

# Stress Lavoro-Correlato: una introduzione

# Stress Lavoro-Correlato

- Definizione di Stress:

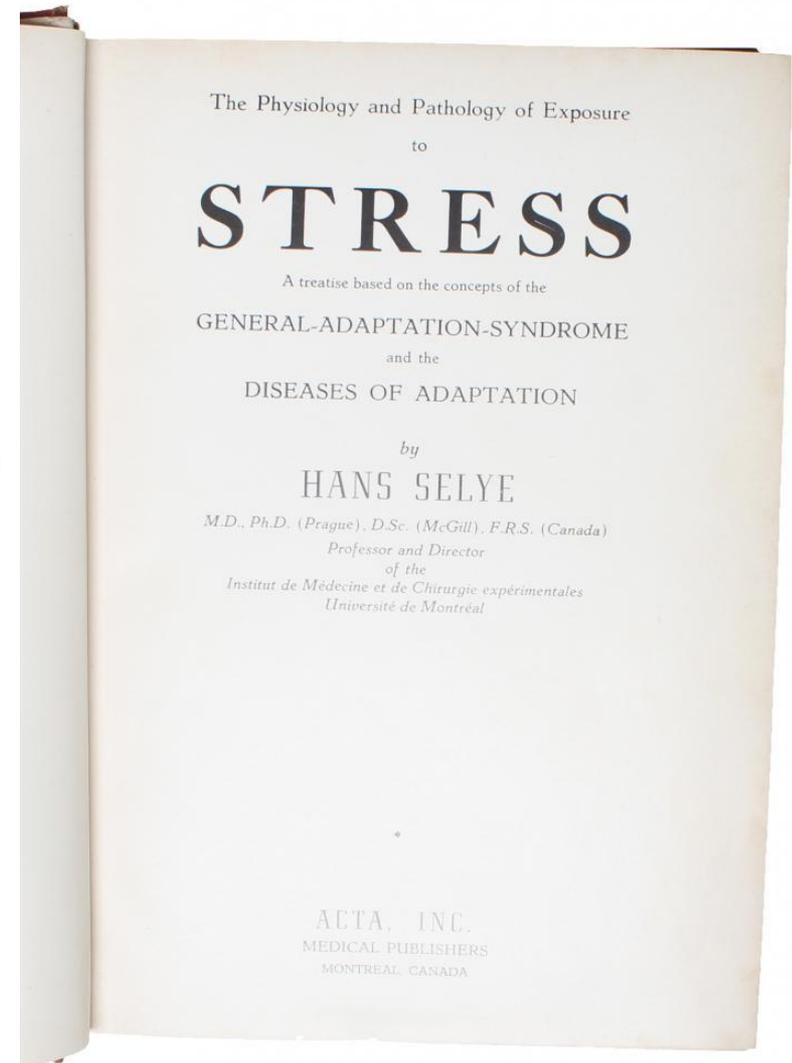
Stress" deriva dalla terminologia ingegneristica anglosassone e si definisce come "la forza che, applicata ad una struttura data, induce, in funzione della sua intensità, tensione **reversibile** oppure deformazione **irreversibile** (plastica) oppure **rottura** di quella struttura".

(fonte: [www.medicinaoltre.com](http://www.medicinaoltre.com))

# Stress Lavoro-Correlato

- Definizione di Stress:

Secondo la teoria di Hans Selye, lo stress va inteso come la risposta fisiologica dell'organismo ad ogni richiesta di modificazione effettuata su di esso.



# Stress Lavoro-Correlato: una storia interessante...

Nel 1936 Hans Selye viveva a Montreal dove lavorava come ricercatore alla "McGill University". I suoi esperimenti consistevano nell'iniettare quotidianamente una sostanza a dei ratti per testarne gli effetti, e su questi animali aveva poi riscontrato:

- Ulcere peptiche
- Atrofia dei tessuti del sistema immunitario
- Ingrossamento delle ghiandole surrenali

Gli stessi sintomi si potevano riscontrare anche nei ratti in cui era stata iniettata quotidianamente una soluzione fisiologica (innocua).

