



**Stress come causa
d'infortunio.**

Come prevenirlo?

Informazioni per i superiori

suvaPro

sicurezza sul lavoro

Perché un'offerta sullo stress da parte della Suva?

Lo stress è uno dei problemi più gravi per chi lavora: a questa conclusione giunge una ricerca condotta dall'Ufficio federale dello sviluppo economico e del lavoro. Per stress non intendiamo qualsiasi piccola contrarietà o situazione di attività, magari febbrile, ma comunque passeggera, bensì uno stato di tensione ed eccitazione continua: la sera non si è più in grado di staccare la spina. Quando la situazione ci sfugge di mano, quando i nostri collaboratori commettono molti errori, quando non si riesce a rispettare le scadenze, quando si è costretti a finire tutto all'ultimo minuto e via dicendo – questi sono i sintomi di una situazione di stress.

Lo stress incide in modo negativo non solo sul benessere e sull'efficienza fisica, bensì aumenta anche il rischio d'infortunio e danneggia la salute. Quando ci si trova sotto pressione i movimenti sono meno precisi, si tralascia di fare i controlli, ne soffre la collaborazione, vi è una netta riduzione della concentrazione e della percezione ed aumenta il rischio d'infortunio. Per questi motivi la Suva intende offrire un proprio contributo per combattere lo stress.

Una cosa è certa: non siamo certo in grado di rimuovere lo stress conseguente alla dura concorrenza mondiale. Ma la nostra offerta potrà aiutare ad eliminare altri agenti stressanti come per esempio la cattiva organizzazione di alcuni processi lavorativi oppure gli ostacoli alla comunicazione. Attuando le misure per combattere lo stress si potranno ridurre le assenze dovute a infortunio o le ore perse a causa di errori umani, si riuscirà a diminuire le tensioni in seno ai gruppi e perciò ad evitare costi inutili.



Come capire se un collaboratore è stressato?

Si provi a diagnosticare la presenza di stress in azienda in base alla check-list che segue. Se risponderà di "sì" a più di quattro domande, allora sarà molto probabile che le maestranze si trovano sotto stress.

La frequenza con cui in azienda si verificano infortuni e danni alle cose è al di sopra della media?

In azienda si è sotto pressione a causa delle scadenze sempre troppo brevi?

I collaboratori si lamentano di essere stressati?

Le assenze dei collaboratori sono al di sopra della media?

In azienda vi è il rischio di licenziamenti?

I processi lavorativi sono spesso interrotti?

In azienda vi sono dei posti di lavoro nei quali gli addetti sono emarginati socialmente?

In azienda vi sono dei posti di lavoro in cui si svolgono mansioni monotone oppure che richiedono carichi o sforzi unilaterali?

La responsabilità in azienda è fortemente centralizzata?

In azienda si fanno i turni di notte o si lavora il fine settimana?

sì / no

Che cosa provoca stress?

Tutte le situazioni che viviamo con ansia o che sentiamo come minacciose possono provocare stress. La percezione dello stress varia da individuo a individuo. Vi sono comunque situazioni che quasi tutti vivono come uno stato di tensione sgradevole.

Lo stress non nasce solo da influssi esterni, anche noi stessi possiamo metterci sotto stress, per esempio quando vogliamo ottenere troppo, ritenendoci indispensabili oppure mascherando i problemi invece di affrontarli e risolverli.

Che cosa possiamo fare?

1. Ordinare l'opuscolo "Stressato? Allora abbiamo qualcosa per Lei." adatto per tutti i collaboratori, quadri compresi.

L'opuscolo porta il lettore a confrontarsi direttamente con il tema stress, si rivolge a tutti i dipendenti a prescindere dalla loro posizione in azienda e risponde alle seguenti domande:

- Che cosa è lo stress?
- Ne soffro io personalmente?
- Quali sono le cause?
- Che cosa posso fare personalmente per ridurre lo stress?

Non basta distribuire l'opuscolo tra i dipendenti; è importante invece che l'azienda dichiari la propria disponibilità a discutere seriamente le proposte di miglioramento avanzate dai collaboratori stressati.

Se invece si intende svolgere un ruolo attivo a livello direttivo, allora sarà opportuno agire in base al punto seguente.

2. Analizzare le condizioni di lavoro in azienda nell'ottica dello stress e della possibilità di intervenire in prima persona.

Si cerchi di identificare i principali fattori di stress in azienda. A tale scopo potrà usare la lista di controllo "Stress" che si è rivelata un utile strumento a tale scopo.



Dia inoltre modo ai collaboratori di leggersi l'opuscolo "Stressato? Allora abbiamo qualcosa per Lei" e dopo ne discuta insieme a loro. In genere i soggetti colpiti direttamente sanno esattamente dove

è opportuno intervenire. Insieme si potranno cercare le soluzioni più idonee.

Per identificare le aree problematiche in azienda è utile ricorrere all'opuscolo Suva "Ergonomia. Un fattore di successo per ogni impresa" dove si illustrano gli aspetti più importanti di cui tener conto nella strutturazione del posto di lavoro e dove si spiega quanto l'organizzazione del lavoro incida sul benessere dei dipendenti. Un esempio tratto dalla prassi mostra come la modifica della situazione lavorativa possa tradursi in successo economico.

3. Informazioni telefoniche

Se ha domande sul tema stress come causa d'infortunio, allora potrà rivolgersi allo psicologo industriale della Suva. L'aiuteremo volentieri a migliorare le condizioni di lavoro e saremo anche in grado di fornirLe gli strumenti adatti.

Per ulteriori informazioni: dott. Ruedi Rüeegsegger (tel. 041 419 60 33) oppure Margot Vanis (041 419 59 35). Per ora questo servizio è disponibile solo in tedesco e francese.

4. Altre offerte

Le aziende medie o grandi che intendono affrontare il problema dello stress con un approccio globale possono ricorrere all'opuscolo "Sicurezza integrata". Il punto di partenza, in questo caso, è dato da un audit approfondito sulla sicurezza in azienda. Per ulteriori informazioni si potrà contattare il signor Toni Röösl (041 419 62 12).

Suva Tutela della Salute
Settore Informazione
Casella postale
6002 Lucerna
tel. 041 419 51 11
fax (per ordinazioni) 041 419 59 17
Internet: <http://www.suva.ch>

Codice 88145.i 7.2000

Tagliando d'ordinazione opuscoli informativi sul tema "stress"

	Quantità		
	ted.	fran.	ital.
"Stressato? Allora abbiamo qualcosa per Lei" Per tutti i dipendenti, superiori compresi Codice 44065			
Lista di controllo "Stress" Per titolari d'impresa, superiori, addetti alla sicurezza Codice 67010			
"Ergonomia. Un fattore di successo per ogni impresa". Per chi ha a che fare con l'allestimento dei posti di lavoro Codice 44061			
Manifestino "Vedo rosso!" Codice 55135			
Manifestino "Stress?" Codice 55151			

Ditta: _____

Cognome/nome: _____

Via: _____

NPA/Città: _____

Telefono: _____

Data: _____