



# Dossier Ambiente

## CAVALCANDO LO STRESS

CONOSCERE LO STRESS LAVORO-CORRELATO PER  
PARTECIPARE POSITIVAMENTE ALLA SUA VALUTAZIONE



# CAVALCANDO LO STRESS

## CONOSCERE LO STRESS LAVORO-CORRELATO PER PARTECIPARE POSITIVAMENTE ALLA SUA VALUTAZIONE

<b>INTRODUZIONE</b> .....	Pag. 2
<b>1. COS'È LO STRESS?</b> .....	Pag. 3
<b>2. LO POSSO RICONOSCERE E VALUTARE?</b> .....	Pag. 9
La metodologia di valutazione .....	Pag. 10
Sintomi dello stress .....	Pag. 11
La responsabilità.....	Pag. 14
<b>3. COSA DEVE FARE L'AZIENDA?</b> .....	Pag. 19
Azioni comunicative .....	Pag. 19
Azioni formative .....	Pag. 20
Gestione del rischio stress lavoro-correlato.....	Pag. 21
Soluzioni di prevenzione collettiva.....	Pag. 22
Soluzioni di supporto individuale .....	Pag. 23
Sorveglianza sanitaria .....	Pag. 23
I doveri e i soggetti obbligati (sintesi).....	Pag. 24
<b>4. RUOLO RLS E RSU E LAVORATORI</b> .....	Pag. 27
Ruolo del Rappresentate dei lavoratori per la sicurezza .....	Pag. 27
Ruolo dei lavoratori (sintesi dei diritti e dei doveri).....	Pag. 28
<b>5. SCHEDE OPERATIVE E DI APPROFONDIMENTO</b> .....	Pag. 29
Stress e salute .....	Pag. 29
Stress e organizzazione del lavoro.....	Pag. 33
Stress e genere.....	Pag. 35
<b>6. LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI (FAQ)</b> .....	Pag. 37
<b>7. GLOSSARIO: LE PAROLE CHIAVE</b> .....	Pag. 39
<b>ALLEGATI</b> (sintesi delle norme di riferimento) .....	Pag. 42
Circolare del 18 novembre 2010 del Ministero del lavoro .....	Pag. 42
Art. 2 del D.Lgs. 81/2008 (definizioni).....	Pag. 45
Art. 28, comma 1 del D.Lgs. 81/2008 (valutazione dei rischi) .....	Pag. 46
Art. 29, commi 1e2 del D.Lgs. 81/2008 (modalità valutazione rischi)....	Pag. 47

A cura di Domenico Marcucci, Valeria Perrucci, Lisa Pelenghi

Per essere sempre informati e aggiornati sui rischi stress lavoro-correlato:

→ [www.amblav.it/stress.asp](http://www.amblav.it/stress.asp)

## INTRODUZIONE

Questa *guida* è rivolta a tutti gli operatori della prevenzione (RLS, RSPP, medici competenti e a tutti i lavoratori) con l'obiettivo di aiutarli a conoscere lo stress lavoro-correlato e per permettere loro di confrontarsi positivamente, ai fini di una partecipazione basata sull'informazione e la condivisione dei linguaggi.

Si è cercato di essere semplici e chiari, evitando citazioni e termini di non facile interpretazione. Come supporto, in allegato, sono stati riportati i principali riferimenti normativi.

Questa *guida*, come ogni altra guida, consente un primo approfondimento, che potrà essere completato con ulteriori strumenti informativi. L'obiettivo della *guida*, infatti, non è quello di produrre una ricerca scientifica o un contributo accademico, ma molto più concretamente di divulgare elementi per la partecipazione attiva in una forma accattivante e leggibile, che possa essere interessante e non noiosa.



**Il formato tascabile e l'approccio ironico e sdrammatizzante di questa guida vogliono essere un metodo "serio" di rendere accessibile a tutti la conoscenza.**

**Speriamo di essere riusciti nell'intento e buon lavoro e tutti.**

# 1. COS'È LO STRESS ?



Se vogliamo definire lo stress in termini precisi dobbiamo dire che è una risposta dell'organismo umano di fronte a qualsiasi sollecitazione e stimolo; è una risposta di adattamento che può arrivare ad essere dannosa e non è specifica. Insomma è il risultato di un difficile processo di adattamento dell'uomo all'ambiente, caratterizzato da:

- dinamica "domanda-risposta",
- sforzo di adattamento per rispondere in modo efficace,
- alto consumo energetico.

