



## Cosa si intende per Stress Lavoro Correlato?

Il Testo Unico per la Sicurezza riconosce la pericolosità dello Stress lavoro correlato e lo include tra i rischi da valutare e da eliminare per tutelare la salute psicofisica dei lavoratori. In questo articolo spiegheremo qual è il significato di questo termine, quali sono i suoi sintomi e le sue cause, ma soprattutto come effettuare una valutazione del rischio di stress da lavoro correlato secondo le normative in vigore.

### Stress lavoro Correlato: definizione

Per capire **cos'è lo stress lavoro correlato** partiremo dalla **definizione** di stress vero e proprio forinta da Lazarus e Folkman, che lo vedono come: *"un particolare tipo di rapporto tra la persona e l'ambiente, valutato come gravoso o superiore alle proprie risorse e minaccioso per il proprio benessere"*

Si può affermare, di per se, lo stress **non è una malattia** ma una serie di meccanismi che l'organismo mette in atto come reazione ad una sollecitazione che arriva dall'esterno con lo scopo di adattarsi ad essa.

Tuttavia, questi effetti indotti se prolungati possono innescare vere e proprie patologie. Per quanto riguarda lo stress lavoro correlato, la definizione è fornita dall'Accordo Europeo del 2004, il quale lo descrive come:

*"una condizione che può essere accompagnata da disturbi o disfunzioni di natura fisica, psicologica o sociale ed è conseguenza del fatto che taluni individui non si sentono in grado di corrispondere alle richieste o alle aspettative riposte in loro"*



## Stress Lavoro Correlato: le cause

Nel corso degli ultimi anni, a seguito di studi condotti in materia, sono stati individuati diversi fattori individuabili come **causa** o **fonte di stress per i lavoratori**.

Questi fattori di rischio sono stati raggruppati in due macrocategorie, individuando:

> Fattori relativi al contesto lavorativo;

> Fattori relativi ai contenuti lavorativi.

Si tratta di fattori che incidono in maniera differente sul rapporto tra lavoratore e ambiente di lavoro, vediamo quali sono.

### STRESS da LAVORO correlato

#### Cause Lavorative:

- Carico di lavoro eccessivo
- Formazione non adeguata
- Scadenze incombenti
- Eccessive responsabilità
- Audit e Direttori punitivi
- Continui cambiamenti
- Ambiente insalubre
- Mancanza di confronto
- Disorganizzazione
- Obiettivi errati



#### Sintomi:

- Bruciore, crampi allo stomaco
- Sudore eccessivo mani, ascelle, viso e torso
- Secchezza gola o bocca
- Mal di testa, affaticamento
- Ansia, vertigini
- Pessimismo, spossatezza, depressione
- Frequenza cardiaca elevata, palpitazioni
- Eczemi, psoriasi, diarrea e colite
- Disturbi del sonno
- Iperattività



## I Fattori Stressanti del contesto lavorativo

Vengono considerati **fattori stressanti del contesto lavorativo**, tutte quelle cause ascrivibili alla relazione tra l'individuo e l'organizzazione del lavoro, ovvero:

Fattore Stressante	Esempio
Cultura organizzativa	scarsa comunicazione; bassi livelli di sostegno per la risoluzione dei problemi e lo sviluppo personale; scarsa definizione degli obiettivi professionali
Ruolo del lavoratore nell'organizzazione	l'ambiguità di ruolo; il conflitto di ruolo; la responsabilità per altre persone
Possibilità di sviluppo di carriera	mancanza di evoluzione nella carriera; promozioni insufficienti o eccessive; retribuzione inadeguata; insicurezza dell'impiego
Autonomia decisionale o il livello di controllo	scarso livello di partecipazione ai processi decisionali dell'azienda; scarso livello di controllo sul lavoro svolto
Relazioni interpersonali sul lavoro	isolamento fisico o sociale; rapporti limitati con i superiori; conflitti interpersonali; mancanza di supporto sociale
Interfaccia famiglia/lavoro	tensioni che derivano dal contesto familiare o più in generale dalla vita privata e che si ripercuotono sulla situazione lavorativa





