti dovrebbero essere presenti nella nostra dieta giornaliera e quindi cosa dobbiamo mangiare, facendo ricorso anche a piccoli spuntini.

Quindi il piano di alimentazione giornaliero comprenderà :

- Pane, riso, patate, pasta o altri alimenti ricchi di amidi e poi cereali, meglio se integrali
- molta frutta e verdura
- un po' di latte e derivati
- un po' di carne, pesce, uova, o altri alimenti ad alto contenuto proteico
- piccole quantità di alimenti con alto contenuto in lipidi o carboidrati, come fonte di energia
- molta acqua

### La Tavola del Mangiar Sano<sup>6</sup>



<sup>6</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung ( DGE) Società Tedesca per la Nutrizione

## *SUGGERIMENTI PER ALIMENTARSI BENE AL LAVORO*

- Non saltiamo i pasti ! Cominciamo con il fare una buona colazione, per dare energia al corpo nel nuovo giorno. Molte persone saltano pasti durante la giornata lavorativa, per vari motivi . Spesso è a causa della pressione del lavoro. Non si deve però pensare che rinunciando a pasti regolari si risparmi tempo o si riesca a finire il lavoro più rapidamente . Quando nel pomeriggio ci si sente " senza carburante", perdiamo infatti capacità di lavoro e impieghiamo più tempo a portare a termine gli impegni.
- Prendiamoci il giusto tempo per la colazione e mangiamo sempre qualcosa a mezzogiorno
- Beviamo tanta acqua !. Il nostro corpo ha più del 60% di acqua e la sete c'è solo quando comincia la disidratazione. Chi beve troppo poco può avere vari disturbi, che possono influire negativamente sulla sua performance : mal di testa, stanchezza, mancanza di concentrazione, nervosismo, disordine mentale . Facciamo in modo di bere almeno 1 litro d'acqua durante la giornata lavorativa .
- Vediamo di realizzare un buon bilancio energetico, per evitare gli sbalzi di umore! Se nella dieta ci sono troppi zuccheri, la glicemia fa sbalzi e l'umore ne risente : dopo un breve picco in salita, viene infatti un picco in discesa e ci sente stanchi e spossati.
- Lasciamo perdere le merendine e non facciamoci tentare dai dolcetti che girano per l'ufficio!
- Mangiamo piuttosto della frutta o stuzzichini di vegetali ( pomodori, carote ecc. )
- Facciamo qualcosa per la digestione. Perché l'organismo possa assimilare gli alimenti, i pasti debbono avere una durata sufficiente. La digestione va meglio se dopo aver mangiato ci si muove un po'. Perché dopo aver assunto alimenti, dobbiamo digerirli e fare un po' di movimento aiuta la digestione.
- Con una buona alimentazione ci si libera anche la testa dai problemi del lavoro e ci ricarichiamo di energia per il resto della giornata. Quindi piuttosto che star seduti , dopo mangiato è preferibile muoversi e così muovere anche la digestione e far sì che il sistema digestivo abbia per così dire più spazio ed il cibo trovi senza problemi la sua strada dentro il corpo ....
- Cibi ricchi di amidi vanno bene per evitare picchi negativi nel bilancio energetico e nella capacità di concentrazione. I cereali ricchi di fibre e di principi nutritivi vanno particolarmente bene per mantenere la capacità di performance: vengono digeriti lentamente e danno così una riserva energetica costante al nostro organismo

Non dobbiamo mangiare quello che vediamo subito pronto e che sono poi praticamente quasi sempre prodotti industriali; pianifichiamo bene i nostri tempi per i pasti e facciamo in modo che ci siano sempre nella nostra alimentazione frutta , verdura e cibi ricchi di amidi, come pane, riso, patate o pasta ;se c'è la possibilità, scegliamo alimenti a base di cereali integrali.

**DIARIO DEL MANGIAR SANO**

Con il diario del mangiar sano si possono pianificare i cambiamenti nel modo di alimentarsi e registrare sia i cambiamenti realizzati che i risultati ottenuti.

<b>Lunedì</b>	
<b>Martedì</b>	
<b>Mercoledì</b>	
<b>Giovedì</b>	
<b>Venerdì</b>	
<b>Sabato</b>	
<b>Domenica</b>	

## PASSO 13: CHIEDERE AIUTO QUANDO CE N'E' BISOGNO

A volte non riusciamo però a venir fuori da soli da un problema e abbiamo bisogno di aiuto. Anche quando siamo disperati o pensiamo di avere un serio problema psicologico, dobbiamo ricordarci che non siamo soli, molte altre persone hanno il nostro stesso problema od uno simile.

Se si cerca aiuto presto, è possibile riuscire a riprendersi completamente.

Ci sono persone che conoscono le giuste strategie per farci uscire dai problemi psicologici e tornare ad una vita piena e attiva.

Tuttavia: anche la migliore offerta di aiuto funziona solo se anche noi aiutiamo noi stessi; la cosa importante è soprattutto chiedere aiuto presto e un posto dove possiamo farlo è anche il nostro luogo di lavoro.

