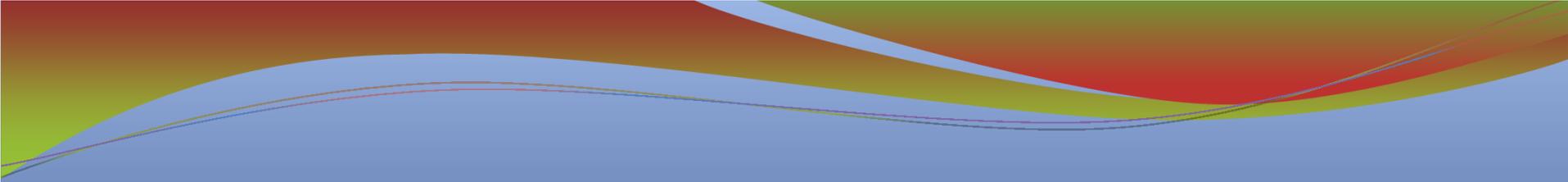


# Lo stress lavoro correlato

Franco Cocchi

Responsabilità Sociale d'impresa  
ASM - TERNI

Terni 29 novembre 2012



1. Problemi di definizione

2. Stress e malattia

3. Stress al lavoro e politiche di contrasto

## Che cosa è lo stress

«lo stesso termine stress è uno degli aspetti più stressanti della ricerca sullo stress»

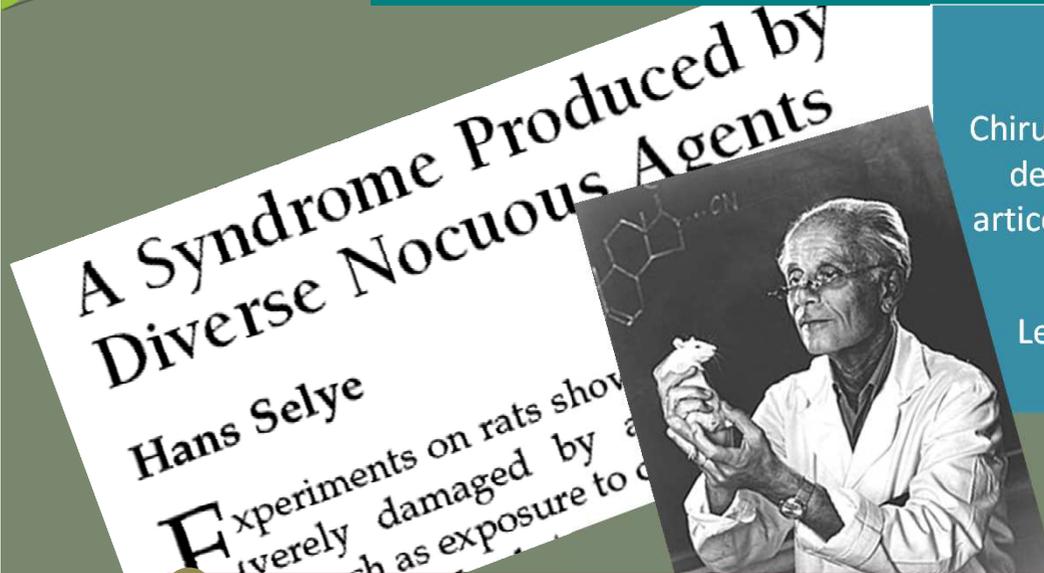
Grenell RG, Gabay S. Biological foundations of psychiatry. New York 1976

## Che cosa è lo stress

Il termine è mutuato dall'ingegneria industriale e indica lo sforzo a cui è sottoposto un materiale, ma è divenuto, nel linguaggio medico e psicologico, indicativo di una condizione potenzialmente pericolosa per la salute psico-fisica.

Negli organismi viventi rappresenta l'insieme delle reazioni adattative ad eventi potenzialmente dannosi, a situazioni di sovraccarico emotivo e/o cognitivo.

# Che cosa è lo stress



**Hans Hugo Bruno Selye** (Vienna 1907-Montreal 1982) medico fisiologo. Direttore dell'Istituto di Medicina e Chirurgia Sperimentale alla Università di Montreal. E' il padre del moderno concetto di stress su cui pubblicò oltre 1.500 articoli e 30 volumi tra cui, i più noti, *Stress without Distress* (1974) e *The Stress of Life* (1956).

