



**LUOGHI DI
LAVORO CHE
PROMUOVONO
SALUTE**

**12.12.2023
AULA CERRA**

PROMOZIONE DEL BENESSERE PSICOLOGICO E PREVENZIONE DEL DISAGIO LAVORATIVO

DOTT.SSA ORNELLA MAZZONI

S.S.D. PSICOLOGIA

RESP. DOTT.SSA DANIELA BARBERIO



STRESS LAVORO CORRELATO

La medicina del lavoro lo considera come la sensazione di squilibrio che il lavoratore avverte nel caso in cui le richieste superino le sue capacità



ALCUNE SINDROMI LAVORATIVE

- La sindrome della papera
- Quiet cutting
- Quiet quitting
- La sindrome da corridoio
- La sindrome del bore out
- La sindrome della Capanna
- Il mobbing
- Il burnout



SINDROME DELLA PAPERA

E' un particolare disagio psicologico in cui le persone cercano di nascondere la propria ansia e il malessere cronico mostrandosi costantemente felici e sotto controllo.



SINTOMI E SEGNALI

CHI NE SOFFRE SEMBRA ESTERIORMENTE TRANQUILLO E SICURO DI SÉ,
IN REALTÀ VIVE IN UNO STATO DI COSTANTE ALLERTA E IPERVIGILANZA

Sintomi prevalenti:

- Disturbi del sonno
- Difficoltà di concentrazione
- Cefalea
- Disturbi somatici
- Irritabilità
- Insofferenza
- Ansia con attacchi di panico
- Depressione



E' OPPORTUNO...

**RICONOSCERE IL PROPRIO STATO E DIVENTARE CONSAPEVOLI CHE IL
NASCONDERE COSTANTEMENTE LE PROPRIE EMOZIONI
PUÒ AVERE UN COSTO PER LA SALUTE PSICOFISICA**



QUIET CUTTING

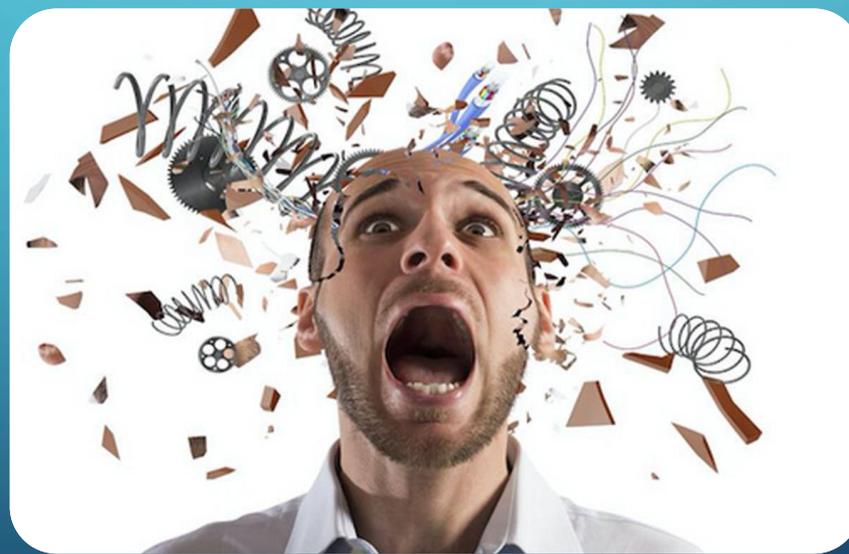


Rappresenta un'evoluzione del concetto di licenziamento (coniato dal Wall Street Journal)
piuttosto che licenziare un dipendente, **l'azienda lo "mette da parte",**
riassegnandolo a nuovi ruoli o funzioni

Molti lavoratori possono sviluppare la **"sindrome del sopravvissuto"**, una
condizione caratterizzata da **senso di colpa,**
demotivazione e disimpegno professionale.

QUIET QUITTING

“Consiste nel fare il minimo indispensabile pur nel rigoroso rispetto delle mansioni assegnate e dell'orario di lavoro”.



