

Stress e rischi psico-sociali, come riconoscerli e prevenirli

Nell'Unione Europea, lo squilibrio legato all'attività lavorativa è il problema di salute più diffuso, dopo il mal di schiena, con più di un lavoratore su quattro che soffre di problemi ad esso collegati

PARTE PRIMA

di Ferdinando Brandi

Medico specialista in Medicina del Lavoro

Oggi affrontiamo un tema importante, sempre più alla ribalta nella vita di tutti i giorni e che nel luogo di lavoro si propone in termini specifici e, in qualche modo, valutabili.

Lo abbiamo già detto negli articoli precedenti: quando si parla dei problemi della salute nell'utilizzo del VDT, non è possibile separare gli aspetti legati ai fattori strettamente fisici, chimici ed ergonomici da quelli connessi all'organizzazione del lavoro ed agli aspetti psico-sociali, non solo rispetto ai meccanismi del danno, ma anche delle stesse manifestazioni della malattia.

Basta aprire un foglio di giornale per veder nominato lo stress. È il nostro male del secolo e,



forse, anche un preteso e malinteso "simbolo" della modernità. In realtà, è in corso da tempo quella che si può definire una vera e propria globalizzazione del fenomeno stress, visto che si estende dai paesi industrializzati a quelli in via di sviluppo e – cosa ancor più importante – a tutte le categorie occupazionali. Sono oramai lontani i tempi, per lo meno a partire dai primi anni '80, in cui si celebrava il mito dello stress come malattia appannaggio delle "stanze alte" del potere, del denaro e della cultura.

Se queste parole ci paiono eccessive, ci possono soccorrere alcune cifre, per fornire una fotografia più precisa del fenomeno.

Nell'Unione Europea, lo stress legato all'attività lavorativa è il problema di salute più diffuso sul posto di lavoro, dopo il mal di schiena, con più di un lavoratore su quattro che soffre di problemi ad esso collegati; studi recenti dimostrano che tra il 50% e il 60% di tutti i giorni lavorativi persi sono riferiti allo stress.

Le ricerche scientifiche sempre più tendono a riconoscere allo stress un legame importante con problemi di salute di natura organica, quali l'ulcera, le allergie, problemi muscolo-scheletrici e, soprattutto, problemi cardiovascolari, oltre naturalmente ad avere un ruolo diretto sui numerosi effetti di natura psichica che più facilmente gli possono essere attribuiti.

È un dato acquisito l'aumento rilevante, nell'ultimo decennio nei paesi occidentali e segnatamente in Italia, della prevalenza dei disagi psichici, e ne è testimone l'aumento formidabile del consumo di psicofarmaci, quelli che usiamo per dormire, per l'ansia, la depressione e, allo stesso tempo, l'uso sempre più esteso di droghe legali o illegali.

Per questo il legislatore – a livello nazionale ed europeo – ha cercato di mettere in atto misure per proteggere la salute del lavoratore rispetto a questo rischio, applicando lo stesso modello di valutazione e di prevenzione utilizzato per gli altri rischi, e grande enfasi sull'argomento è stata posta con l'istituzione della Settimana europea 2002 dedicata, appunto, alla "Prevenzione dei rischi psicosociali sul lavoro".

È necessario parlarne e vedere che cosa possiamo fare, innanzitutto correggendo subito l'impressione sbagliata che lo stress in ambito lavorativo possa essere un problema occasionale e individuale di qualcuno, problema cui si possa porre rimedio con semplici palliativi o – peggio ancora – che sia difficile da definire e da trattare.

Non è così; bisogna riconoscere, piuttosto, che si tratta di una problematica legata agli aspetti di natura organizzativa del lavoro e che i rimedi riguardano sia i lavoratori, sia la qualità stessa del lavoro. Naturalmente, la persona che lavora ha tutto il suo bagaglio di vita, di esperienza fuori del lavoro e questa – lo sappiamo bene – può comportare altri elementi di stress anche importanti, per ragioni che si determinano in famiglia, motivi personali e anche di genere.

Bene, allora cerchiamo di chiarire che cosa è lo stress, in cosa consiste, così sapremo meglio individuarne le cause e – cosa che più ci sta a

cuore – valutarlo per poterlo prevenire.

Definire lo stress non è così semplice e saremmo in difficoltà se dovessimo seguire gli aspetti anche sofisticati del dibattito scientifico e medico sull'argomento.

Vi è, però, un consenso generale su una definizione di stress centrata intorno all'idea di uno "squilibrio" che si può venire a creare nel rapporto tra la persona, l'ambiente e gli altri individui: pensiamo a quando dobbiamo fronteggiare situazioni in cui vi è la necessità di rispondere a domande che provengono dall'ambiente esterno e dalle altre persone. In circostanze normali, le persone dovrebbero essere in grado di trovare differenti equilibri e risposte alle nuove situazioni, attivando i loro meccanismi e le loro capacità di reazione.

Lo stress non riguarda – come spesso erroneamente si crede – lo stimolo, ma piuttosto la reazione. Banalmente, per capirci, non è il traffico in sé, ma la reazione al traffico. In questo senso, una condizione di stress non è di per sé immediatamente negativa, e sarebbe un errore vederla solo come aspetto patologico e non anche come l'occasione importante di una ricerca dell'individuo di un adattamento dinamico e quindi arricchente e stimolante.

Potremmo dire, semplificando, così: se la salute si identifica con un equilibrio dell'individuo che corrisponde alla pienezza del suo essere nel mondo, con tutto quel che vuole dire, lo stress è necessariamente parte di esso, poiché non c'è salute senza interazione, relazione con le altre persone e l'ambiente. Un certo livello di stress, quindi, è normale e necessario. Sono gli eccessi ad essere patologici. Se lo stress è intenso, prolungato e ripetuto, e se la persona non è in grado di fronteggiarlo o manca di un supporto sociale, allora lo stress diventa un fenomeno solo negativo, che porta a malattie fisiche e a disordini psicologici. Insomma, la condizione di stress nel suo significato negativo per la salute si manifesta quando le "richieste" nell'ambiente di lavoro superano le capacità del lavoratore di affrontarle o controllarle. Ci fermiamo qui. Abbiamo introdotto un argomento di vasta portata, i cui risvolti sono davvero numerosi, a partire da quelli più semplici dei disagi facilmente individuabili, alle tematiche decisamente più complesse quali quella del mobbing. Li vedremo nei prossimi appuntamenti.

(continua)