

***IL RUOLO DELLO  
PSICOLOGO NELLA  
VALUTAZIONE DEL  
RISCHIO STRESS  
LAVORO CORRELATO***

**A CURA DI  
MARGHERITA PERA-PSICOLOGA**



1 lavoratore su 4  
nell'Unione Europea  
soffre di stress legato  
all'attività lavorativa.

**Agenzia  
Europea per la  
Salute e  
Sicurezza sul  
Lavoro**

20 miliardi di euro è il  
conto annuale di questi  
costi per la salute  
nell'Unione Europea,  
senza contare la perdita  
di produttività.

La condizione di stress  
in Italia interessa il 27%  
dei lavoratori.

Tra il 50% e il 60%  
dell'assenteismo è  
legato allo stress lavoro  
correlato.

# La normativa



## **Accordo quadro europeo sullo stress nei luoghi di lavoro 8 Ottobre 2004**

*"Affrontare il problema dello stress da lavoro può portare ad una maggiore efficienza e ad una migliore salute e sicurezza sul lavoro, con il conseguente beneficio economico e sociale per le imprese, per i lavoratori e per l'intera società".*

## **Accordo interconfederale per il recepimento dell'Accordo quadro europeo sullo stress lavoro correlato.**

**9 Giugno 2008**

# La normativa



**D.Lgs. 81/2008**

**Art. 28**

**Oggetto della valutazione dei rischi.**

La valutazione..., deve riguardare tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori, ivi compresi quelli riguardanti gruppi di lavoratori esposti a rischi particolari, tra cui anche quelli collegati allo stress lavoro-correlato, secondo i contenuti dell'accordo europeo dell'8 Ottobre 2004...



Non tutto lo  
stress è  
stressante

La percezione  
dei fattori  
stressanti è  
soggettiva





## **EUSTRESS**

- Risposta fisiologica adattiva, stress buono

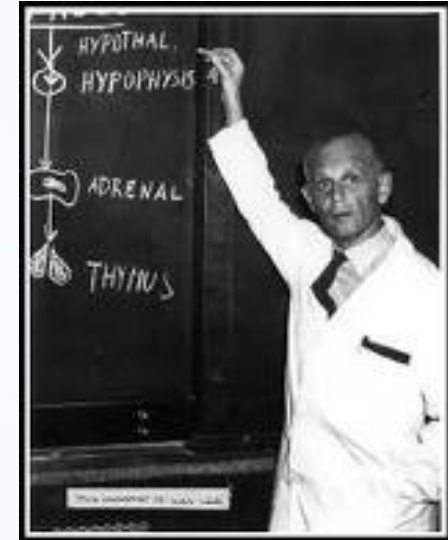
## **DISTRESS**

- Stress cattivo, le richieste esterne vanno oltre le capacità percepite dell'individuo, determinando una maggiore vulnerabilità.





# STRESS



“Risposta generale aspecifica a qualsiasi richiesta proveniente dall’ambiente.

Una risposta adattiva e quindi necessaria alla sopravvivenza e all’adattamento all’ambiente di tutti gli esseri viventi”

Selye (1975)



# STRESS

Lo stress è un fenomeno relazionale, non riconducibile unicamente a specifici stimoli esterni (misurabili oggettivamente), né unicamente a variabili personali (reazioni fisiologiche, comportamentali, soggettive e cognitive), ma a complesse modalità di interazione tra soggetto ed ambiente.



***"Insieme di reazioni emotive, cognitive, comportamentali e fisiologiche, ad aspetti avversi e nocivi del contenuto, dell'organizzazione e dell'ambiente di lavoro.***

***E' uno stato caratterizzato da livelli elevati di eccitazione e ansia, spesso accompagnati da senso di inadeguatezza."***

Commissione Europea

Direzione Generale Occupazione e affari sociali  
(1999)

# FATTORI DI RISCHIO STRESSOGENI

(Agenzia Europea per la Sicurezza e la Salute nei Luoghi di Lavoro)

## CONTESTO LAVORATIVO

CULTURA ORGANIZZATIVA

RUOLO NELL'ORGANIZZAZIONE

SVILUPPO DI CARRIERA

AUTONOMIA DECISIONALE /  
CONTROLLO

RELAZIONI INTERPERSONALI SUL  
LAVORO

INTERFACCIA FAMIGLIA / LAVORO



# FATTORI DI RISCHIO STRESSOGENI

(Agenzia Europea per la Sicurezza e la Salute nei Luoghi di Lavoro)

