



Novembre 2019



Stress in ambito lavorativo – come riconoscerlo e prevenirlo

Rafforzare le risorse e ridurre i carichi

1 Stress in ambito lavorativo: che cos'è?

Nella quotidianità professionale è possibile dover affrontare le seguenti situazioni che causano stress:

- obiettivi e requisiti troppo elevati nonché pressione temporale;
- cancellazione dei confini tra vita privata e vita professionale;
- incarichi non chiari o contraddittori nonché responsabilità e ruoli non chiari;
- attrezzature di lavoro/condizioni ambientali mancanti o non adatte;
- interruzioni del lavoro;
- mancanza di margine di manovra;
- scarso apprezzamento;
- conflitti con collaboratrici/collaboratori e superiori o scarso sostegno da parte degli stessi;
- comunicazione lacunosa, informazioni mancanti;
- incertezza del posto di lavoro;
- compromissione dell'integrità personale (mobbing, molestie sessuali ecc.).

Secondo l'Ufficio federale di statistica, nel 2017 oltre la metà della popolazione attiva si è trovata ad affrontare almeno tre di questi fattori. Se tali persone non dispongono di sufficienti possibilità (risorse) per reagire in modo adeguato a dette situazioni, a lungo andare può verificarsi uno squilibrio. Questa circostanza, ovvero il fatto di essere sottoposti a più carichi che risorse, riguarda circa un quarto della popolazione svizzera (cfr. Job Stress Index 2018).

1.1 Gli effetti dello stress

Recupero e riposo influiscono in maniera fondamentale sulla salute psichica e fisica delle lavoratrici e dei lavoratori. Se nei periodi di carichi elevati non è garantito sufficiente riposo, le persone interessate si trovano in uno stato di tensione permanente che, se prolungato, può portare a spossatezza. E chi soffre di spossatezza presenta un maggior rischio di ammalarsi. Tra le conseguenze psichiche dello stress persistente rientrano irritabilità, perdita di interesse, mancanza di energia, depressioni, spossatezza e burnout. Le conseguenze fisiche possono includere dolori muscolari e articolari, dolori alle spalle e alla schiena, disturbi cardiovascolari e disturbi gastrointestinali.

CONDIZIONI DI LAVORO



Fonte: Job Stress Index 2018

Se le lavoratrici e i lavoratori soffrono di stress per un periodo prolungato, diminuiscono anche la soddisfazione sul lavoro, la motivazione e la capacità di rendimento. Ciò può portare tra le altre cose a una maggiore suscettibilità agli errori e più infortuni. Inoltre, se le situazioni di stress persistono a lungo, in genere peggiora il proprio comportamento in materia di salute: viene trascurata un'alimentazione sana e al contempo aumenta il consumo di alcool e nicotina.

Ulteriori informazioni e offerte

- Opuscolo [«Prevenire il burnout»](#), Segreteria di Stato dell'economia Seco, 2015
- Opuscolo [«Tutela dai rischi psicosociali sul posto di lavoro – Informazioni per i datori di lavoro»](#), Segreteria di Stato dell'economia Seco, 2016
- Foglio d'informazione [«Job Stress Index 2018»](#), Promozione Salute Svizzera
- Sondaggio online [«Friendly Work Space Job-Stress-Analysis»](#), Promozione Salute Svizzera
- I segnali dello stress: breve controllo, stressnostress.ch

2 Stress in ambito lavorativo: come riconoscerlo

Per affrontare meglio le situazioni di stress è necessario effettuare un'analisi dei fattori di carico e delle risorse personali. Di seguito riportiamo due approcci che permettono di svolgere un'analisi per valutare meglio la situazione attuale.

2.1 Friendly Work Space Job-Stress-Analysis

Questa offerta per le aziende è costituita da un questionario basato su Internet che consente di ottenere facilmente una panoramica dettagliata sul grado di stress nella vostra organizzazione. I carichi e le risorse percepiti a livello soggettivo e lo stato di salute attuale delle collaboratrici e dei collaboratori vengono rappresentati in rapporti generati automaticamente a livello di team, di reparto e di azienda. Oltre a un'analisi a livello di organizzazione, il questionario fornisce anche consigli concreti per ogni collaboratrice e collaboratore. Fate il test – naturalmente in forma anonima – per riconoscere il vostro stato di stress. Più informazioni e accesso al test: www.fws-jobstressanalysis.ch.

2.2 Breve controllo StressNOStress

Questa offerta è stata sviluppata su base scientifica dall'associazione stressnostress.ch e consente di svolgere una valutazione personale della situazione. Fornisce informazioni sul carico attuale indotto dallo stress sul posto di lavoro e sulle possibili fonti di stress. I risultati aiutano a comprendere meglio lo stress, a riconoscerne i segnali e a ridurlo con misure mirate.

Maggiori informazioni: www.stressnostress.ch.

3 Stress in ambito lavorativo: che cosa si può fare per combatterlo?

3.1 Cosa possono fare le collaboratrici e i collaboratori

In tutta la Svizzera è offerta un'ampia gamma di corsi che insegnano tecniche e strategie per affrontare meglio lo stress. Se i carichi riguardano soprattutto l'ambito del lavoro, è consigliabile parlarne con superiori e colleghi/colleghe di lavoro. Se ciò si rivela difficile, è possibile rivolgersi anche al reparto del personale (HR) o alla commissione del personale.

Ulteriori informazioni

- [«Stressato? Allora abbiamo qualcosa per Lei!»,](#) opuscolo della Suva, 1998
- Lista di controllo [«Belastungen abbauen und Ressourcen aufbauen»](#) (ridurre i carichi e sviluppare le risorse), lista di controllo per l'analisi della situazione del BGM Forum Ostschweiz, 2009
- [10 passi per la tua salute mentale](#) (in tedesco e francese), consigli pratici per la vita quotidiana, Promozione Salute Svizzera, 2017
- stressnostress.ch, sito Internet con informazioni sul tema dello stress

3.2 Cosa possono fare i datori di lavoro

È importante avere la consapevolezza che le misure per ridurre lo stress hanno un effetto positivo sul successo dell'azienda. Secondo il Job Stress Index 2018, le aziende svizzere registrano ogni anno perdite di produttività per oltre 6,5 miliardi di CHF riconducibili allo stress. Con misure informative e preventive adeguate è possibile ridurre in maniera durevole queste perdite di produttività.

Di seguito sono riportate informazioni in materia di gestione dei rischi psicosociali e di sviluppo di una gestione della salute in azienda (GSA) sistematica. Ulteriori informazioni importanti sono disponibili sul sito web www.promozionesalute.ch/gestione-della-salute-in-azienda.html.

Ulteriori informazioni

- Perfezionamento professionale [«Stress/burn-out: individuare tempestivamente i potenziali casi di assenza del personale»](#)
- [FWS Check di Promozione Salute Svizzera](#), un semplice test online per valutare lo stato della GSA nella vostra azienda
- [Criteri di GSA di Promozione Salute Svizzera](#), criteri qualitativi per la GSA
- [«Protezione dai rischi psicosociali sul posto di lavoro»](#), lista di controllo della Seco per verificare i principali punti per la protezione dai rischi psicosociali in azienda

Contatto

Promozione Salute Svizzera
Madlen Witzig, tel. +41 31 350 03 41
madlen.witzig@promotionsante.ch

www.friendlyworkspace.ch
www.assessment-tool.ch
www.fws-check.ch
www.fws-jobstressanalysis.ch
www.fws-academy.ch