Questi animali avevano in comune solamente il fatto di aver subito quotidianamente delle iniezioni, quindi i sintomi che presentavano potevano essere una risposta dell'organismo ad un fattore esterno. Selye cercò di dimostrare la sua tesi sottoponendo gruppi di topi all'esposizione a temperature molto elevate o molto basse, a tossine, rumori forti e agenti patogeni. Effettivamente furono riscontrati gli stessi effetti.

Il termine usato per descrivere questa situazione ("stress") venne mutuato dalla fisica (indicava lo sforzo o la tensione a cui era sottoposto un materiale), Selye lo impiegò per indicare la "risposta non specifica dell'organismo a uno stimolo negativo", noto anche come "stressor". Nacque così la disciplina fisiologica dello stress.

(Fonte: <https://it.wikipedia.org>)

# Stress Lavoro-Correlato

- Lo stress è una malattia?

Lo stress non è una malattia, ma una reazione aspecifica di adattamento dell'individuo all'ambiente.

# Stress Lavoro-Correlato

- Definizione di Stress secondo Hans Selye:

*«Lo stress è la risposta non specifica dell'organismo umano di fronte a qualsiasi sollecitazione e stimolo si presenti, innestando una normale reazione di adattamento che può arrivare ad essere patologica in situazioni estreme».*

# Stress Lavoro-Correlato

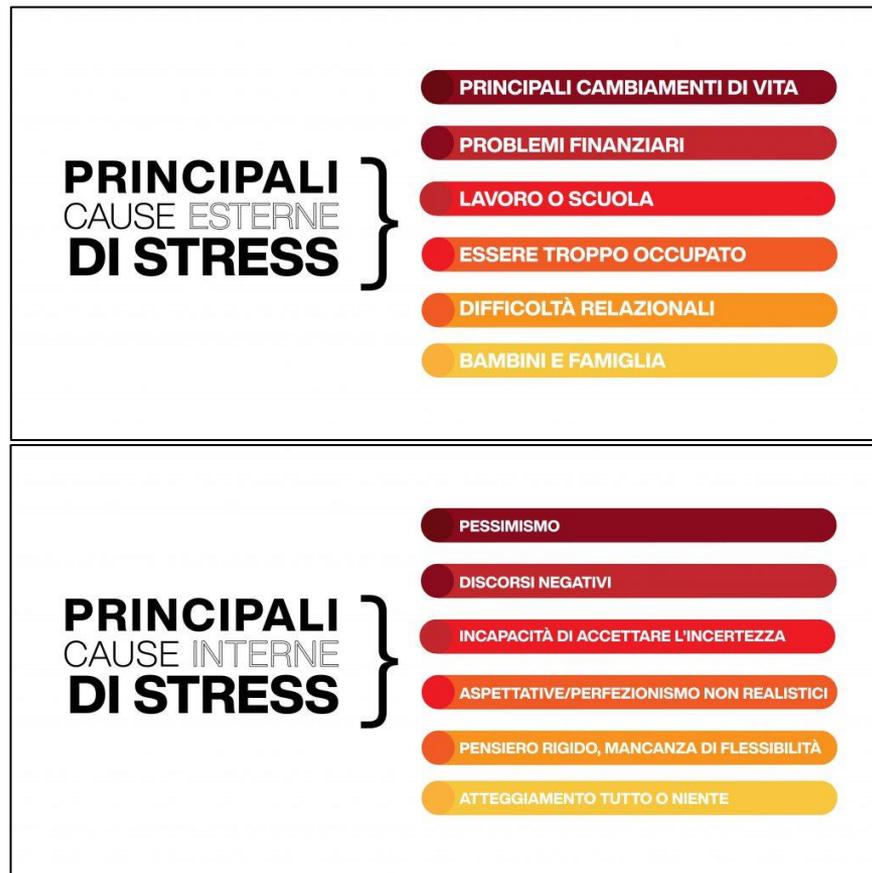
Quali sono queste situazioni estreme?

Un'esposizione intensa e prolungata a **stressor** può causare patologie di natura sia psichica che somatica.

**Stressor**: è un qualsiasi stimolo che richiede un adattamento da parte dell'individuo.

Gli **stressor** possono essere interni o esterni all'individuo stesso e possono causare una risposta adeguata (**eustress** o stress positivo) o non adeguata (**distress** o stress negativo) in base all'intensità e alla durata dello stimolo stesso.

