

AiFOS

safety expo | 2018

19-20 SETTEMBRE / BERGAMO FIERA



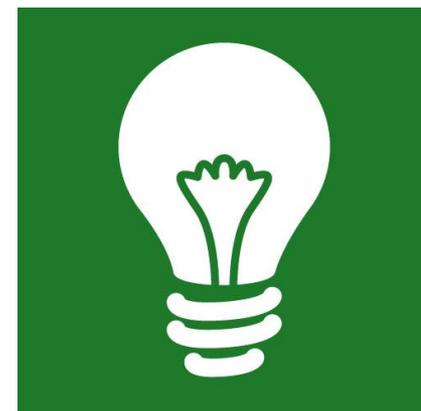
Convegno esposizione

SAFETY EXPO 2018

Bergamo, 19 e 20 settembre

GESTIONE DELLO STRESS: ELEMENTI DI PSICOSOMATICA NELLA PREVENZIONE DEI RISCHI

Relatore: dott.ssa Sonia Colombo





In questa lezione

- Aspetti normativi e buone pratiche
- Definizione dello stress e dello stress lavoro correlato, fasi e sintomi dello stress
- Elementi di psicosomatica e di fisiologia del corpo umano
- Le strategie di coping



Modulo 1

Gli aspetti normativi e le buone pratiche

L'art. 28 del D. Lgs. 81/2008

... *“la valutazione dei rischi 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.”*



Accordo Europeo del 8/10/2004

Lo stress lavoro correlato è intesa quale 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 in grado di corrispondere alle richieste o aspettative riposte in loro.



Indicazioni Commissione consultiva permanente per la valutazione dello stress lavoro correlato del 17/11/10

Il documento indica un percorso metodologico che **rappresenta il livello minimo di attuazione dell'obbligo di valutazione del rischio** da stress lavoro-correlato per tutti i datori di lavoro pubblici e privati.

Introduce la **METODOLOGIA**





Modulo 2

**Definizione
dello stress e
dello stress
lavoro
correlato, fasi
e sintomi
dello stress**

STRESS e STRESS LAVORO CORRELATO: UNA DEFINIZIONE

Reazione emozionale intensa a una serie di stimoli esterni che mettono in moto risposte fisiologiche e psicologiche di natura adattiva (Galimberti, 2006);

Reazione aspecifica dell'organismo a quasi ogni tipo di esposizione, stimolo e sollecitazione" (Seyle 1936);

Reazioni fisiche ed emotive dannose che si manifestano quando le richieste lavorative non sono commisurate alle capacità, risorse o esigenze del lavoratore" (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH 1999)



STRESS SUL LAVORO



La percezione dello stress **varia da persona a persona e a seconda delle situazioni**. Per questo è difficile fissare dei limiti di sopportazione precisi.

STRESS SUL LAVORO: NEMICO?

“La completa libertà dallo stress è la morte. Contrariamente a quanto si pensa di solito, non dobbiamo e, in realtà, non possiamo evitare lo stress, ma possiamo incontrarlo in modo efficace e trarne vantaggio imparando di più sui suoi

H. Selye, 1974)



EUSTRESS:

Stress
benefico,
costruttivo
Ha effetti
positivi sia
sulle capacità
cognitive che
sullo stato di
salute

DISTRESS: Stress
negativo, distruttivo
In una situazione
eccessiva di stress
l'individuo può non
riuscire a reagire
efficientemente.
Inizia ad instaurarsi
un logorio
progressivo

LE FASI DELLO STRESS

1 Fase di ALLARME

L'organismo è esposto ad una minaccia e deve rispondere ad essa.

Può rispondere **tramite l'attacco o la fuga**. Se l'attacco o la fuga hanno successo nell'organismo viene ripristinata

l'omeostasi **altrimenti si passa alla fase successiva.**



LE FASI DELLO STRESS

2 Fase di RESISTENZA

Comporta una **ripetuta esposizione** all'agente stressante



L'organismo continua a operare sopra al livello di attivazione omeostatico e recupera risorse sottraendole ad altre funzioni (es. digestione, sistema immunitario).