Vi è una parte dello stress che è positiva, quello che ci stimola a fare: *il sale della vita*.

La mancanza di stimoli è negativa come l'eccesso.

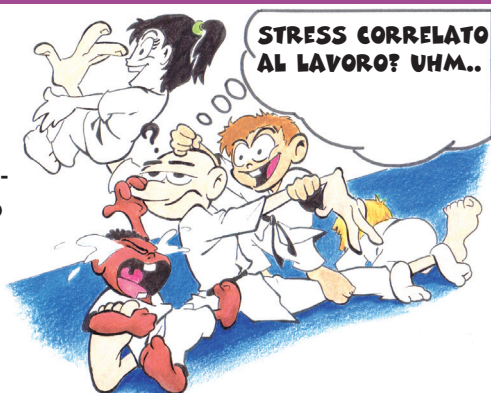
Ma attenzione, l'uscita dal livello di stress positivo (prima che sia un eccesso o una deprivazione), che determina l'innescarsi di un fenomeno dannoso, è diverso per ognuno di noi.

Ogni persona ha un suo livello di "sopportazione" dello stimolo, come quantità e durata nel tempo.

## 2. STRESS: LO POSSO RICONOSCERE E VALUTARE ?

**La valutazione dello stress sul lavoro è un preciso obbligo definito dalla legge**

(art. 28 del TU, D.Lgs. 81/08).



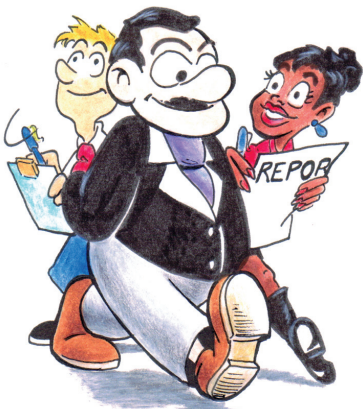
La definizione di salute riportata nel Testo Unico, che riprende quella dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO): afferma che è lo "stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, non consistente solo in un'assenza di malattia o d'infermità".

Come in precedenza accennato lo stress può riguardare ogni luogo di lavoro ed ogni lavoratore, indipendentemente dalle dimensioni dell'azienda, dal settore di attività o dalla tipologia del contratto o rapporto di lavoro, anche se vi sono settori e mansioni a più alto rischio. Infine non significa che tutti i luoghi di lavoro e tutti i lavoratori ne sono necessariamente interessati.

Un altro importante punto di partenza è che, come in precedenza segnalato, ogni individuo è in grado di sostenere un'esposizione di breve durata alla tensione, che può essere considerata positiva, ma ha maggiori difficoltà a sostenere un'esposizione prolungata ad una pressione intensa.

**Ogni individuo è diverso nella capacità di sostenere e reagire alla stessa situazione stressante.**

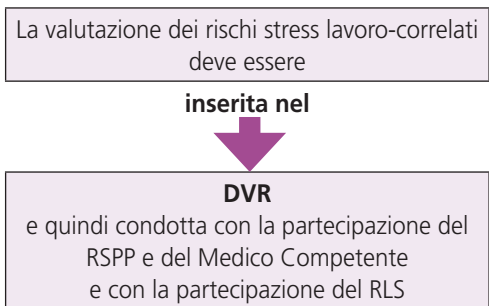
## La responsabilità



La **responsabilità** della valutazione è **del datore di lavoro**, d'intesa con **RSPP e Medico competente**, coadiuvato dal management interno (dirigenti/preposti) e da eventuali esperti, quando non sono presenti professionalità adeguate, con la **consultazione del RLS** e con la partecipazione e la collaborazione dei lavoratori.