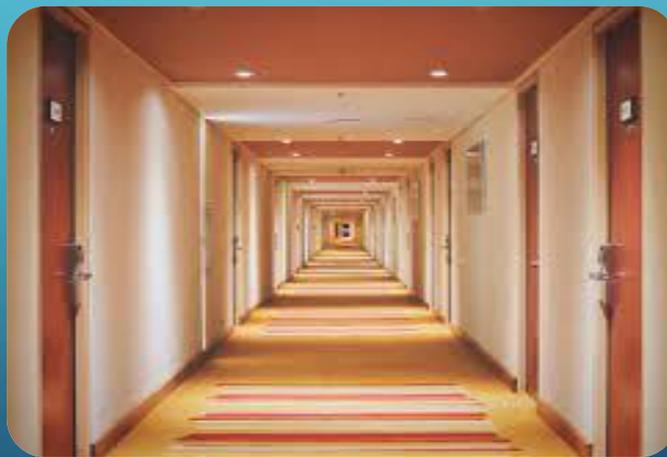
CONSIGLI

- **Cura le relazioni in azienda**
- **Definisci i ruoli**
- **Non sottovalutare l'importanza della formazione**



LA SINDROME DA CORRIDOIO

Il **passaggio** dall'ambiente lavorativo a quello privato e viceversa crea “un **corridoio**” senza soluzione di continuità tra gli stimoli propri dell'ambiente di lavoro e quelli della vita privata o familiare.



LA SINDROME DEL BORE OUT

Condizione psicologica che nasce in **assenza di obiettivi e stimoli sul lavoro.**

Questa sensazione di noia infatti non solo non sparisce,
ma provoca numerose conseguenze e **sintomi sia fisici che mentali.**



SINTOMI DELLA SINDROME DEL BORE OUT

- Mancanza di concentrazione
- Lentezza e difficoltà nel lavorare
- Assenza di gratificazione
- Voglia di tornarsene a casa...ma non ti senti meglio...



LA SINDROME DELLA CAPANNA

Denominata anche **Sindrome del Prigioniero** (*Cabin Fever*)

Un malessere che si manifesta principalmente quando si vive in un periodo di isolamento, con conseguente distacco dalla realtà, dalla routine e dallo stile di vita a cui si era abituati.



IL MOBBING



“Comportamento ripetuto, immotivato, rivolto contro un dipendente o un gruppo di dipendenti, tale da creare un **rischio** per la **sicurezza** e la **salute**, sia in senso fisico che mentale.”

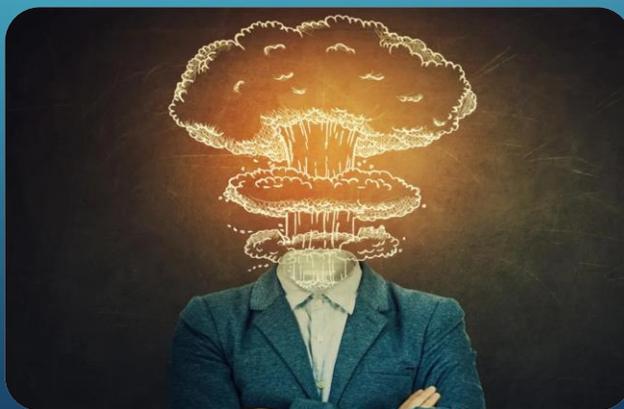
I più comuni sono:

- **Mobbing emozionale: bossing e mobbing orizzontale**
- **Mobbing strategico**



BURNOUT

Sindrome “**dell’operatore bruciato**”, nel quale lo stress si trasforma in un meccanismo di difesa e una strategia di risposta alla tensione, con comportamenti di distacco ed esaurimento emozionale, spersonalizzazione e riduzione delle capacità professionali.



RICADUTE PSICOLOGICHE E LAVORATIVE

Il lavoratore stressato può sviluppare **situazioni morbose** ed **infortuni** con ricadute sulla produttività, sull'equilibrio organizzativo, sulla **sicurezza** del personale, sull'immagine interna ed esterna dell'**azienda**, oltre che sulla **spesa sociale** e **sanitaria**.



FATTORI CHE GENERANO DISAGIO LAVORATIVO

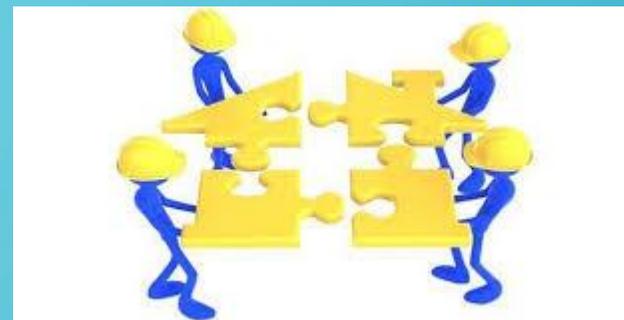
- Assenza di controllo e riflessione condivisa sull'attività svolta
- Scarsa solidarietà da parte dei colleghi e della direzione
- Scarsa coerenza tra i compiti assegnati e le caratteristiche del lavoratore
- Assenza di adeguate relazioni interpersonali
- Lavoro per turni, orario di lavoro non flessibili, orari imprevedibili

PER UN EQUILIBRIO LAVORATIVO...

