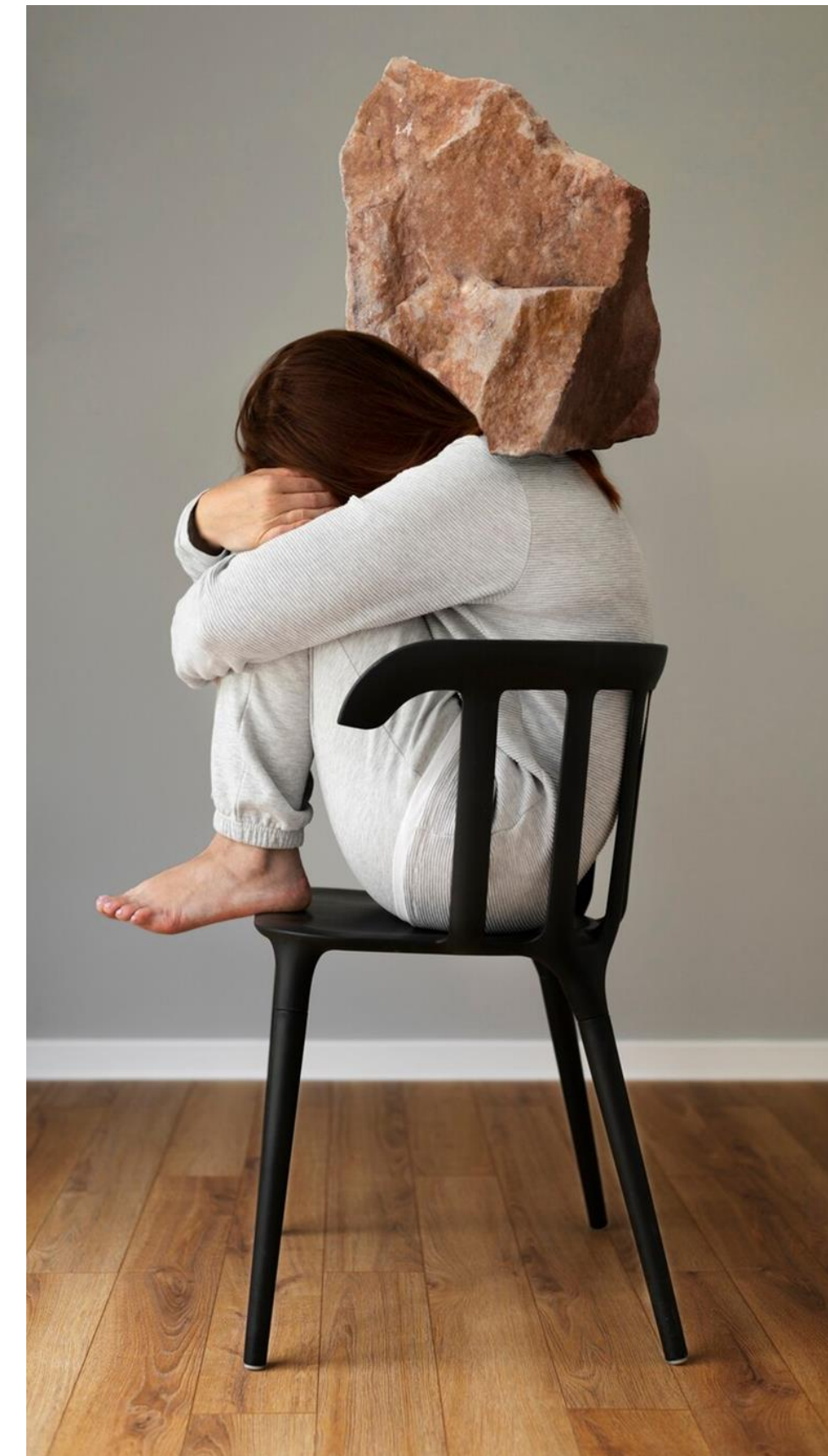


Rischi psicosociali – approccio personale & gestione



Definizione: rischi psicosociali

- I rischi psicosociali sul posto di lavoro sono quei rischi presenti nell'ambiente professionale che possono pregiudicare la salute mentale e fisica.
- Comprendono le violazioni dell'integrità personale (mobbing, molestie sessuali, ecc.).
- Vi sono incluse anche le sollecitazioni eccessive o insufficienti nonché la mancanza di risorse per far fronte ai carichi.
- Possono avere conseguenze negative a livello psichico, fisico e sociale e, ad esempio, sfociare in stress da lavoro, burnout, e depressione.