Le sue teorie e scoperte gli fecero meritare l'appellativo di "Einstein della medicina."

uno stato di tensione aspecifica della materia vivente, che si manifesta mediante trasformazioni morfologiche tangibili in vari organi, e particolarmente nelle ghiandole endocrine che stanno sotto il controllo dell'ipofisi anteriore

Selye H., *A syndrome produced by diverse nocuous agents*

Nature 138: 32 (1936)

# Che cosa è lo stress



- Il fisiologo Walter Cannon coniò il paradigma ***fight-or-flight response*** (***attacco o fuga***) per descrivere la **risposta del nostro organismo allorché percepisce una minaccia o un pericolo**. Si tratta di un meccanismo primitivo, biologico, che serve a fornirci forza, potenza e rapidità necessari ad evitare minacce ed attacchi fisici.
- Questi meccanismi sono attivati “**automaticamente**” (cioè non necessitano di un comando volontario e cosciente) dal sistema nervoso autonomo, responsabile di molte funzioni corporee come la digestione, il battito cardiaco, la pressione sanguigna, la temperatura corporea.

- La risposta fight-or-flight è regolata da due parti del SNA:
- Il **Sistema Nervoso Simpatico** che è responsabile dell'avvio della risposta ogni volta che vi sia una sensazione di pericolo o dolore

- Il **Sistema Nervoso Parasimpatico** che è responsabile del ritorno fisiologico ad uno stato di *omeostasi*, cioè di equilibrio e neutralità allorché il pericolo non sia più imminente e attuale

Sotto l'azione del sn parasimpatico il respiro e la frequenza cardiaca ritornano lenti, la tensione muscolare decresce e l'individuo prova una sensazione di calma e tranquillità

- In sintesi il primo eccita gli organi che innerva, mentre il secondo opera in senso inibitorio



- Le ricerche di Selye hanno mostrato come gli organismi ripetutamente sollecitati da fattori stressogeni tendano a rispondere in maniera “maladattiva” cioè con una continua risposta attacco-fuga o con una sorta di “esaurimento” delle risposte a situazioni di minaccia.
- In particolare, per l’azione dei meccanismi neuroendocrini coinvolti, l’esposizione prolungata a fattori **stressogeni diminuisce le difese immunitarie**
- La "**sindrome di adattamento generale**" secondo Selye è infatti caratterizzata da ipertrofia corticosurrenalica, ipotrofia timo-linfatica e ulcere emorragiche a livello gastrico.

- Interpretando il fenomeno quale conseguenza di una risposta sistemica dell'organismo, Selye ha distinto tre fasi:
  1. In una prima fase, detta "**di allarme**", promossa dalla presenza dello stressor l'individuo riconosce il pericolo insito nello stimolo
  2. Segue poi una fase detta "**di resistenza**", nella quale assume un ruolo fondamentale l'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (asse HPA), e che è caratterizzata dalla messa in atto di un complesso programma sia biologico che comportamentale che sostiene la risposta allo stressor
  3. La fase di resistenza può tuttavia esaurirsi, per una serie di fattori legati allo stimolo e/o all'individuo, in una fase detta "**di esaurimento**", nella quale si verifica una critica riduzione delle capacità adattative dell'organismo, instaurandosi una condizione pro-patologica, ovvero predisponente allo sviluppo di malattie

- Secondo le teorie originali di Selye, gli effetti nocivi dello stress, sul piano biologico, rappresentano una condizione di usura determinata da una attivazione (neurovegetativa e corticosurrenale) eccessivamente protratta o ripetuta.
- I risultati dannosi del cosiddetto "stress mentale" (o "fatica mentale") sono attribuiti alla aspecificità della reazione di stress le cui finalità energetiche erano impercorribili (impossibilità di intraprendere un comportamento di lotta/fuga di fronte alla "minaccia psicologica") con conseguente accumulo tossico di adrenalina, cortisone e soprattutto delle loro conseguenze fisiologiche e metaboliche (es. aumento della vigilanza, della pressione arteriosa, dei grassi nel sangue, della glicemia eccetera).

