



Lavoro

19 novembre 2002

## Il concetto di "stress": una definizione generale... e i suoi legami con la situazione lavorativa

Lo "stress da lavoro" è una malattia?

a cura di *Roberta Astori*

Preferirei evitare di parlare di stress come patologia: semmai saranno i cosiddetti effetti correlati che possono degenerare in patologia. Certo, da tempo si sta cercando di accreditare lo stress come malattia, ma ritengo che ciò dipenda soprattutto da un fenomeno di moda che nel campo della salute sta generando una gran messe di ricerche e di prodotti (interventi, ritrovati specifici, terapie di tutti i colori, ecc.) cosiddetti utili per fronteggiarlo. Ormai tale termine è diventato uno stereotipo che comprende un coacervo di concetti a volte addirittura contraddittori. E' meglio parlare di condizione esistenziale piuttosto che di patologia, uno stato misurabile e descrivibile che rappresenta innanzitutto un segnale, che se perdura nel tempo e soprattutto se non viene ascoltato, recepito e compreso, può trasformarsi in un problema di salute. Credo che quando ciò non è ancora accaduto, si debba parlare al massimo di igiene ed eventualmente di prevenzione, piuttosto che di terapia; sono convinto che lo stress sia soprattutto un problema di igiene relazionale (relazione con il limite rappresentato da una situazione soggettiva e/o oggettiva).

Prendendo a prestito dalla Scienza delle Costruzioni il termine "punto critico di esercizio", è più facile farsi un'idea realistica del fenomeno. La scienza delle costruzioni definisce il punto critico come un momento oltre il quale esiste il ragionevole pericolo di crollo dell'intera struttura o di una parte di essa e che si manifesta sull'opera realizzata attraverso elementi visivi (crepe, fessurazioni) che comunicano con una certa immediatezza la situazione in atto, situazione che tuttavia non è necessariamente destinata a degenerare. Ora dovrebbe essere più facile comprendere che lo stress di cui stiamo parlando rappresenta un segnale di un processo di adattamento in atto o che è già avvenuto ma in modo non funzionale. È comprensibile pertanto il motivo per cui non esiste uno standard di criticità e tantomeno una condizione stressante uguale per tutti, persone e/o organizzazioni. Ciascuno ha una sua propria modalità di adattamento e, in condizioni normali, dipenderà dal successo della strategia posta in essere dalla persona o dall'organizzazione, il contenimento o fronteggiamento (coping) dello stress.

Per completare il quadro vorrei proporre un'altra immagine che noi stessi incarniamo. Parlo delle sensazioni corporee – benessere/malessere – che ciascuno di noi percepisce quotidianamente e attraverso cui può definire il proprio stato esistenziale. Una sensazione globale dell'intero organismo che regola la cosiddetta cenestesi dell'individuo: tra i diversi fattori che la influenzano dobbiamo considerare innanzitutto la soggettività della persona e la sua situazione al lavoro. Proprio attraverso questa primaria sensazione passa il messaggio di autorealizzazione del proprio potenziale ed è a partire da questa percezione che si avvia un processo di adattamento. E' evidente, pertanto, che lo stress di solito è rappresentato dalla fatica dell'adattamento, ossia lo sforzo intenso e prolungato che porta all'indebolimento progressivo delle facoltà psicofisiche, ma anche il risultato di un lavoro fisico o/e mentale.

La risposta dello stress è variabile da persona a persona e secondo la classica definizione di H. Selye, il primo ad occuparsi di questo argomento, rappresenta una reazione aspecifica dell'organismo a qualsiasi stimolo interno o esterno di tale intensità e durata da innescare meccanismi di adattamento o riadattamento capaci di ristabilire la omeostasi. Pertanto è lecito ancora oggi parlare di sindrome generale di adattamento che nel suo aspetto funzionale può essere identificata nelle sue tre fasi: reazione di allarme, stadio della cosiddetta resistenza e fase di risoluzione. Fenomeni che come si sa appartengono alla nostra vita e scandiscono la nostra

Se hai perso  
il filo ...

Seleziona



Newsletter

E-mail



Il settimanale di  
informazione sul lavoro con  
oltre 70 mila iscritti [info](#)

crescita individuale e sociale.

Lo stress è un elemento fondamentale nella nostra esistenza e lo elaboriamo con molta efficacia e positività quando raggiungiamo con soddisfazione gli obiettivi prefissati. In questo caso rappresenta una spinta verso il benessere. Tuttavia, spesso accade che lo stress abbia ripercussioni negative. Ad esempio quando il sentimento di soddisfazione si trasforma in stanchezza non appagata, in frustrazione o quando gli obiettivi del lavoro superano di gran lunga le nostre forze e le nostre possibilità di far fronte alle situazioni nuove che si presentano sempre con maggiore rapidità.

Home-Aziende-Candidati-Concorsi-Notizie e  
Guide-Borse di studio-Master-Dottorati-  
Premi di Laurea-Assegni di ricerca-Pubblicità

[E-mail](#) | [Newsletter](#)

© 1996-2002  
[MediaLabor S.r.l.](#)