
Sempre più malessere nei luoghi di lavoro

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Le statistiche parlano chiaro, le assenze sul luogo di lavoro per motivi legati allo stress lavoro correlato aumentano. La depressione è ai primi posti tra le cause di assenza al lavoro e l'Oms stima che salirà al primo posto nel prossimo decennio. Cosa del lavoro ci può far ammalare?

Stress, depressione ed ansia sono i tre principali **disturbi psicologici che provengono dall'ambiente lavorativo**. Essi sono correlati a maggiori rischi psicosociali (malattie fisiche e mentali, incidenti, problematiche sociali), incidono sulla qualità della vita delle persone e del loro entourage, sulla produttività aziendale ed i loro effetti si propagano anche nell'età pensionabile. Nonostante siano chiari i vantaggi per tutti (datore di lavoro, lavoratore, società) del favorire un buono stato di salute sui luoghi di lavoro, e nonostante le numerose azioni intraprese a livello sindacale e governativo per ridurre gli effetti dello stress sui luoghi di lavoro, **la percentuale di chi soffre di disturbi psichici correlati al lavoro aumenta. Le cause? Tra i più comuni fattori di rischio per la salute psicologica nel mondo lavorativo** sono annoverate: richieste eccessive, tempistiche pesanti, pressioni, prepotenze, minacce, negazione delle competenze o demansionamento, contestazione dell'iniziativa, comunicazioni distorte e collusive, ecc. **Queste modalità di organizzare il lavoro hanno un riflesso anche sui vissuti interni alla persona.** In ciascuno possiamo riconoscere una propensione alla ricerca di senso e valori come ad es.: senso di appartenenza, senso di realizzazione di sé, etica, riconoscimenti, valorizzazione delle proprie competenze. **La persona va alla ricerca di un senso di sé coerente.** Quando non lo trova e la ricerca conduce ad una risposta di "non senso", ella sperimenta una mancanza di senso di equità, una percezione di impotenza, assenza di controllo, e nel vivere valori contrastanti diventa difficile continuare ad operare in quel contesto. Ne è un esempio il **burnout**. **Cosa sappiamo?** Sappiamo che **esistono uno stress positivo e un distress** (ovvero quello stress che non può essere affrontato dalla persona con le sue abituali strategie, ma richiede lo sviluppo di nuove modalità) e che ciascuno ha una modalità personale di reagire ad entrambi. Sappiamo che **nel lavoro spesso confluiscono passioni ed ambizioni**, che qui le proprie competenze dovrebbero essere valorizzate, si dovrebbero ricevere i giusti riconoscimenti e che anche quando si tratti di un lavoro necessario a soddisfare le spese per la propria sussistenza c'è una ricerca di senso e di coerenza in ciò che si fa, che è propria dell'essere umano che si interroga su sé stesso. Sappiamo che **un buon bilanciamento tra tempo lavorativo e vita personale migliora la qualità della vita**, che ci sono hobbies che se ben nutriti offrono opportunità di rigenerazione fisica e mentale capaci di far vivere meglio i periodi di sovraccarico lavorativo. Sappiamo che **alcuni luoghi di lavoro possono essere meglio organizzati** di altri non solo sul versante dell'efficacia e dell'efficienza ma anche sul versante della valorizzazione umana. Sappiamo che, come nel resto della vita, anche sui luoghi di lavoro **si vivono molteplici forme di relazionalità** che vanno dall'affiancamento e dalla disponibilità fino alla violenza, alle minacce e alla prevaricazione. Ed infine sappiamo che i cambiamenti in atto a livello sociale influiscono sui **ritmi di vita sempre meno a misura d'uomo**, attraverso varie modalità tra cui l'assunzione di nuovi stili di vita, lo sradicamento dai propri contesti, gli orari incentrati sulla massimizzazione della produttività e sulla conciliabilità di più cose contemporaneamente, ecc. ecc. **Possiamo fare qualcosa per prevenire?** Secondo l'OMS **"la salute mentale e? uno stato di benessere emotivo e psicologico** nel quale l'individuo e? in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni". Attraverso questa definizione si può cogliere come la persona, per creare e mantenere un

proprio equilibrio psicologico, debba **nutrirsi di stimoli vitali e di valori che può trarre da tutti gli ambiti di vita della sua esistenza**, incluso il lavoro che riveste una dose importante della sua quotidianità. Concentrarsi dunque sul proprio tempo libero sulle cose che fanno bene. Non permettete al malumore generato sul luogo di lavoro di varcare le soglie della vostra vita privata. **Imparate a distinguere le cose che potete cambiare da quelle che dovrete accettare** o che dovrete chiedere di migliorare o denunciare. Individuate figure chiave e consulenti sia per un confronto, per ricevere informazioni su come intervenire o per essere supportati nella fase di aiuto.