- Successivamente negli anni Settanta Selye introdusse per una migliore definizione dello stress, i concetti di
  - Stressor
  - Eustress
  - Distress

*Stress without distress*. Philadelphia 1974

*Confusion and controversy in the stress field*, J. Human Stress 1975, 1 (2): 37–44

## Lo stress è .. una malattia?

- Comunemente si parla di stress, intendendo con questa parola una delle folk illness, o “malattie popolari”, più pervasive della nostra società, dovuta a pressione, caos interno, frammentazione, cattivo funzionamento della macchina biologica ecc.

G. Cesana 2005

Lo stress è una malattia?

WIKIPEDIA  
L'enciclopedia libera

Voce [Discussione](#)

## Stress (medicina)

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

 Le informazioni qui riportate hanno solo un fine illustrativo e divulgativo. Non sono da considerarsi una fonte di informazione medica. **Lo stress è una sindrome di adattamento a degli stressor (sollecitazioni).**

[Pagina principale](#)  
[Ultime modifiche](#)  
[Una voce a caso](#)

Menti Distorte ~ Scuola, Lavoro, Università

# MENTI DISTORTE

**Lo stress è una malattia professionale**

Iscrizione

# Lo stress è una malattia?

 **Chiedi**    **Rispon**

Yahoo! | Mio Yahoo! | Mail | Altro ▼ Fai di Y! la tua home page

**YAHOO! ANSWERS**  
ITALIA

---

 **Lo stress è una malattia? cosa ne pensate?**

Mi è venuta questa domanda in seguito a una pubblicità che ho visto stasera in tv.. dove c'è un farmaco bequiet.. cosa ne pensate voi lo ritenete una malattia?

Bau

8 mesi fa

---

 **Miglior risposta** - Scelta dal Richiedente

No, non è una malattia. Diciamo che è soltanto come una forma temporanea di disagio che ha solitamente un'origine multifattoriale e che, nella prima fase, si manifesta solo a livello psichico e può essere curato con la riflessologia plantare, con l'agopuntura e con le tecniche di rilassamento, ma quando diventa cronico, tende a somatizzarsi in disturbi fisici veri e propri quali:

- nevrosi
- coliti/gastriti
- abbassamento delle difese immunitarie
- diabete
- pressione alta
- arteriosclerosi

Il problema dello stress si affronta quindi in modi diversi a seconda che si manifesti a livello organico o a livello psichico. Nervosismo, ansia, irritabilità, depressione, stanchezza e necessità assoluta di ricaricarci, sono tutti sintomi di uno stress psico-fisico. Molto spesso non è una carenza vitaminica che determina questo stato generale di esaurimento, ma una mancanza di minerali, elementi importantissimi che presiedono alla regolazione delle funzioni principali del nostro organismo.

Ciao!

Nessuno

8 mesi fa

**Valutazione dell'utente: \*\*\*\*\***

Grazie a tutti! cmq era solo una domanda di curiosità! concediamoci più vacanze XD

## Lo stress è una malattia?



Chri

dire che lo stress è una malattia è la stessa cosa che dire l'obesità è una malattia cosa ke secondo me è una gran cazzata perchè se uno nn vuole essere grasso nn lo diventa

8 mesi fa

[Segnala abuso](#)



cinzia

lo stress è una malattia dovuta a cause concatenanti della vita chi è stressato non vive bene e non passa subentra la depressione che porta ad abuso di farmaci e alcol

8 mesi fa

[Segnala abuso](#)



Sergiy  
Rushchak

No non è una malattia è una cosa che avviene quando sei nel momento della crisi.