# I Fattori Stressanti relativi ai contenuti lavorativi

I **fattori stressogeni** appartenenti ai **contenuti lavorativi** sono quelle cause di stress che derivano proprio dalla natura e dalle caratteristiche del lavoro, ovvero:

Fattore Stressante	Esempio
Ambiente ed Attrezzature di lavoro	scarsa illuminazione; temperature eccessivamente alte o basse; ventilazione insufficiente; correnti d'aria; spazi insufficienti; scarse condizioni igienico-sanitarie;
Pianificazione dei Compiti	carenza di varietà delle mansioni; ripetitività e monotonia; scarsa possibilità di apprendere; mansioni noiose;
Carico e Ritmo di lavoro	il sovraccarico o il sottocarico di lavoro; la mancanza di controllo sul ritmo di lavoro; gli alti livelli di pressione temporale;
Orario di lavoro	lavoro a turni; turni eccessivamente lunghi; orari di lavoro rigidi, imprevedibili o che alterano i ritmi sociali;



## Stress lavoro correlato: i sintomi

I **sintomi dello stress lavoro correlato** sono anch'essi riconducibili a due categorie in base al livello a cui si manifestano. Queste due categorie sono composte da:

> Sintomi rilevati a livello aziendale;

> Sintomi rilevati a livello personale.

## I sintomi dello stress lavoro correlato a livello Aziendale

A livello aziendale gli **eventi sentinella** da tenere in considerazione sono:

> aumento improvviso dell'assenteismo;

> frequente avvicendamento del personale;

> problemi di natura disciplinare;

> episodi di violenza o molestie di tipo psicologico;

> scarso rendimento e produttività;

> aumento degli errori professionali;

> aumento degli infortuni







## I sintomi dello stress lavoro correlato a livello individuale

A **livello individuale** lo stress da lavoro-correlato si manifesta attraverso vari **campanelli di allarme** che sono stati raggruppati in quattro tipi di categorie a seconda della loro natura, avremo dunque:

Sintomi dello Stress a livello individuale	Esempio
Sintomi di natura emotiva	tensione nervosa, depressione, agitazione, irritabilità, demotivazione, insicurezza, sensazioni di impotenza
Sintomi di natura cognitiva	mancanza di concentrazione, deficit di memoria e dell'apprendimento, evidenti stati di confusione, manifestazioni di incertezza nel prendere decisioni
Sintomi di natura fisiologica	abuso di alcol, abuso di sostanze stupefacenti, abuso di tranquillanti o stimolanti, tabagismo, isolamento sociale, turbe alimentari, reazioni aggressive verso se stessi e verso gli altri, disfunzioni di natura sessuale
Sintomi di natura comportamentale	disturbi del sonno, disturbi cardiaci, disturbi respiratori, frequenti cefalee, aumento della glicemia, aumento della sudorazione, tic nervosi e tremori



## Valutazione del rischio stress lavoro correlato: cosa fare?

Il quadro normativo di riferimento in materia è il **D.lgs 81 del 2008** che impone l'**obbligo di valutazione** e gestione per lo stress lavoro correlato nel rispetto di quanto contenuto in un altro riferimento normativo ovvero l'Accordo Europeo dell'8 ottobre 2004.

Nello specifico, la valutazione è un obbligo che ricade sul vertice aziendale quindi, materialmente, **chi la deve fare** è il datore di lavoro con il supporto di RSPP, Medico Competente e RLS.

In base a quanto detto, le cose da fare durante una valutazione del rischio sono:

- 1 individuare i sintomi di stress lavorativo;
- 2 individuare i soggetti che li manifestano;
- 3 individuare possibili fonti e fattori di stress nell'ambiente di lavoro.