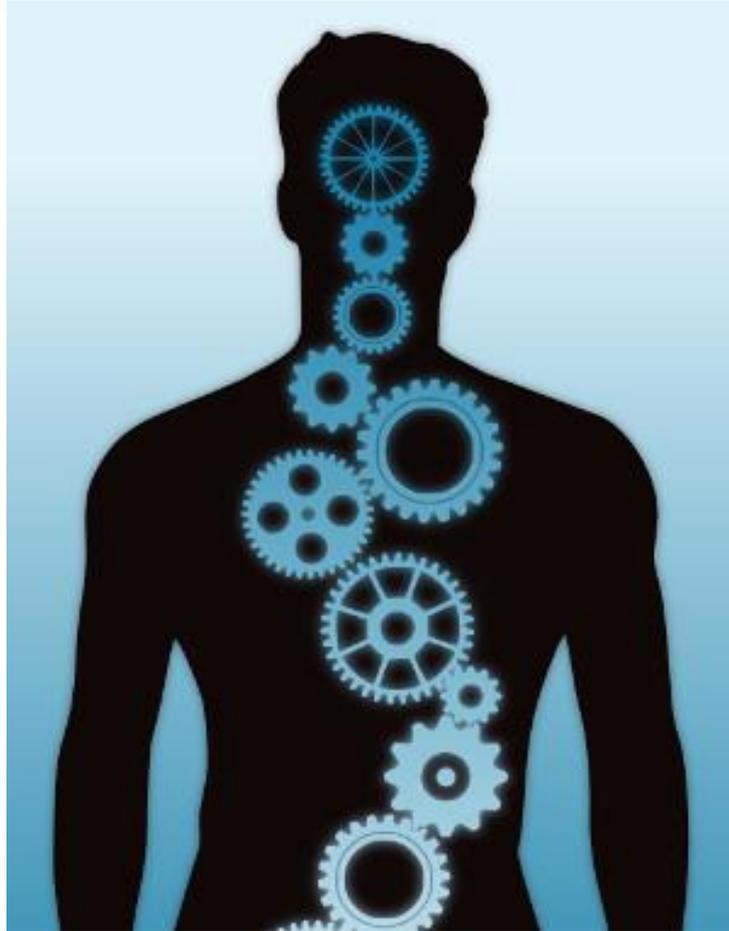
LE FASI DELLO STRESS

3 Fase di ESAURIMENTO

Riporta i valori funzionali dell'organismo nella norma o, se lo stress ha superato le capacità di risposta dell'organismo, **conduce a squilibri funzionali ed alterazioni organiche.**

L'organismo non riesce più a rispondere a nessuna richiesta.