8 mesi fa

[Segnala abuso](#)



mio padre è un neurologo e lo stress e il nervosismo nn sono malattie gravi ma possono diventarlo xk si possono tramutare in schizofrenia quindi concediti una bella vacanza e rilassati

8 mesi fa

[Segnala abuso](#)



## Esempio: le patologie mobbing correlate

- **Alterazioni dell'equilibrio emotivo**

depressione dell'umore, desiderio di isolamento, labilità emotiva, abbassamento della autostima, diminuzione della libido

- **Sintomi psicosomatici**

cefalea, dolori muscolari, problemi gastrointestinali, tachicardia, palpitazioni e infarti del miocardio, disturbi dell'equilibrio come vertigini, disturbi cutanei, dermatosi

- **Alterazioni comportamentali**

disordini alimentari, ricorso all'alcool o aumento del tabagismo, consumo di farmaci e/o psicofarmaci, aumento dell'aggressività anche verso sé stessi

- **Disturbi**

Disturbo dell'Adattamento (DDA), Disturbo Acuto da Stress (DAS), Disturbo Post Traumatico da Stress (DPTS)

# Che cosa è lo stress lavoro correlato



Il modello transazionale di Lazarus e Folkman (1984) definisce lo stress come

“Una relazione tra persona e ambiente, percepita e valutata dal soggetto come eccedente le sue risorse, e in grado di mettere in pericolo il suo benessere”.

# Che cosa è lo stress lavoro correlato



Oltre alla ridefinizione dello stress nello stesso trattato Lazarus e Folkman riformulano il concetto di «coping» con cui si intendono le risorse cognitive e comportamentali messe in gioco per controllare le domande interne o esterne create dalla situazione stressante, rispetto alla quale il soggetto non semplicemente "reagisce", ma "interagisce"

Lazarus, R. S., e Folkman, S., *Stress, appraisal, and coping*. New York

1984

# Che cosa è lo stress lavoro correlato

## ● 1

“lo stress dovuto al lavoro può essere definito come un insieme di reazioni fisiche ed emotive dannose che si manifesta quando le richieste poste dal lavoro non sono commisurate alle capacità, risorse o esigenze del lavoratore. Lo stress connesso al lavoro può influire negativamente sulle condizioni di salute e provocare persino infortuni”

- **2.1** “Lo stress è uno stato, che si accompagna a malessere e disfunzioni fisiche, psicologiche o sociali che conseguono dal fatto che le persone non si sentono in grado di superare i gap rispetto alle richieste o alle attese nei loro confronti.

- L'individuo è capace di reagire alle pressioni a cui è sottoposto nel breve termine, e queste possono essere considerate positive, ma di fronte ad una esposizione prolungata a forti pressioni egli avverte grosse difficoltà di reazione.”

Art. 28 D. Lgs. 81/08  
La valutazione di cui all'art. 17, comma 1, lettera a) ... 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

# Che cosa è lo stress lavoro correlato

## ● 2.2

- “Inoltre, persone diverse possono reagire in modo diverso a situazioni simili e una stessa persona può, in momenti diversi della propria vita, reagire in maniera diversa a situazioni simili.
- Lo stress non è una malattia, ma un'esposizione prolungata ad esso può ridurre l'efficienza nel lavoro e può causare malattie.

# Che cosa è lo stress lavoro correlato

## ● 2.3

- “Lo stress derivante da motivi esterni all’ambiente di lavoro può portare a cambiamenti nel comportamento e ad una riduzione dell’efficienza nel lavoro.
- Tutte le manifestazioni da stress nel lavoro non possono essere ritenute correlate al lavoro stesso.
- Lo stress da lavoro può essere causato da fattori diversi, come ad esempio il contenuto del lavoro, la sua organizzazione, l’ambiente, la scarsa comunicazione, eccetera.”

## Problemi di definizione e valutazione

- che cosa «esattamente» la valutazione cerca di misurare  
(rischio versus benessere organizzativo, fattori organizzativi, individuali, attendibilità degli indicatori, cultura aziendale)
- quanto le misurazioni possono considerarsi stabili  
(variabilità emotive, fattori situazionali)

# Politiche e misure di contrasto

Il termine *stress*  
compare 41 volte  
*austerità* 0 volte



European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions

## Annual review of working conditions in the EU: 2004-2005

«L'accordo delle parti sociali europee su stress lavoro-correlato è un ulteriore passo verso il raggiungimento della qualità del lavoro e occupazione»

“Malattie croniche delle patologie correlate stress, come la depressione, l'ansia e burnout, sono sempre la causa di lunga assenza dal lavoro»

