



**SINECURA**

ASSOCIAZIONE CULTURALE

# STRESS LAVORO - CORRELATO



Lo stress lavoro-correlato è uno squilibrio che si verifica quando il lavoratore non si sente in grado di corrispondere alle richieste lavorative.

La valutazione dello stress lavoro-correlato è un obbligo che riguarda tutti i datori di lavoro indipendentemente dalla dimensione aziendale e dal comparto di appartenenza.

Tale condizione è spesso accompagnata da disturbi o disfunzioni di natura fisica, psicologica o sociale.



Lo stress è il secondo problema di salute legato all'attività lavorativa riferito più frequentemente.

In Europa 40 milioni di lavoratori ogni anno accusano disturbi correlabili allo stress.

Il 22% dei lavoratori dichiara di essere soggetto a stress.

Dagli studi condotti emerge che più del 50% di tutte le giornate lavorative perse è dovuta allo stress.

Il costo economico dello stress legato all'attività lavorativa nell'UE è di circa 20 Miliardi di EURO.

Il numero di persone che soffrono di stress legato all'attività lavorativa è destinato ad aumentare, a causa di:

- contratti di lavoro precari
- precarietà del lavoro
- aumento del carico di lavoro e del ritmo di lavoro
- innovazioni apportate alla progettazione, all'organizzazione e alla gestione del lavoro
- elevate pressioni emotive esercitate sui lavoratori
- violenza e molestie di natura psicologica
- scarso equilibrio tra lavoro e vita privata



# Indicatori di stress

- reazioni emotive (irritabilità, ansia, disturbi del sonno, depressione, ipocondria, alienazione, sonno, depressione, ipocondria, alienazione, spossatezza, problemi relazionali con la famiglia)
- reazioni cognitive (difficoltà di concentrazione, perdita della memoria, scarsa propensione all'apprendimento di cose nuove, ridotta capacità decisionale)
- reazioni comportamentali (abuso di sostanze stupefacenti, alcol o tabacco, comportamento distruttivo)
- reazioni fisiologiche (problemi alla schiena, indebolimento del sistema immunitario, ulcere peptiche, disturbi cardiaci, ipertensione).

# Indicatori di stress

- alto tasso di assenteismo
- frequente avvicendamento o turn over del personale
- elevata rotazione di turni e cambi mansione
- problemi disciplinari
- conflitti interpersonali (comprese molestie di natura psicologica)
- lamentele frequenti da parte dei lavoratori
- riduzione della produttività
- errori ed infortuni
- aumento di costi d'indennizzo o di spese mediche

Le modalità per l'effettuazione della valutazione dello stress correlato al lavoro sono disciplinate dall'Accordo Europeo sullo stress sul Lavoro, emesso il 8/10/2004 e recepito in Italia il 9/06/2008.



# VALUTAZIONE DEL RISCHIO

La valutazione del rischio lavoro-correlato viene effettuata secondo il seguente percorso:

1. Individuazione delle attività che potrebbero esporre i lavoratori a rischio stress-lavoro correlato.
2. Individuazione dei gruppi omogenei di lavoratori esposti a rischio stress lavoro-correlato e selezione di un panel significativo di lavoratori.
3. Analisi del rischio stress lavoro-correlato, mediante questionari e focus group.
4. Individuazione dei fattori di rischio stress lavoro-correlato presenti in azienda e predisposizione delle relative misure individuali e collettive.
5. Elaborazione e consegna al datore di lavoro di un report finale.

# 1. INDIVIDUAZIONE DELLE ATTIVITÀ

Vengono svolti incontri con l'RSPP, con i dirigenti e i preposti, con il Medico Competente, con i Rappresentanti dei Lavoratori (RLS), al fine di operare la raccolta di informazioni preliminari e di indicatori specifici, che permettano di individuare le attività di lavoro che possono esporre i lavoratori al rischio stress-lavoro correlato.

Il Datore di lavoro o l'Ufficio del Personale o l'Unità Risorse Umane redige con le OO.SS. e con le RSU l'Organizzazione del lavoro (orari e turni di lavoro, ripetitività lavorativa, grado di autonomia, incarichi di grande responsabilità, rapporti con il pubblico, ecc.).



