

Valutazione del rischio stress lavoro-correlato

Secondo i contenuti dell'accordo europeo dell'8 ottobre 2004 (*unico parametro oggettivo di riferimento per tale complessa e difficilmente misurabile valutazione*), la parola "stress" , si riferisce ad un'**alterazione dello stato di equilibrio dell'organismo** umano indotto da stimoli interni o provenienti dall'ambiente esterno.

A questi stimoli, solitamente, l'organismo reagisce con un aumento di adrenalina (= maggior stimolo a reagire).

Quindi si può dire che lo stress, entro certi limiti, può essere anche una risorsa " benefica " per affrontare la quotidianità.

Se però si protrae nel tempo, questa anomalia può causare vari disturbi, che possono arrivare a far insorgere una vera e propria malattia, che può manifestarsi con vari sintomi:

Sintomi fisici. Mal di testa, ipertensione, tachicardia, extrasistole, aumento della sudorazione, disturbi gastro-intestinali, aumento o perdita di peso, dolori muscolari, stanchezza.

Sintomi psichici. Insonnia, ansia, depressione, irritabilità, insoddisfazione, diminuzione della concentrazione e della memoria.

Il lavoro, nelle società attuali, può essere una fonte molto importante di stress, ma non è l'unica: lo stress può derivare da un'ambito esterno a quello lavorativo (problemi familiari, economici ecc.) e può influire negativamente nell'ambito lavorativo stesso, o viceversa. Non è facile capire quando una persona viene colpita da stress, né qual è stata la causa scatenante.

Nell'ambito lavorativo Il datore di lavoro deve tener presente che:

- lo stress non è una malattia;
- un'esposizione prolungata allo stress può ridurre l'efficienza sul lavoro e causare problemi di salute;
- l'individuo è capace di reagire alle pressioni cui è sottoposto nel breve termine, ma di fronte ad un'esposizione prolungata a forti pressioni, avverte grosse difficoltà di reazione;
- persone diverse possono reagire in modo differente a situazioni simili;
- una stessa persona può, in momenti diversi della propria vita, reagire in maniera diversa a situazioni simili;
- lo stress indotto da fattori esterni all'ambiente di lavoro può condurre a cambiamenti nel comportamento e ridurre l'efficienza sul lavoro;
- tutte le manifestazioni di stress sul lavoro non vanno considerate causate dal lavoro stesso.