

CONQUISTE  
del  
**LAVORO**

Anno 62 n.193  
lunedì 30 agosto 2010

IISN 0010-6348  
Sped.in abb. postale 45% Roma  
art.2 comma 20b legge 662/96

agosto 2010

**inas**  
CISL

# TUTTELA



**STRESS  
E LAVORO**

**INAS CISL - NUMERO VERDE 800 249 307 - WWW.INAS.IT**

# Che cosa è lo stress?

È la seconda malattia professionale più diffusa nell'Unione europea dopo il mal di schiena in quanto ne soffre un lavoratore su quattro.

Le più colpite sono le lavoratrici, ma per entrambi i sessi può rappresentare un problema in tutti i settori e a tutti i livelli di organizzazione.

Parliamo dello **stress legato al lavoro**, un rischio molto diffuso.

In Italia entro il **31 dicembre 2010**, **tutti i datori di lavoro**

di aziende pubbliche e private **dovranno rilevare questo fattore attraverso test** che ne consentano la valutazione, indicando anche le modalità adeguate per prevenirlo.





Ma partiamo dall'inizio:  
che cosa è lo stress?  
In che modo agisce  
sul nostro corpo?  
A che cosa serve la  
procedura per rilevarlo  
sui luoghi di lavoro?  
In questo numero  
di "Inas Tutela"  
il patronato risponde  
a queste e molte  
altre domande  
su un argomento  
che ogni lavoratore  
deve conoscere.

Lo stress è parte del nostro vivere sia negli eventi positivi sia nelle difficoltà. Quando non ci sentiamo sicuri nell'affrontare un evento comincia la preoccupazione e ci sentiamo "stressati". Il termine significa sforzo ed è preso in prestito dalla fisica dei materiali, oggi viene utilizzato per definire una situazione di affaticamento. Va ancora aggiunto che lo stress fa parte del vivere degli esseri umani da sempre ed indica la naturale reazione, insita in ognuno di noi, ad una situazione nuova.

# La risposta allo stress

Per un avvenimento che procura emozione, cambiamento, o necessità di prendere una decisione il nostro corpo subisce una serie di adattamenti.

● **Prima Fase** Mobilitazione dell'energia: il corpo scarica adrenalina, il cuore batte più velocemente, si inizia a respirare più rapidamente; si genera una azione difensiva.

● **Seconda Fase** Consumo dell'energia accumulata: il corpo scarica dalle proprie risorse zuccheri e grassi accumulati; in questa fase ci si sente oppressi e stanchi.

● **Terza Fase** Esaurimento dell'energia accumulata: il bisogno di energia del nostro corpo diverrà maggiore della sua abilità a produrlo, si diventerà stressati cronici. In questo caso si avranno sintomi **relazionali** come isolamento e solitudine; **mentali** come la difficoltà di concentrazione; **emotivi** come ansia, irritabilità, sbalzi di umore; **fisici** come ad esempio insonnia e disturbi digestivi.

Lo stress ha una valenza positiva (eustress) quando si tratta di un fenomeno di breve durata che, in pratica, ci dà la giusta quantità di adrenalina: in questo caso ci sentiamo particolarmente produttivi ed efficienti. Lo stress diventa nocivo per la nostra salute (distress) quando si protrae per lunghi periodi di tempo assumendo il carattere della cronicità.



**La risposta allo stress è soggettiva.** Alcune persone lo sopportano senza problemi, mentre altre non ne tollerano la benché minima quantità. E' opportuno perciò che ogni individuo impari a gestire le proprie energie in funzione degli impegni da assolvere.

## Le conse

In una condizione di allarme l'organismo concorre a caricarlo nel migliore dei modi. Gli stressanti, perciò il fegato viene stimolato e nel sangue vengono rilasciati più grassi e proteine. Tutte queste sostanze sono un elemento indispensabile a superare un momento di stress eccessiva, dovuta ad uno stress forte e prolungato. L'eccessiva produzione di zuccheri, ad esempio, per utilizzarli completamente, per cui si può sviluppare il diabete. Liberando troppi grassi, in particolare il colesterolo e dei trigliceridi e, verosimilmente, Mobilizzando troppi aminoacidi, la loro disintegrazione, si riduce la massa muscolare e diminuiscono di volume i tessuti linfoidi, portando a un indebolimento delle difese immunitarie.

(fonte: Commissione Europea, "Guida sulla

# In azienda

La flessibilità esasperata, propria dell'attuale contesto lavorativo, è normalmente causa di una forte situazione di stress ed ha, come logica conseguenza, l'affacciarsi prepotente di **malattie di natura psico-sociale**.

Lo stress legato all'attività lavorativa si manifesta quando le richieste dell'ambiente di lavoro superano la capacità del lavoratore di affrontarle o controllarle. Può essere provocato da problemi di natura psicosociale, quali la progettazione, l'organizzazione e la gestione del lavoro, nonché da comportamenti come le vessazioni e la violenza sul lavoro, ma anche da rischi fisici come la rumorosità, la temperatura, ecc. Peraltro, lo stress - riducendo la capacità di elaborazione mentale - può indurre ad errori umani di vario tipo.

● **Errori a livello d'intenzione:** a causa della stanchezza non è eseguita una procedura.