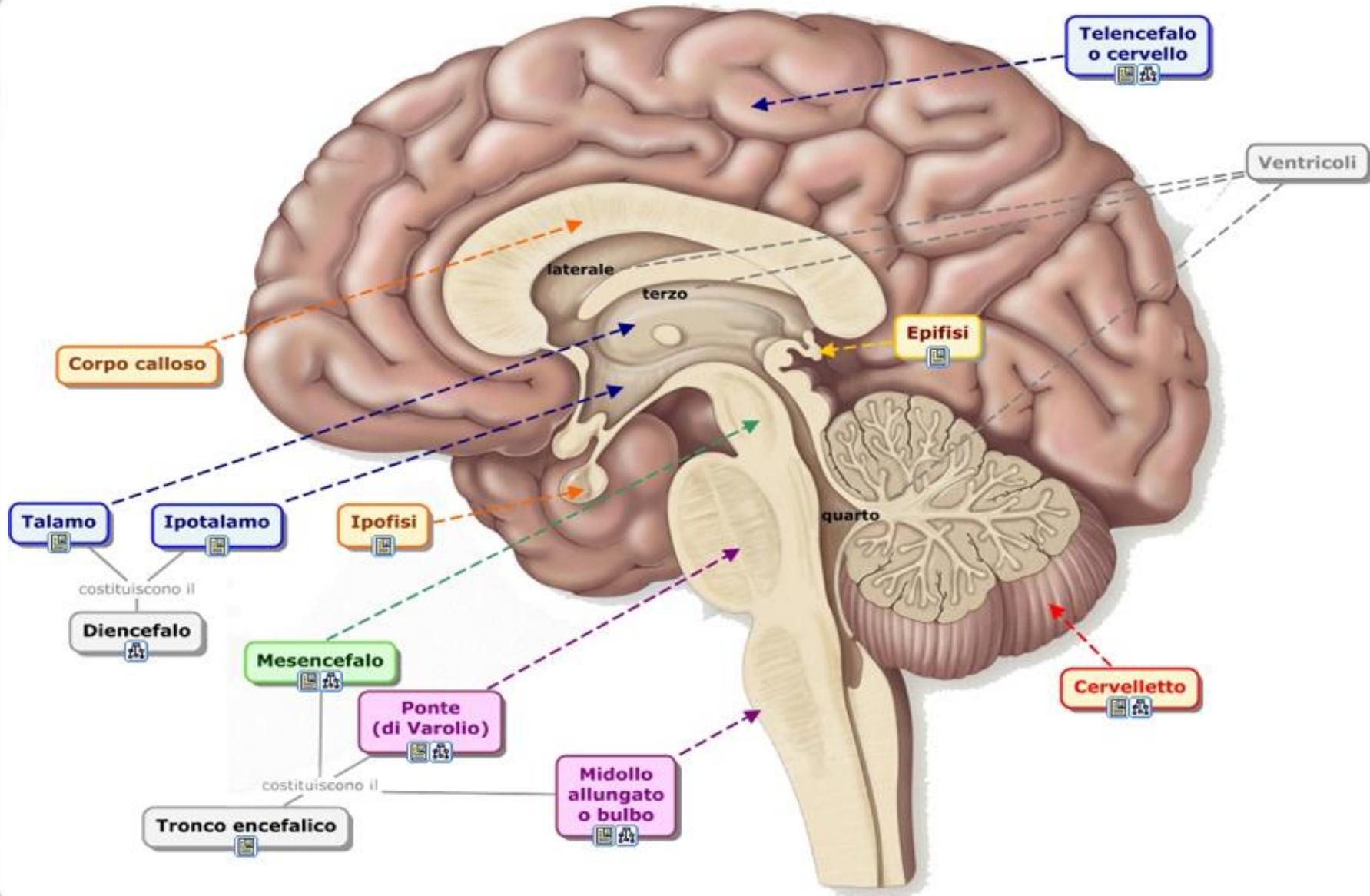
Modulo 3

Introduzione alla psicosomatica

Hans Selye (fra il 1936 e il 1982): **SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO (GAS) in risposta allo STRESS.**

Modificazioni ormonali mediate dall'asse **ipotalamico-pituitario (ipofisi)-adrenalinico**