# Politiche e misure di contrasto

Il termine *stress*  
compare 5 volte  
*austerity* 0 volte



European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions

Annual review of working conditions  
2009–2010

# Politiche e misure di contrasto

Il termine *stress*  
compare 1 volta  
*austerity* 0 volte

## World of Work Report 2008



International  
Labour  
Organization



INTERNATIONAL  
INSTITUTE FOR  
LABOUR STUDIES

# Politiche e misure di contrasto

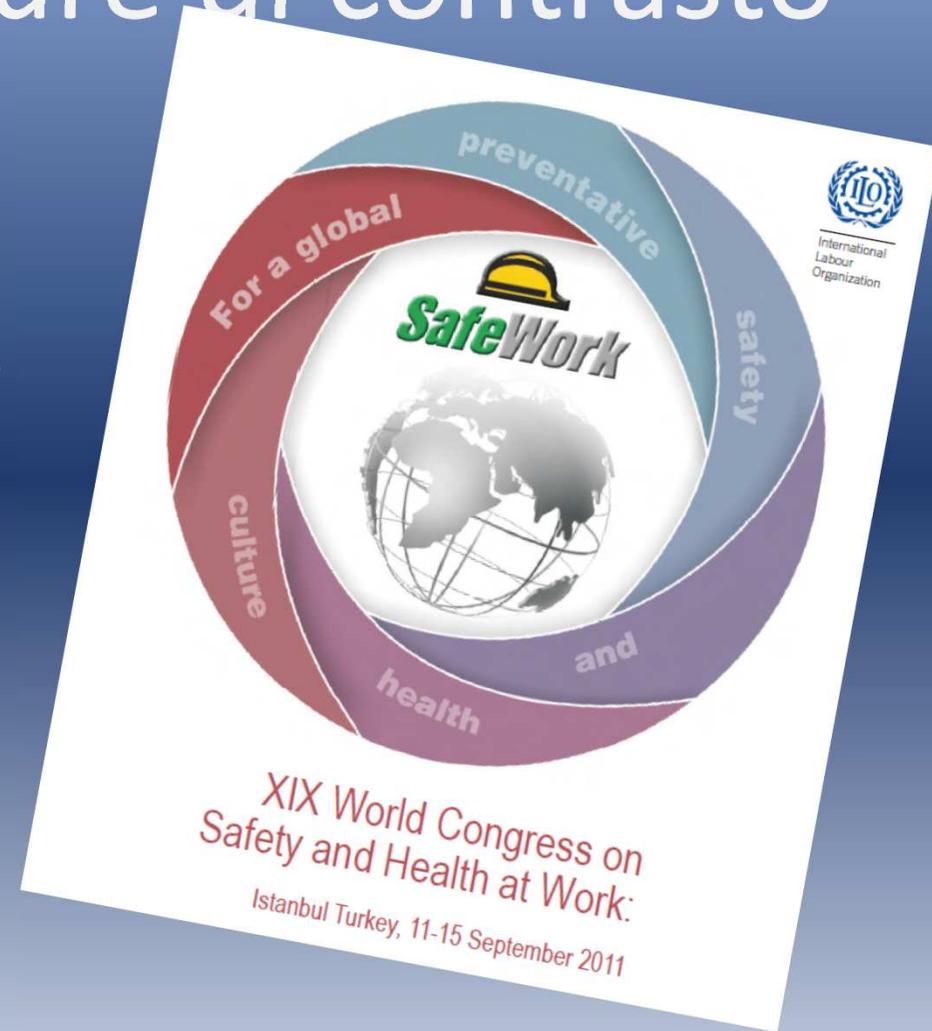
## World of Work Report 2012 Better jobs for a better economy

INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION  
INTERNATIONAL INSTITUTE FOR LABOUR STUDIES

Il termine *stress*  
compare 0 volta  
*austerity* 38 volte

# Politiche e misure di contrasto

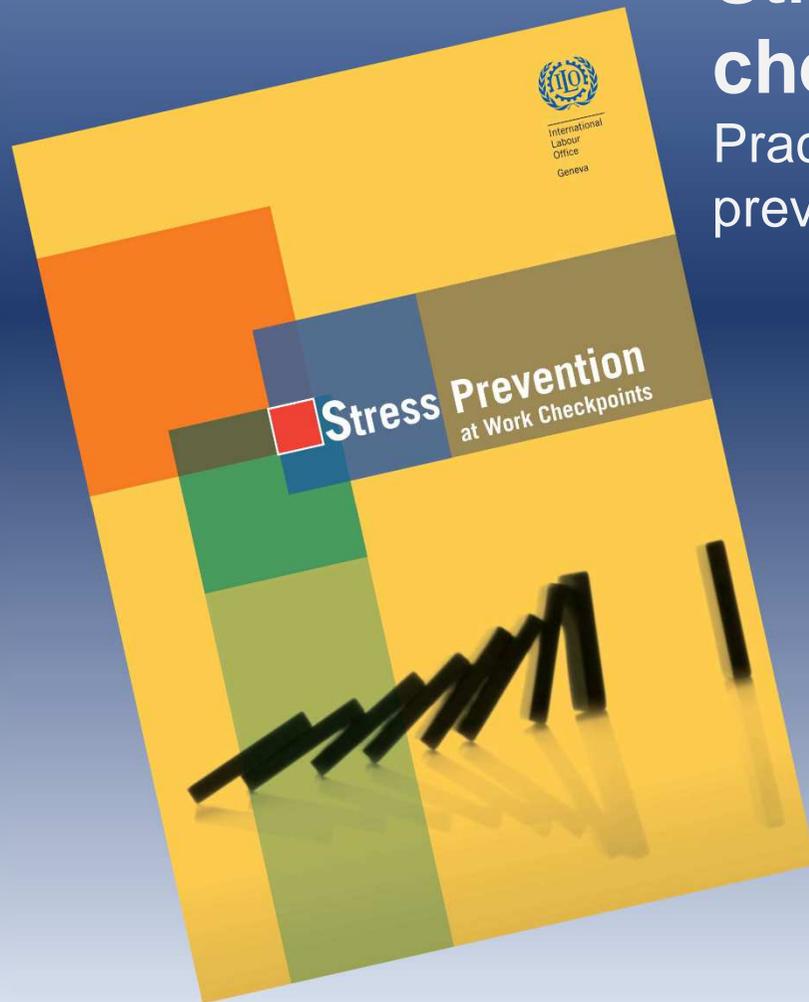
I maggiori rischi psicosociali sul lavoro sono causati dalla intensificazione del lavoro, l'outsourcing, la ristrutturazione e la paura di perdere il posto di lavoro, l'impatto di tali condizioni sullo stress dei lavoratori e la salute mentale e nella società in generale può essere considerevole.



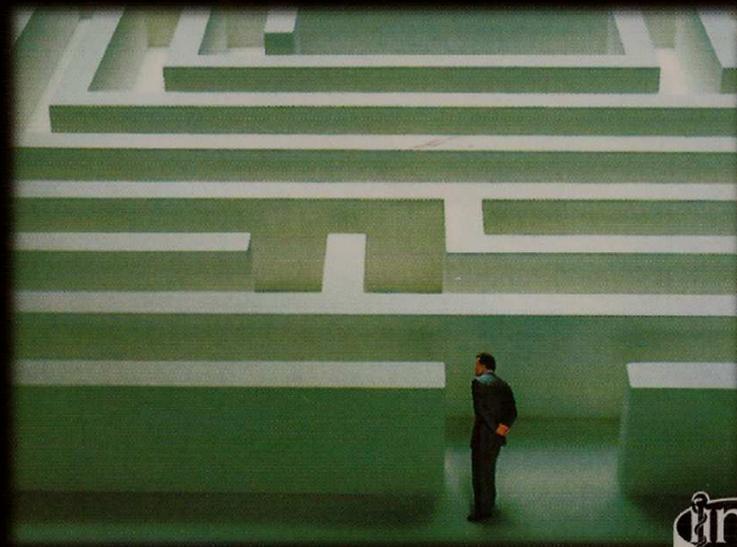
# Politiche e misure di contrasto

## Stress prevention at work checkpoints

Practical improvements for stress prevention in the workplace



LO STRESS E' UN LABIRINTO.



PER USCIRNE NON ENTRARCI



[www.iims.it](http://www.iims.it)