● **Errori per improprietà esecutive:** mancanza di coordinamento nella priorità tra le azioni.

● **Errori a livello di controllo:** si avrà deficit di memoria nella sequenza delle operazioni da compiere.

**Tali errori sono molto spesso causa di incidenti, anche mortali, sul lavoro.**

## seguenze

...nismo libera degli ormoni che  
...e dei modi per far fronte agli eventi  
...stimolato a liberare più zuccheri e nel  
...i e più amminoacidi, componenti delle  
...no un'ottima fonte d'energia  
...ento di difficoltà, ma la loro produzione  
...rte e prolungato, diviene dannosa.  
...ri, ad esempio, porta l'organismo a non  
...i può verificare uno stato simile a quello  
...si, inoltre, si giunge ad un aumento del  
...similmente, a disturbi arteriosclerotici.  
...di, con un processo di  
...sa muscolare, si assottiglia la cute e  
...nfoidi; fenomeno quest'ultimo, che porta  
...nitarie.

*...sullo stress legato all'attività lavorativa")*



# Cosa dice la legge

La norma impone la valutazione di **tutti** i rischi per la salute dei lavoratori richiedendo, in forma espressa, una valutazione “di tutti i rischi tra cui anche quelli collegati allo stress lavoro correlato”.

In sostanza, il datore di lavoro nel momento dell’assegnazione dei compiti lavorativi è tenuto a considerare le caratteristiche del lavoratore; i cui elementi principali da tener presenti sono:

- l’eventuale stato di gravidanza della lavoratrice;
- il livello di fatica richiesto dalle varie mansioni e l’adeguatezza delle stesse ad uomini e donne; (chiunque abbia esperienza di fabbrica sa benissimo che certe lavorazioni, per la loro tipicità, sono tipicamente maschili o femminili);
- l’età del lavoratore, tenendo presente che un fisico esente anche da piccoli difetti e con esperienza lavorativa dà risultati certamente positivi;
- la presenza di handicap;
- la provenienza da altri Paesi, dove sia il livello di conoscenza della lingua che una possibile differente percezione del rischio possono divenire causa di stress e/o incidenti.

Naturalmente altri fattori causa di stress possono essere il rumore, il calore, gli ambienti, ritmi di lavoro eccessivi, ecc.



# Valutazione del rischio e prevenzione dello stress

Nel 2005, più del 20 % dei lavoratori degli Stati membri dell'Ue ha creduto che la sua salute fosse a rischio a causa dello stress sul lavoro. In base a stime prudenti, si calcola che i **costi derivanti dallo stress**

**legato all'attività lavorativa** ammontino a circa **20.000 milioni di euro** all'anno.

Il fenomeno riguarda almeno 40 milioni di lavoratori.

E' evidente che si tratta di un

fenomeno di vastissima portata. Ridurlo, e soprattutto prevenirlo, è quindi una priorità nella moderna organizzazione del lavoro, in quanto affrontare la questione può condurre ad una maggiore efficienza e ad un miglioramento della salute e sicurezza dei lavoratori, con conseguenti benefici economici e sociali per tutti.

La valutazione del "rischio stress" prevede gli stessi principi e metodi di base che si applicano per gli altri rischi sul posto di lavoro. Coinvolgere i lavoratori, ed i loro rappresentanti, è essenziale per il successo: a loro si dovrebbe chiedere quali sono le possibili cause di stress, quali gruppi ne soffrono e cosa si potrebbe fare per aiutarli.

Le fasi della valutazione del rischio sono le seguenti:

- individuare i rischi;
- decidere a chi potrebbero nuocere e in quale modo;
- individuare quale tipo di azione è già stata intrapresa, decidere se è sufficiente, e se così non fosse decidere che cosa si potrebbe fare di più;
- registrare le conclusioni;
- riesaminare la valutazione con opportuna regolarità e verificare le ripercussioni dei provvedimenti.





PENSI DI SOFFRIRE DI STRESS  
LEGATO AL LAVORO?

**SPORTELLO MOBBING**

Tel +39 06/84438364  
(ogni martedì dalle 9 alle 17)

oppure

Tel +39 330967012  
(nei giorni lavorativi in orario d'ufficio)

per trovare  
la sede più vicina



[www.inas.it](http://www.inas.it)

**ALTRI SERVIZI INAS**

- Prestazioni socio assistenziali
- Assistenza socio sanitaria
- Assistenza per infortuni e malattie professionali
- Contribuzione
- Disoccupazione e trattamenti di famiglia

INAS CISL ti aiuta  
in modo **VELOCE**, **PROFESSIONALE** e **GRATUITO**

**LAVORO** CONQUISTE del Direttore responsabile: Francesco Guzzardi Reg. Trib. Roma n.569/48 Proprietà: Conquiste del Lavoro S.r.l.  
Una copia euro 0,41 Arretrata euro 0,82. Abbonamento annuale euro 103,30; iscritti alla Cisl euro 41,50.  
Abbonamento estero euro 155,00. Abbonamento comprensivo di "Inas Tutela" maggiorazione di euro 2

**inas** CISL **TUTELA**

Direzione e Redazione: V.le Regina Margherita, 83/d - 00198 Roma  
Tel. 06 84438420 - Fax 06 84438222