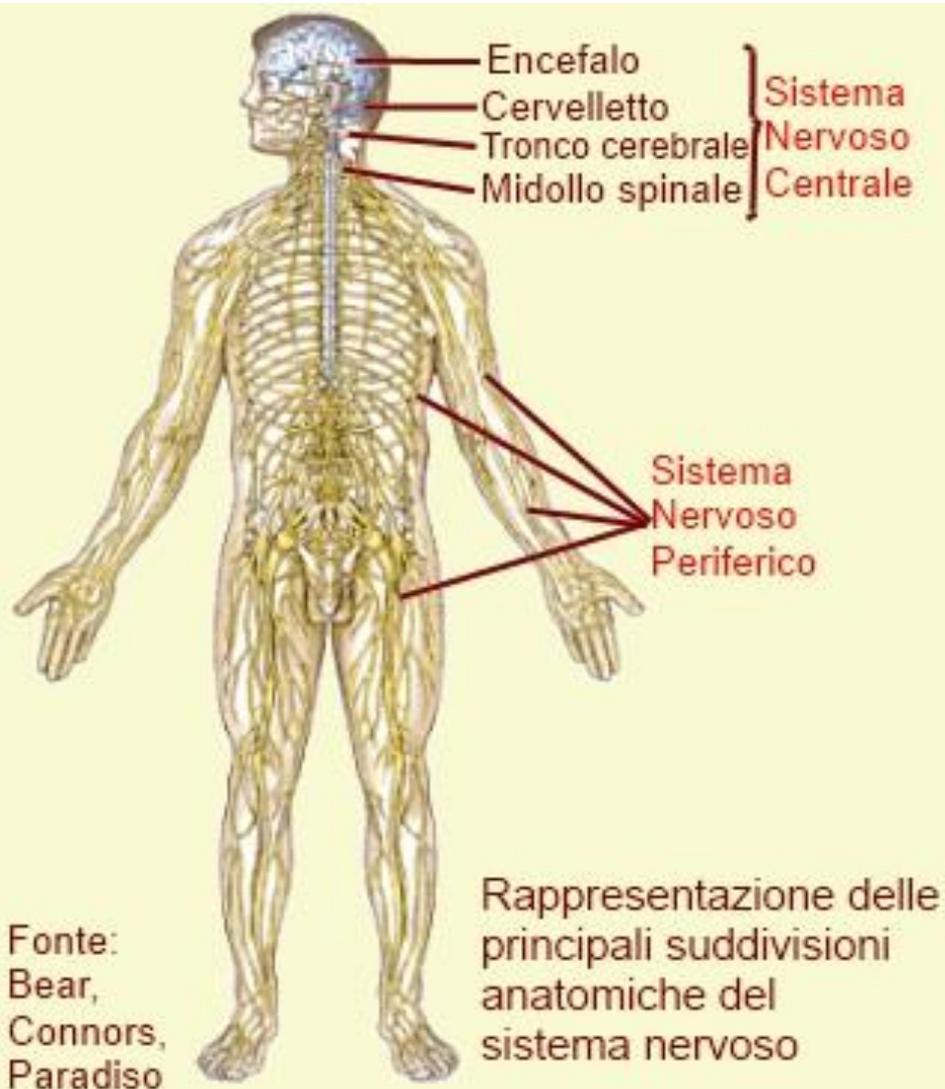




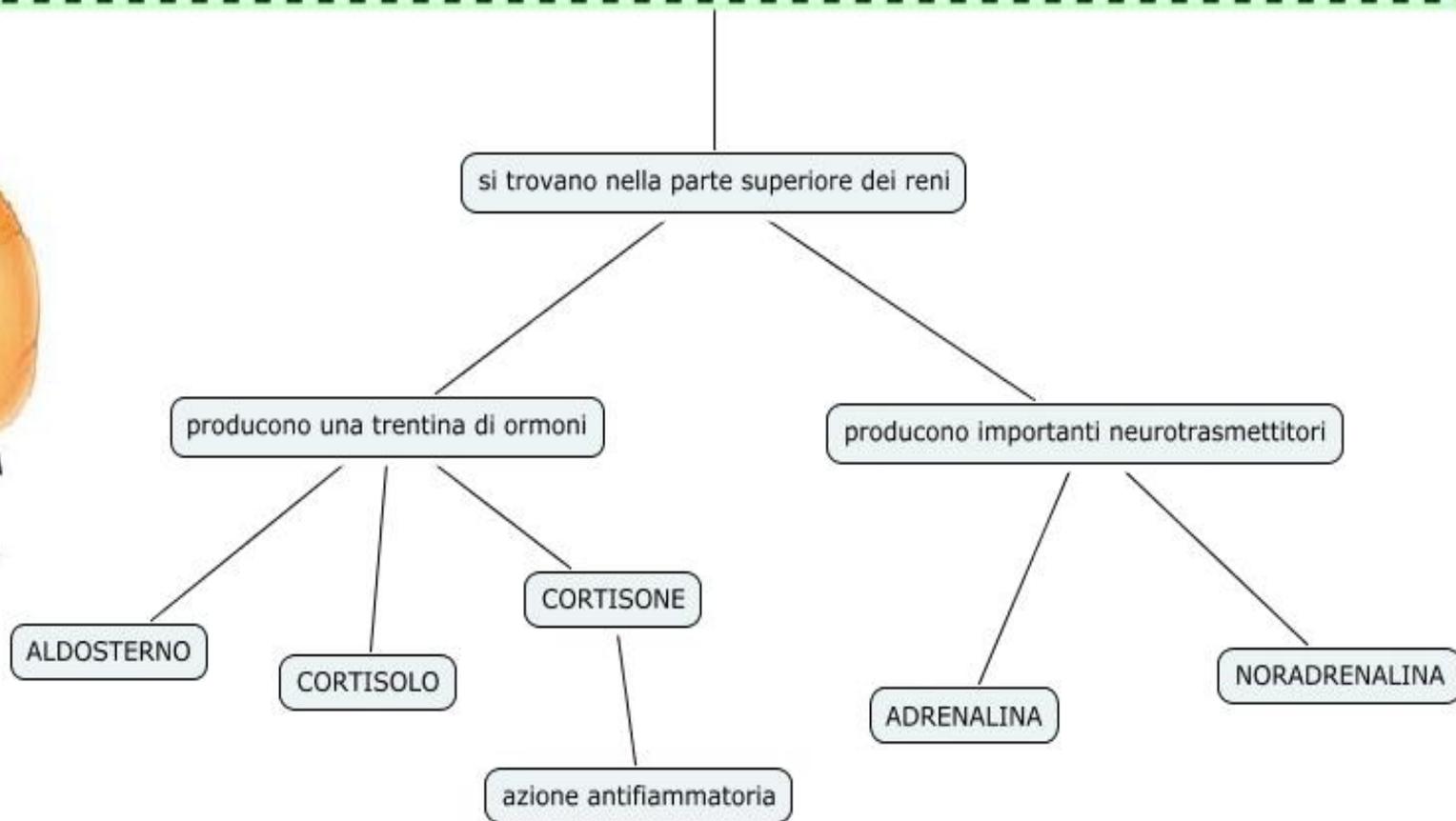
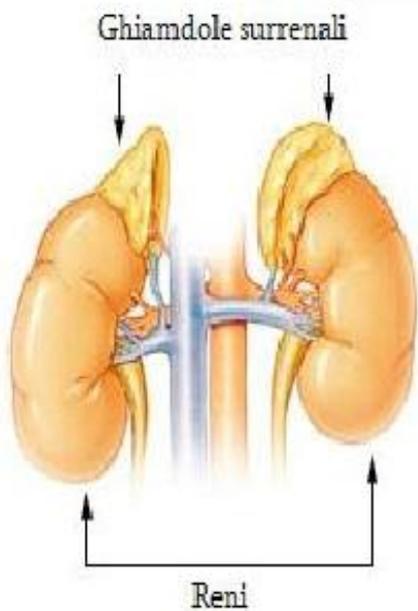
SISTEMA NERVOSO CENTRALE



