

INFORMATIVA STRESS

Premessa

L'articolo 28 del Decreto Legislativo n. 81/2008 prevede che la valutazione dei rischi debba essere effettuata tenendo conto, tra l'altro, dei rischi da stress lavoro-correlato, al fine di garantire la sicurezza sul lavoro e la prevenzione di incidenti e infortuni fisici.

L'Accordo Interconfederale del 9 giugno 2008, riporta all'art. 3 quanto segue:

- "lo stress è una condizione che può essere accompagnata da disturbi o disfunzioni di natura fisica, psicologica o sociale ed è conseguenza del fatto che taluni individui non si sentono di corrispondere alle richieste o aspettative poste in loro";
- "l'individuo è assolutamente in grado di sostenere una esposizione di breve durata alla tensione che può essere considerata positiva, ma ha maggiori difficoltà a sostenere una esposizione prolungata ad una pressione intensa";
- "lo stress non è una malattia, ma una situazione di prolungata tensione che può ridurre l'efficienza sul lavoro e può determinare un cattivo stato di salute".

Lo stress lavoro-correlato è quello causato da vari fattori propri del contesto e del contenuto del lavoro. Il datore di lavoro deve individuare le cause dello stress legato alla attività lavorativa, valutare il rischio e adottare misure preventive.

Consigli per i dipendenti

Sintomi rivelatori della presenza di stress legato all'attività lavorativa da tenere sotto controllo:

- cambiamenti dell'umore o del comportamento quali problemi con i colleghi, situazioni di irritabilità o indecisione, problemi di rendimento sul lavoro;
- la sensazione di non essere in grado di affrontare una situazione o di non averne il controllo;
- maggiore ricorso all'alcool o fumo o consumo di sostanze illecite;
- problemi di salute tra cui frequenti mal di testa, disturbi del sonno e problemi digestivi.

<p>NEL CASO RICONTRIATE UNO DI QUESTI SINTOMI DOVETE INFORMARE IL DATORE DI LAVORO IL QUALE INDIVIDUERA' LE AZIONI CORRETTIVE DA ATTUARE.</p>

Alcune azioni che il lavoratore può adottare per evitare situazioni di stress:

- chiedere di avere maggiore responsabilità nella pianificazione del proprio lavoro;
- chiedere di essere coinvolti nel processo decisionale relativo al proprio ambito di lavoro;
- conferire con un preposto se le responsabilità del proprio lavoro non sono ben chiare;
- richiedere formazione nel caso in cui si senta di averne bisogno.

Un miglioramento dello stile di vita potrebbe essere di aiuto a prevenire o ridurre il rischio dello stress lavoro-correlato.

Tra i miglioramenti possiamo ricordare una alimentazione più sana, una maggiore attività fisica, un consumo di alcol non eccessivo, la riduzione o l'abolizione del fumo.

Consultare il medico nel caso in cui si tema per la propria salute.