### *Che cosa si intende per malattia mentale?*

Con il termine di malattia mentale si indica un problema che crea pregiudizio al nostro benessere mentale, così come ad es. una frattura ossea crea pregiudizio alla salute fisica. Per molto tempo non si è prestata molta attenzione a quanti fossero i lavoratori che avevano ansia, depressione o altre patologie psichiche nel loro posto di lavoro; oggi si tiene questo aspetto in forte considerazione, anche perché si calcola che ogni anno in Germania un lavoratore ogni tre vada incontro a qualche tipo di problema psicologico<sup>7</sup>.

Il campo delle malattie mentali è molto vasto, vi sono problemi diversi, come l'ansia, la depressione, fino a malattie molto gravi, come la schizofrenia o i disturbi gravi della personalità. Mentre ad es. per una frattura ossea tutti capiscono che cosa sia e quali siano le cose da fare per farla rimettere a posto, le malattie mentali hanno aspetti diversi da persona a persona.

Proprio a causa della molteplicità e della variabilità individuale delle malattie mentali è difficile stabilire quando sia necessario chiedere aiuto.

Prima o poi ognuno di noi ha momenti in cui si sente stressato, spossato o disorientato.

Quando tuttavia il malessere mentale dura da più di due settimane, abbiamo difficoltà ad alimentarci, a dormire, quando le nostre relazioni con gli altri vanno in crisi o ci causano sofferenza, allora è sicuramente il momento di chiedere aiuto.

### *Facciamoci queste domande*

- ✚ Che influenza ha il nostro problema psicologico sulla nostra famiglia e sul lavoro?
- ✚ Amici, famiglia, colleghi possono esserci di aiuto per migliorare la nostra condizione?
- ✚ Quali sono i maggiori ostacoli per poter eliminare i sintomi più critici?
- ✚ Quale sostegno vorremmo avere nel nostro ambiente di lavoro?
- ✚ E domandiamoci anche questo: c'è qualcuno al lavoro che avrebbe bisogno di sostegno psicologico e non si fida a chiederlo? Offriamo allora noi il ns. aiuto.

<sup>7</sup> Non abbiamo al momento stime relativamente a questo aspetto per il ns. paese

## *Parlare è la cosa più importante, in azienda o con specialisti esterni*

I colleghi notano presto i cambiamenti nel nostro comportamento e spesso se ne mostrano preoccupati. Parlare con loro può essere il primo modo di togliersi un po' di dosso il peso delle preoccupazioni e cercare aiuto .

Tuttavia bisogna che ci sia molta confidenza, molta familiarità, perché si possa parlare apertamente, fare domande , condividere problemi in questo campo.

Se questo clima di solidarietà e collegialità non esiste, bisogna necessariamente fare ricorso a specialisti esterni.

La strada giusta a questo proposito è parlare con un superiore di cui si ha fiducia, qualcuno dell'ufficio personale , qualcuno della direzione, il medico del lavoro, i lavoratori della rappresentanza sindacale <sup>8</sup> , qualcuno del sindacato in azienda, oppure delle associazioni sanitarie di volontariato presenti in azienda.

## *Parlare con il medico di famiglia*

Il medico di famiglia può essere la prima persona da contattare quando ci sono problemi psicologici o ci viene a mancare la gioia di vivere . Egli ci può aiutare dandoci consigli, attivando uno specialista - secondo tipo di problema può essere uno psichiatra, uno psicologo, oppure anche un altro tipo di esperto; se necessario, il medico di famiglia potrà naturalmente anche prescrivere dei farmaci

---

<sup>8</sup> Nel contesto italiano il RLS

*AL TRE COSE INTERESSANTI DA LEGGERE SU QUESTO ARGOMENTO..*

## AGENZIA EUROPEA PER LA SICUREZZA E LA SALUTE SUL LAVORO

Lo stress sul lavoro

<http://osha.europa.eu/it/topics/stress/index.html>

Consigli per chi lavora per la prevenzione dello stress

[http://osha.europa.eu/it/topics/stress/index.html/advice\\_for\\_employees](http://osha.europa.eu/it/topics/stress/index.html/advice_for_employees)

Factsheet 74 - Le previsioni degli esperti sui rischi psicosociali emergenti relativi alla sicurezza e alla salute sul lavoro

<http://osha.europa.eu/it/publications/factsheets/74/view>

Factsheet 31 - Indicazioni pratiche per i lavoratori su come affrontare lo stress legato all'attività lavorativa e le sue cause

<http://osha.europa.eu/it/publications/factsheets/31/view>

## INAIL

Valutazione e gestione del rischio da stress lavoro -correlato

<http://85.18.194.67/focusstresslavorocorrelato>

<http://www.inail.it/repository/ContentManagement/node/N1926320722/StressLavoroCorrelato.pdf>

Patologia psichica da stress

<http://www.inail.it/cms/pubblicazionieriviste/tuttititoli/medicina/patologia/OpuscoloPatologia.pdf>

*UN INDIRIZZO WEB IMPORTANTE ..*

<http://safety-work.org/it/>

Questo sito Internet è mantenuto da Organizzazioni non commerciali di vari paesi europei, che promuovono la sicurezza e la salute sul lavoro nelle piccole e medie imprese. Valorizza le cosiddette "10 chiavi del successo" nel campo della prevenzione.