## CONTENUTI LAVORATIVI

AMBIENTE DI LAVORO E  
ATTREZZATURE

PIANIFICAZIONE DEI COMPITI

CARICO / RITMI DI LAVORO

ORARIO DI LAVORO

# IL RUOLO DELLO PSICOLOGO PER IL BENESSERE



Margherita Pera



# VALUTAZIONE



# PREVENZIONE



Margherita Pera





# FORMAZIONE



Margherita Pera



# FORMAZIONE

- Comunicazione
- Lavoro di gruppo
- Gestione dei conflitti
- Intelligenza emotiva





# INFORMAZIONE





# INFORMAZIONE

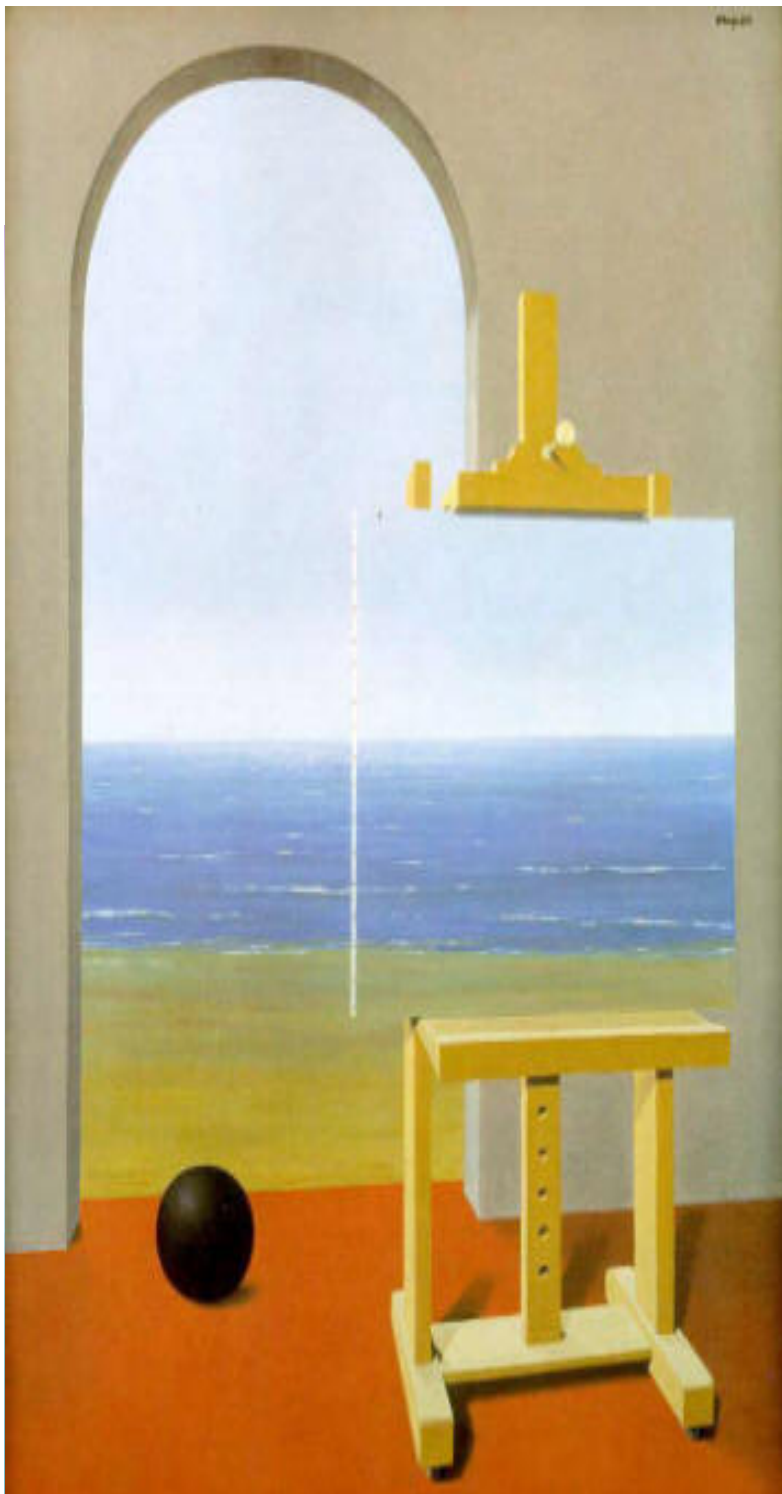
- Rischi psicosociali (AMU DPR 171/2011; formazione per lavoratori, preposti, dirigenti e datori di lavoro secondo l'intesa stato regioni dicembre 2011)
- Disagio giovanile



# GESTIONE DELLO STRESS



- Counseling
- Tecniche di rilassamento



**GRAZIE DELL' ATTENZIONE!**

Margherita Pera