# Stress Lavoro-Correlato



<https://www.mirkocuneo.it/>

# Stress Lavoro-Correlato

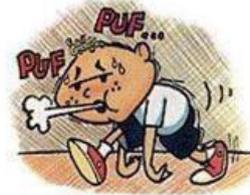
## SINTOMI DELLO STRESS



**DEPRESSIONE**



**IRRITABILITÀ**



**IPOGLICEMIA**



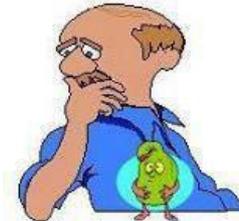
**FUNZIONI MENTALI  
E DI COGNIZIONE  
DEBOLI**



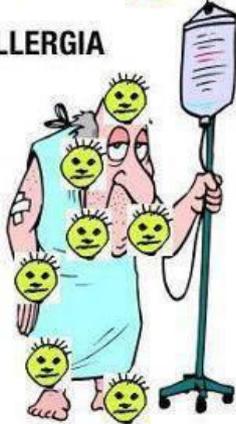
**ALLERGIA**



**- DOLORI ARTICOLARI E MUSCOLARI  
- DEBOLEZZA MUSCOLARE**



**PROBLEMI DIGESTIVI**



**DIFESE IMMUNITARIE  
BASSE**



**VERTIGINI**



**FATICA**



**CEFALEA**



**ANSIA**

<http://www.studiopsicologiaroma.eu/>

# Stress Lavoro-Correlato

## PROBLEMI DI SALUTE CAUSATI DALLO STRESS CRONICO



<https://www.mirkocuneo.it/>

# Stress Lavoro-Correlato

- Stress e Lavoro:

Lo stress dovuto al lavoro può essere definito come “un insieme di reazioni fisiche e emotive **dannose** che si manifesta quando le richieste poste dal lavoro non sono commisurate alle capacità, risorse o esigenze del lavoratore.

Lo stress connesso al lavoro può influire negativamente sulle condizioni di salute e provocare persino infortuni

(NIOSH, Stress at work, 1999).

# Stress Lavoro-Correlato

Quali possono essere i fattori di stress sul lavoro? Alcuni esempi:

- Rapporti interpersonali con i superiori gerarchici
- Rapporti interpersonali con i colleghi
- Aspetti temporali della giornata di lavoro e della attività lavorativa
- Contenuto della attività lavorativa
- Organizzazione della attività lavorativa
- ...

# Stress Lavoro-Correlato

Quali possono essere i fattori di stress sul lavoro? Alcuni esempi:

- Rapporti interpersonali con i superiori gerarchici
- Rapporti interpersonali con i colleghi
- Aspetti temporali della giornata di lavoro e della attività lavorativa
- Contenuto della attività lavorativa
- Organizzazione della attività lavorativa
- ...

# Stress Lavoro-Correlato

E' possibile fare una analisi del rischio stress lavoro-correlato?

Si: è un preciso dovere del datore di lavoro, infatti...

# Stress Lavoro-Correlato

## Quadro normativo di riferimento

### Art. 28 del Decreto Legislativo 81/08

- La valutazione ..... deve riguardare tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori, ivi compresi quelli riguardanti gruppi di lavoratori esposti a rischi particolari, tra cui anche quelli legati allo stress lavoro-correlato, secondo i contenuti **dell'accordo europeo dell'8 ottobre 2004**.
- La valutazione dello stress lavoro correlato è effettuata nel rispetto delle indicazioni approvate dalla Commissione Consultiva Permanente ed emanate dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali il **18 novembre 2010**.

# Stress Lavoro-Correlato

## Metodologia della valutazione:

La valutazione si articola in due fasi:

- una necessaria (la valutazione preliminare);
- l'altra eventuale, approfondita, da attivare nel caso in cui la valutazione preliminare riveli elementi di rischio da *stress* lavoro-correlato e le misure di correzione adottate a seguito della stessa, dal datore di lavoro, si rivelino inefficaci.

- Testo: Circolare del ministero del Lavoro e delle politiche sociali del 18/11/2010
- Schema: Valutazione e gestione del rischio stress lavoro-correlato nelle aziende. INAIL 2015