- *Quando si ha la sensazione che «per me, tutto sta diventando troppo»*

Conseguenze a breve termine: stress acuto

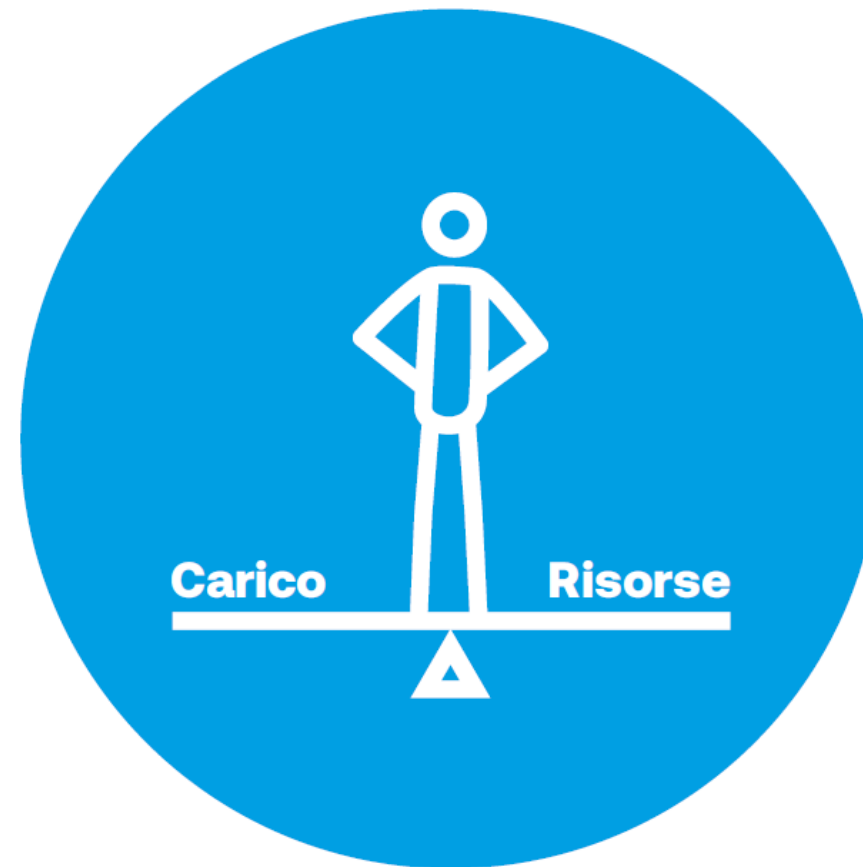
Conseguenze a lungo termine: stress cronico, con ricadute sulla salute psichica e fisica

Risorse - carichi

E' importante che le risorse siano almeno pari ai carichi

Carichi

- Intensità e complessità del lavoro
- Insufficiente organizzazione del lavoro
- Cattive relazioni sociali sul posto di lavoro
- Gestione inadeguata
- Mancanza di autonomia
- Conflitti di valore
- Condizioni di lavoro precarie



Risorse esterne

- Mezzi che aiutano a far fronte alle esigenze
- Mitigare o evitare gli stressori