- Migliora il rapporto con i colleghi
- Non cedere alle angherie del capo
- Non rispondere alle provocazioni
- Approfitta delle pause e cura la salute
- Organizza il lavoro al meglio



LA PREVENZIONE



- **APPRENDIMENTO DI NUOVE TECNICHE:** una formazione adeguata relativa alla conoscenza di se stessi e delle proprie aspettative, al miglioramento della comunicazione ed allo sviluppo di abilità relazionali e di prevenzione dello stress.
- **SUPERVISIONE:** monitorare periodicamente la “salute psicologica degli operatori”.
- **LAVORI DI GRUPPO:** gruppi per la gestione dei conflitti, gruppi Balint, focus group.

LA PREVENZIONE

Un'adeguata prevenzione, favorirà oltre che l'individuo anche l'organizzazione:

- Minor assenteismo
- Minor numero di infortuni e di errori
- Miglioramento della qualità dei beni e dei servizi erogati



STRATEGIE DI INTERVENTO...

Uno “spirito d'équipe” scarso o assente
rappresenta terreno fertile per lo sviluppo del disagio lavorativo

I lavori di gruppo incoraggiano la coesione di gruppo
prevenendo il conflitto



IL GRUPPO



- **Come sostegno e confronto sia a livello pratico-organizzativo sia emozionale.**
- **Come contenitore dei vissuti emotivi; la condivisione riduce l'ansia ed alimenta la percezione di non essere soli.**

TIPOLOGIE DI GRUPPO



- **FOCUS GROUP:** una tecnica qualitativa in cui un gruppo di persone è invitato a parlare, discutere, confrontarsi su un tema specifico.
- **GRUPPI PER LA GESTIONE DEL CONFLITTO:** si impara a gestire i conflitti diventando abili nel raggiungere gli obiettivi.
- **GRUPPI BALINT:** persone che svolgono lo stesso lavoro e attraverso uno psicologo affrontano le difficoltà emotive che emergono nel proprio lavoro.

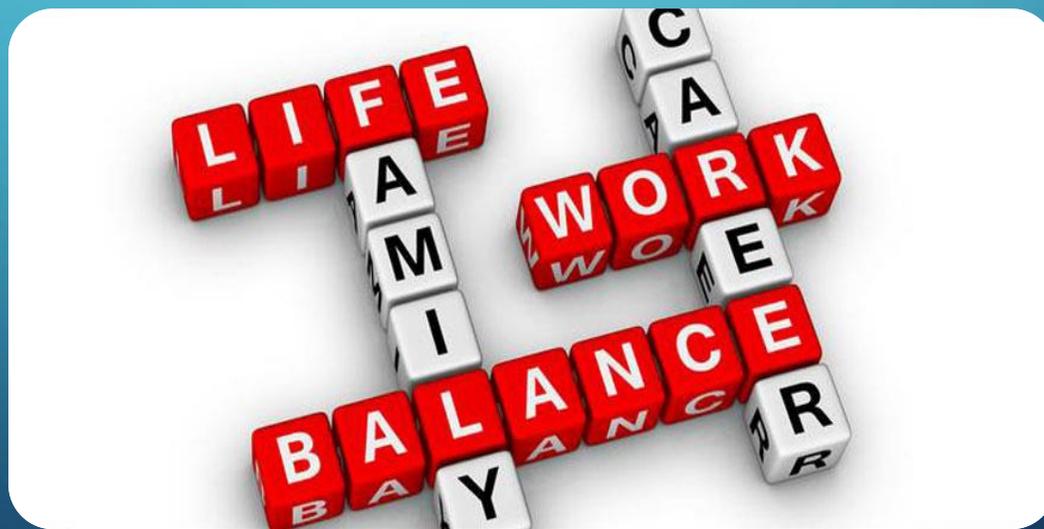
QUANDO IL DISAGIO LAVORATIVO È GIÀ IN ATTO....

- ❖ **Farsi aiutare...iniziare un percorso psicoterapico**
- ❖ **Evitare di isolarsi**
- ❖ **Incrementare la vita sociale**
- ❖ **Avvalersi di tecniche di rilassamento**
- ❖ **Fare sport**
- ❖ **Fare buon uso del tempo libero**



PER CONCLUDERE....

Solo la programmazione di un percorso di formazione permanente potrebbe rappresentare l'arma vincente per la prevenzione delle sindromi da disagio lavorativo





**THANK YOU
FOR YOUR
ATTENTION**