## 2. INDIVIDUAZIONE DEI GRUPPI AFFLITTI DA STRESS

Sulla base degli incontri svolti, vengono individuati gruppi omogenei di lavoratori, che, presumibilmente, sulla base delle informazioni e degli indicatori individuati nella fase n. 1, sono esposti a rischio stress lavoro-correlato.

All'interno di tali gruppi, viene individuato un panel significativo di lavoratori, ai fini dello svolgimento della fase n. 3, tenendo conto delle seguenti variabili (età, sesso, provenienza e grado di istruzione).



# 3. ANALISI DEL RISCHIO STRESS LAVORO-CORRELATO

Al panel di lavoratori selezionati nella fase n. 2. viene somministrato, in via preliminare, un questionario a risposta chiusa (“sì”, “no”, “in parte”), al fine di effettuare un primo screening circa l’esistenza di fattori di esposizione al rischio stress lavoro-correlato.



Se dai risultati del questionario emerge una percentuale medio/alta di esposizione al rischio stress sul lavoro-correlato (prevalenza di risposte “sì” e “sì, in parte”), viene eseguita un’analisi più approfondita, mediante focus group, sugli specifici fattori di rischio emersi dall’indagine, in caso contrario (prevalenza di risposte “no”) si ritiene il rischio sufficientemente sotto controllo.

# 4: INDIVIDUAZIONE DEI RISCHI

Le misure, individuali e collettive, finalizzate alla prevenzione, eliminazione e riduzione dei rischi da stress lavoro-correlato, sono suddivise per aree d'intervento (organizzazione del lavoro, comunicazione, condizioni di lavoro e ambientali).



# 5: ELABORAZIONE DI UN REPORT FINALE

Viene consegnato al datore di lavoro un report finale, contenente:

- la metodologia utilizzata;
- le fasi della valutazione del rischio stress lavoro-correlato;
- gli strumenti di analisi del rischio stress lavoro-correlato;
- i questionari compilati e l'elaborazione delle risposte;
- i risultati dei focus group;
- i fattori di rischio stress lavoro-correlato individuati e le relative misure individuali e collettive, finalizzate alla prevenzione e riduzione dei rischi da stress lavoro-correlato, suddivise per aree d'intervento;



A seconda dei risultati ottenuti è possibile effettuare la valutazione del rischio.

TABELLA DI LETTURA: TOTALE PUNTEGGIO RISCHIO

	DA	A	LIVELLO DI RISCHIO	NOTE
	0	17	RISCHIO BASSO 25%	L'analisi degli indicatori non evidenzia particolari condizioni organizzative che possono determinare la presenza di stress correlato al lavoro. Ripetere la valutazione in caso di cambiamenti organizzativi aziendali o comunque ogni 2 anni.
	18	34	RISCHIO MEDIO 50%	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. Monitoraggio annuale degli indicatori. Se queste non determinano un miglioramento entro un anno, sarà necessaria la somministrazione di questionari soggettivi.
	35	67	RISCHIO ALTO + di 50%	L'analisi degli indicatori evidenzia condizioni organizzative con sicura presenza di stress correlato al lavoro. Si deve effettuare una valutazione della percezione dello stress dei lavoratori. E' necessario oltre al monitoraggio delle condizioni di stress la verifica di efficacia delle azioni di miglioramento.

# Misure di prevenzione

Le misure atte a prevenire, eliminare o ridurre lo stress comprendono:

- **comunicazione efficace** chiarendo, ad esempio, gli obiettivi aziendali ed il ruolo di ciascun lavoratore
- **formazione** (dei dirigenti, ma anche degli altri lavoratori) per accrescere la loro consapevolezza e conoscenza dello stress, delle sue possibili cause e di come affrontarlo e/o adattarsi al cambiamento;
- **informazione e consultazione** dei lavoratori e/o dei loro rappresentanti, secondo la legislazione europea e nazionale, gli accordi collettivi e la prassi.