Per soggetti si intendono tutti i lavoratori, inclusi dirigenti e preposti. Per rendere la valutazione più efficace è necessario suddividere i lavoratori in **gruppi omogenei** in base alle mansioni svolte, e verificare se esposti a rischi dello stesso tipo o se manifestino i medesimi sintomi.

Proprio come per ogni altra valutazione dei rischi, una volta effettuata bisognerà darne evidenza all'interno del **DVR**.

In ogni caso, bisognerà somministrare ai lavoratori una giusta **formazione** che affronti anche l'argomento stress lavoro correlato.





## Valutazione stress lavoro correlato: ogni quanto va effettuata ?

I Datori di Lavoro devono provvedere a rinnovare periodicamente la valutazione del rischio stress lavoro correlato, indipendentemente dal settore di appartenenza e delle caratteristiche dell'azienda.

### Nello specifico:

Livello di Rischio Aziendale	Ogni quanto effettuare la valutazione SLC
Aziende di rischio basso	ogni 2 anni
Aziende di rischio medio	ogni anno
Aziende di rischio alto	ogni anno

**TABELLA DEI LIVELLI DI RISCHIO**

Valutazione rischio	Analisi	Azioni
<b>RISCHIO BASSO</b>	L'analisi degli indicatori non evidenzia particolari condizioni organizzative che possano determinare la presenza di stress correlato al lavoro	Ripetere la valutazione/aggiornamento del DVR, secondo quanto disposto dall' art.29 del D.Lgs 81/08 o, comunque ogni 2 anni
<b>RISCHIO MEDIO</b>	L'analisi degli indicatori evidenzia condizioni organizzative che possono determinare la presenza di stress correlato al lavoro	Per ogni condizione di rischio identificata si devono adottare le azioni di miglioramento mirate. Se queste non determinano un miglioramento entro un anno, sarà necessario procedere al secondo livello di approfondimento (coinvolgimento diretto dei lavoratori) Ripetere la valutazione/aggiornamento del DVR, secondo quanto disposto dall' art.29 del D.Lgs 81/08 o, comunque ogni 2 anni
<b>RISCHIO ALTO</b>	L'analisi degli indicatori evidenzia condizioni organizzative con sicura presenza di stress correlato al lavoro.	Effettuare il secondo livello di approfondimento con la valutazione della percezione dello stress dei lavoratori. E' necessario provvedere alla verifica dell'efficacia delle azioni di miglioramento entro un anno. Ripetere la valutazione/aggiornamento del DVR, secondo quanto disposto dall' art.29 del D.Lgs 81/08 o, comunque ogni 2 anni



## Valutazione del rischio stress lavoro correlato: il metodo INAIL

L'INAIL, nel 2017, ha sviluppato un modello molto efficace per la **valutazione del rischio da Stress lavoro correlato** che si articola nelle seguenti **4 fasi**:

Fase	Obiettivo
Fase propedeutica	preparare e organizzare le attività da svolgere durante la valutazione del rischio
Fase della valutazione preliminare	valutare gli indicatori organizzativi di natura oggettiva tramite analisi di eventi sentinella e degli indicatori di contenuto e contesto lavorativo
Fase della valutazione approfondita	rilevare le percezioni dei lavoratori in base a contenuto e contesto lavorativo
Fase di pianificazione degli interventi	individuare, pianificare e attuare misure e interventi correttivi volti ad eliminare o ridurre il rischio

## Stress lavoro correlato e malattia professionale

**Lo stress lavoro correlato è una malattia professionale?** Tecnicamente la risposta è no poichè, come detto in apertura, lo stress non è definibile come malattia tuttavia, l'INAIL riconosce come malattia professionale le patologie derivanti dallo stress lavoro correlato. Specifichiamo però che non tutte le manifestazioni di stress sul luogo di lavoro possono essere riconducibili allo stress lavoro correlato e che la normativa riconosce come malattia professionale solo le patologie causate in modo prevalente da situazioni legate all'organizzazione lavorativa e che abbiano conseguenze che incidono chiaramente sulla salute del lavoratore.