Risorse interne

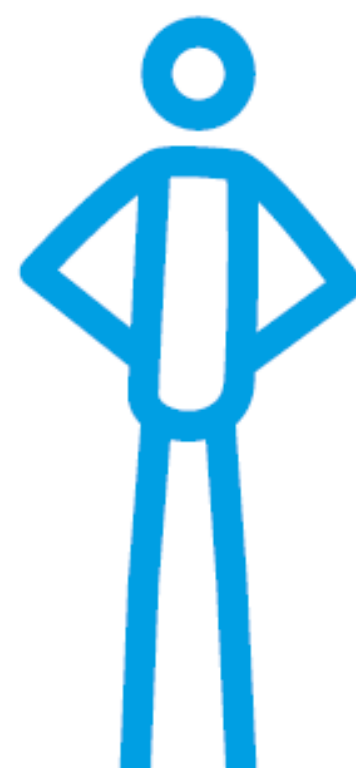
Conoscenze / Capacità / Fiducia in sé / Comportamento sociale / Capacità di gestire i conflitti e di comunicare / Modelli di pensiero e di valutazione

Correlazione carichi - salute

Carichi sul lavoro:

Attività lavorativa, organizzazione del lavoro, condizioni sociali, sul luogo di lavoro e ambiente di lavoro

Requisiti individuali per le prestazioni



Conseguenze positive

P. es. motivazione, maggiore energia, migliore salute, migliore soddisfazione sul lavoro

Conseguenze negative

P. es. demotivazione, malattie mentali, disturbi psicosomatici, assenze dal lavoro, licenziamento



Le persone che subiscono spesso o molto spesso condizioni di stress hanno un rischio di depressione 5x volte superiore

Modello di stress - autoriflessione



A Come posso ridurre i fattori di stress su cui è possibile agire?
Gestione strumentale dello stress

B Come posso relativizzare i miei pensieri?
Gestione mentale dello stress

C Come posso rigenerarmi?
Gestione dello stress in chiave rigenerativa

A) Gestione strumentale dello stress

Gestione di stressori / carichi

Come posso ridurre gli stressori / carichi controllabili sul posto di lavoro?



Espandere le competenze professionali

Informazione, perfezionamento professionale, scambio con colleghi/e



Ottimizzare l'organizzazione del lavoro

Priorità, pianificazione realistica degli obiettivi e del tempo, delegare, pianificazione dei processi, distribuzione delle attività



Sviluppare le capacità socio-comunicative

Porre limiti, dire più spesso «No», cercare supporto, costruire una rete, parlare di aspetti positivi

B) Gestione mentale dello stress

Come posso cambiare il mio atteggiamento?



Introspezione emotiva

Percepire le proprie emozioni e difficoltà e prenderle sul serio riduce lo stress.



Coltivare consapevolezza e attenzione verso di sé

Avere comprensione e tolleranza verso di sé



Leggere la situazione come una sfida

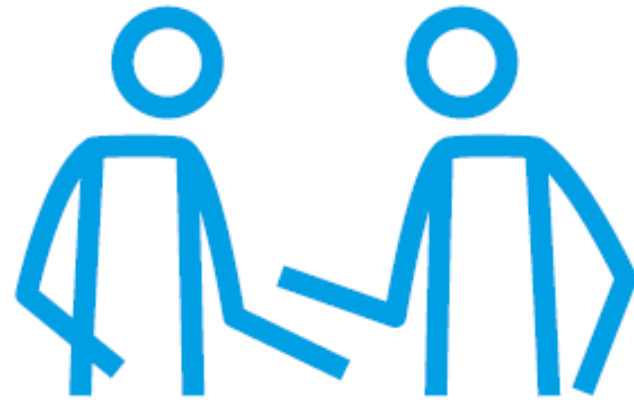
Evitare allarmismi riduce la suscettibilità a malattie neurologiche e cardiovascolari.
Le sfide stimolano l'azione e promuovono il rendimento e la concentrazione.

C) Gestione dello stress in chiave rigenerativa

Come posso rigenerarmi / riprendermi?



