



Lavoro
19 novembre 2002

Come riconoscere lo stress? Sintomi e fattori predisponenti

a cura di *Roberta Astori*

In ambito lavorativo lo stress può comparire come risultato di un certo numero di situazioni che possiamo schematizzare in questo modo:

- Fattori relativi al lavoro da svolgere: carico di lavoro eccessivo, (ma anche assenza o carenza), monotonia nel ritmo e varietà, mancanza di senso, scarsa autonomia nella gestione del proprio lavoro (limitata capacità di prendere decisioni riguardo lo specifico del proprio lavoro), dinamiche relazionali conflittuali all'interno delle equipe, isolamento al lavoro (fisico ma anche psichico-emotivo);
- Fattori legati all'ambiente fisico (Rumore, qualità dell'aria, fumo passivo, ecc.);
- Fattori relativi alla posizione all'interno dell'organizzazione: conflitto di ruoli o di attribuzioni (richieste contraddittorie, mancanza di delega, eccessiva supervisione e controllo, ambiguità del ruolo in relazione ad una mancanza di trasparenza in fatto di responsabilità personali, scarsa chiarezza in fatto di attese, ecc.);
- Fattori legati allo sviluppo di carriera o all'aggiornamento/sviluppo delle competenze: innanzitutto è determinante la soddisfazione/insoddisfazione per il lavoro che si sta svolgendo, ma "pesa" la precarietà che si può avvertire all'interno dell'organizzazione, la scarsa possibilità di fare carriera, la mancanza di aggiornamento e di corsi di formazione adeguati alle dinamiche di cambiamento.
- Fattori legati alle dinamiche relazionali (superiori-colleghi-subalterni) nonché le varie forme di violenza che purtroppo sono in continuo aumento.
- Fattori legati al clima organizzativo (poca o scarsa partecipazione alle decisioni, stile di gestione non adeguato, modalità comunicative da "economia industriale").

Abbiamo detto che quando lo stress è prolungato ed è rimasto per lungo tempo inascoltato, possono verificarsi delle ripercussioni sulla salute della persona, poiché la situazione in atto influisce sulla funzionalità dell'organismo umano innescando tutta una serie di manifestazioni che possono degenerare in una malattia anche grave. Teniamo conto che lo stress è un fenomeno presente anche quando pratichiamo uno sport e in tutte le nostre attività quotidiane, che richiedono da parte nostra un certo impegno; è chiaro che in questo caso – e tutti lo possiamo verificare direttamente – lo stress a carico del nostro organismo facilita soprattutto processi di benessere (diciamo infatti che è uno stress "buono") e viene vissuto positivamente, quindi, quando diventa per noi fonte di gratificazione. Diverso il caso in cui invece esso diviene una "condanna", una pena, un vissuto subito piuttosto che agito. Allora possono comparire vari segnali e sintomi che indicano le difficoltà che una persona sta provando per far fronte allo stress (sindrome di adattamento).

Possiamo rilevare sintomi fisici quali ad esempio mal di testa, contrazioni alla mascella e in genere della muscolatura dell'intero corpo, dolori al torace, indigestione, costipazione, sudorazione eccessiva, insonnia, ecc. Oppure segnali di natura psichica come ansia, umore variabile, apatia, tristezza, depressione, ecc. Oppure sintomi comportamentali, ad esempio reattività, impazienza, consumo di sostanze psicotrope (alcool, droghe, psicofarmaci), bulimia ma anche anoressia, ecc.

Molti disturbi sono facilmente reversibili anche se in quel particolare momento inficiano la qualità della vita. Tuttavia, per alcuni lavoratori, e in presenza di determinate circostanze, questi cambiamenti possono tradursi in uno scarso rendimento sul lavoro, in disturbi di natura sociale e psicologica e in vera e propria malattia.

Le aziende a loro volta stanno imparando a non trascurare il fatto che

Se hai perso
il filo ...

Seleziona

specializzare

le



Risorse Umane ?

Newsletter

E-mail



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

l'incremento della produttività e la qualità dei servizi si trovi in una relazione sempre più stretta con il morale dei collaboratori e il benessere (nei termini di salute e sicurezza) nel luogo di lavoro, fattori che allo stesso tempo influiscono sul livello del clima organizzativo. Le aziende che investono sulla salute ed il benessere dei loro collaboratori ne traggono un beneficio in termini di qualità del lavoro, creatività e migliore servizio al cliente.

Il convegno organizzato da Elpore Th si pone come momento di aggiornamento e di confronto sulle possibilità di creare ambienti di lavoro nei quali lo stress sia sotto controllo.

[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.](#)