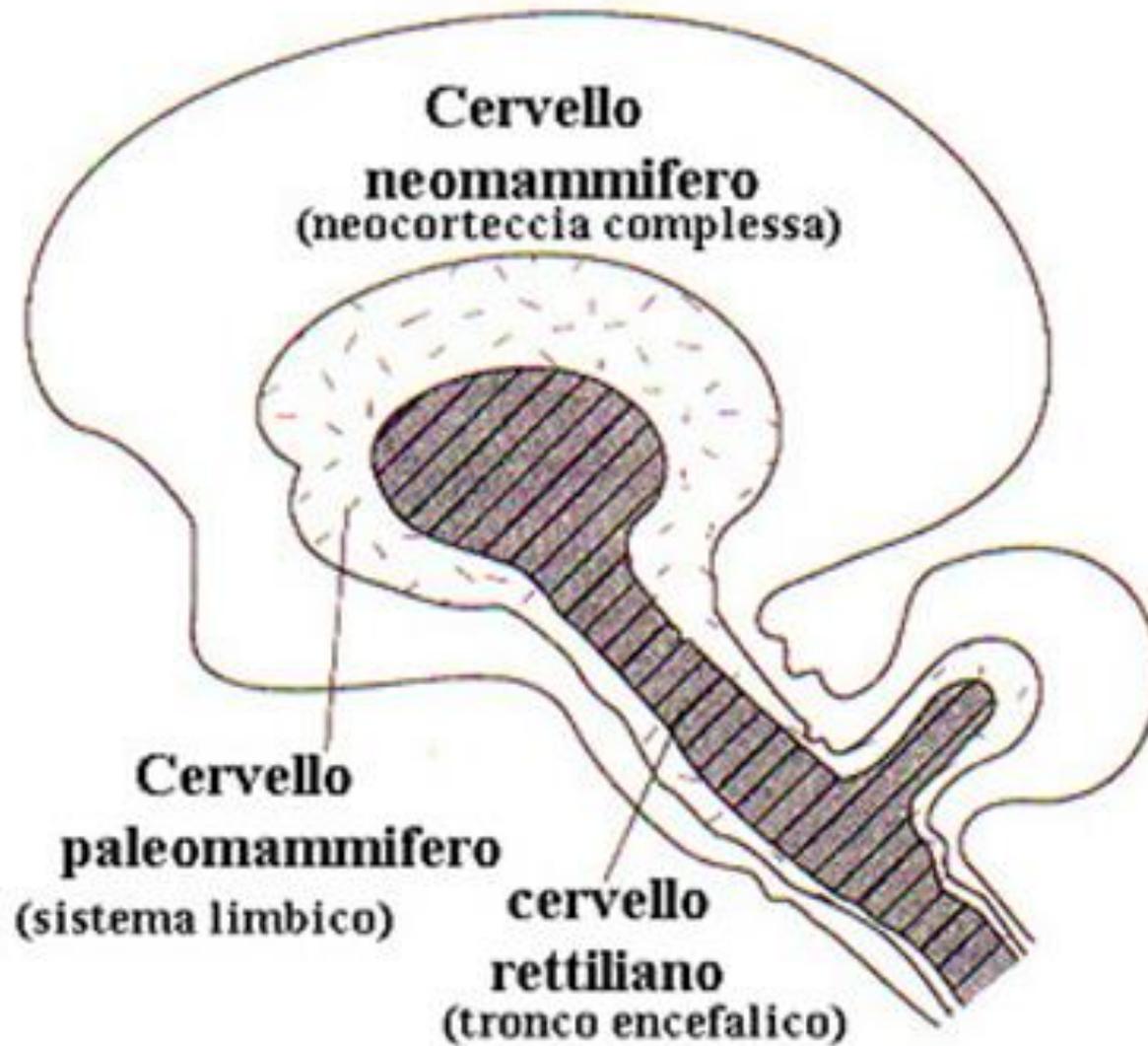
SISTEMA NERVOSO PERIFERICO



LE ghiANDOLE SURRENALI



I 3 CERVELLI



Modulo 4

Il coping



RISPOSTE DI COPING

```
graph TD; A[RISPOSTE DI COPING] --> B[approccio orientato al compito]; A --> C[evitare o a ridurre al minimo lo stress]; A --> D[risposte che attivano il ritiro o il senso di impotenza]; A --> E[risposte che spingono a ricercare supporto];
```

approccio orientato al compito

evitare o a ridurre al minimo lo stress

risposte che attivano il ritiro o il senso di impotenza

risposte che spingono a ricercare supporto

«L'uomo è costretto ad ammalarsi sempre di nuovo finché non ha ottenuto ciò che vuole ossia l'autenticità della propria condizione umana, la libertà della propria espressività e la realizzazione della propria progettualità. Quando sono in varia misura compromesse il nostro Sé psicosomatico manifesta la sua sofferenza in quella dimensione umana che l'lo chiama malattia» (D. Frigoli, fondatore del pensiero ecobiopsicologico).