Movimento fisico regolare



Curare i contatti sociali



**Atteggiamenti positivi
(godersi le piccole cose
della vita, concentrarsi
su aspetti positivi)**



**Praticare regolarmente
una tecnica di rilassa-
mento (p. es. meditazione,
pittura, ecc.)**



**Assistenza da parte di
soggetti specializzati
(medici / terapia)**

Effetti

Per la persona interessata

- Sofferenza psichica
- Malessere sul posto di lavoro
- Problemi di motivazione
- Burnout / depressione
- Ricadute negative sui familiari

Per l'azienda

- Assenteismo (incapacità al lavoro)
- Presenzialismo (lavorare anche se le condizioni di salute non lo consentirebbero)
- Perdite di produttività e qualità
- Fluttuazione del personale

Sintomi nella persona interessata

- Fisici: mal di testa, dolori alle articolazioni, disturbi del sonno, problemi circolatori, ecc.
- Psicici: ipersensibilità, esaurimento nervoso, paura, ecc.
- Cognitivi: problemi di concentrazione, errori, dimenticanze
- Comportamentali: assunzione di calmanti / stimolanti, isolamento, ecc.

Riflessione



**Cosa possiamo modificare e migliorare in azienda?
Esiste un potenziale di ottimizzazione?**

Ridurre i carichi?

- Ottimizzare un processo?
- Organizzare corsi di formazione?

Aumentare le risorse?

- Ottimizzare i comportamenti?
- Debriefing più frequenti?

Disponiamo di una persona di fiducia in azienda?

Qualora non vi sia, rivolgetevi

- al medico del personale, al medico di famiglia, al servizio di picchetto medico

Cosa fare in qualità di superiore?

Se in un membro del personale constatate un disagio:

- proponete un colloquio a 4 occhi; condividete le vostre osservazioni e i vostri timori; qualora desiderate parlarne, prestate ascolto alla persona interessata; chiedetele come si potrebbe migliorare la situazione; concordate un appuntamento per un ulteriore colloquio; eventualmente, indirizzatela a un mediatore o a uno specialista.
- Ad es. Come stai? Salute mentale sul posto di lavoro Consigli per dirigenti: [PMS-Neue-Broschueren-Fuehrungskraefte-i-WEB.pdf](#)

Se il clima di lavoro in seno al team è peggiorato:

- Accertatene le cause, nel quadro di un colloquio individuale (in caso di tensioni) o di un colloquio con l'intero team (se si tratta di cause di natura organizzative)
- Contribuite al miglioramento delle condizioni quadro
- Assicurate un supporto da parte del management / della direzione

Rivolgetevi al personale specializzato!

SECO: Tutela dai rischi psicosociali sul posto di lavoro - Informazioni per i datori di lavoro

[Tutela dai rischi psicosociali sul posto di lavoro - Informazioni per i datori di lavoro](#)

[Rischi psicosociali sul posto di lavoro](#)

Box CFSL, Auto-management, che cos'è lo stress?

[Box CFSL Che cos'è lo stress? Gestione dello stress e auto-management in ufficio](#)

PSY4WORK, la rete svizzera degli psicologi del lavoro e delle organizzazioni

[Benvenuti](#)

Stressnostress è un portale online che offre dei supporti per la riduzione dello stress

stressnostress.ch | [Riduzione e prevenzione dello stress sul posto di lavoro](#) (disponibile solo in francese o tedesco)

Promozione Salute Svizzera, campagna «Come stai?»

[«Come stai?» - Parlare di ogni cosa, anche della salute mentale | Wie geht's dir?](#)

Tutti i punti di riferimento cantonali: [Enti responsabili](#) | [Come stai?](#)

Pro Mente Sana rappresenta gli interessi delle persone con disabilità psichiche e con la campagna «Come stai?» si occupa di rinforzare la salute mentale della popolazione

<https://promentesana.ch/it/>

Fonte illustrazioni/immagini: Freepik e Safe at Work Materiale didattico



safeatwork.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL
www.cfsl.ch