### Il DVR (Documento di valutazione dei rischi)

La valutazione dei rischi stress-lavoro correlati, pur con il suo percorso specifico, è da collocare nel documento complessivo di valutazione e deve armonicamente integrarsi nell'analisi di tutti gli altri rischi. Nella attività di valutazione il principale soggetto impegnato è il sistema di prevenzione aziendale: Datore di Lavoro, RSPP, Medico Competente, RLS nonché i lavoratori.



### 3. COSA DEVE FARE L'AZIENDA ?

#### Azioni comunicative

La premessa all'intero percorso è costituita da precise azioni comunicative. Queste sono riassumibili in due filoni distinti:

1. la **sensibilizzazione di tutti i lavoratori** sul problema stress lavoro-correlato, sulla sua natura, sulle cause e gli effetti e sulle soluzioni che possono essere attivate;
2. l'affermazione di voler **affrontare il problema**:
  - riconoscendo il ruolo fondamentale di partecipazione dei lavoratori e dei loro rappresentanti
  - impegnandosi a favorirla e con la volontà di ricercare soluzioni condivise.



Gli **strumenti** per svolgere questo percorso comunicativo **vanno definiti con attenzione** secondo le diverse specificità aziendali (assemblee, incontri per reparto, per gruppi e mirati per dirigenti e preposti, con adeguati supporti come: materiali informativi e divulgativi, libretti, depliant, cartelloni, manifesti, ecc.)

Un **ruolo importante è quello del preposto**, in quanto rappresenta l'anello di snodo fondamentale tra dirigenza e lavoratori. Questa figura deve essere coinvolta in modo specifico.

Decisiva è l'azione di informazione/attivazione di tutte le figure chiave interne, in particolare del RLS.

## 4. RUOLO DEL RLS, RSU E LAVORATORI

### Ruolo del Rappresentate dei lavoratori per la sicurezza

1. Soggetto prioritariamente **coinvolto** nelle attività di sensibilizzazione ed informazione;
2. Soggetto che **può formulare proposte** su tutti gli aspetti di sicurezza e salute sul lavoro;
3. **Deve essere consultato** sull'intervento di valutazione e gestione del rischio in particolare su:
  - modalità di informativa iniziale;
  - formazione (modalità, contenuti, soggetti, obiettivi, metodi)
  - il percorso valutativo che si vuole adottare (criteri, metodi, strumenti e tempistica della valutazione);
  - la sua partecipazione attiva nella rilevazione della soggettività;
  - modalità di tutela della privacy nell'applicazione del metodo valutativo;
  - tipologia di interventi di prevenzione e gestione dello stress concretamente attuabili;
  - piano di monitoraggio del sistema di valutazione e gestione del rischio specifico.
4. Soggetto indispensabile per lo svolgimento della riunione periodica e confronto in quella sede, comprendente fra l'altro i risultati sintetici anonimi della valutazione specifica effettuata.

La consultazione del RLS riveste un ruolo fondamentale per la valutazione dei rischi e la partecipazione dei lavoratori.



### Stress e salute

#### Meccanismi fisiologici

Ha un particolare rilievo il sistema neurovegetativo (attraverso l'attivazione del sistema nervoso simpatico), e il sistema neuroendocrino (attraverso l'attivazione dell'asse ipotalamo - ipofisi- surrene) nel mediare la risposta dell'organismo allo stress.

Oltre questi sono coinvolti il sistema immunitario, cardiovascolare e gastrointestinale.

La prima risposta dell'organismo di fronte ad un fattore stressogeno parte dal sistema nervoso ortosimpatico, il quale stimola la porzione midollare dei surreni (parte interna della ghiandola) che produce l'ormone adrenalina. Questa sostanza induce principalmente un aumento del battito cardiaco, della pressione arteriosa e della frequenza respiratoria.

La seconda risposta organica parte dall'ipotalamo, il quale stimola la ghiandola ipofisaria a sintetizzare un altro ormone, l'ACTH, che induce la corteccia dei surreni a produrre un terzo ormone, il cortisolo, che essendo un antinfiammatorio porta sollievo contro il dolore causato da una aumentata tensione muscolare e cerebrale a causa dello stress.

Quando la necessità di rispondere allo stress è terminata, l'organismo deve ripristinare la situazione originale, bloccando le varie risposte chimiche.

Il meccanismo di equilibrio non sempre funziona alla perfezione, può sbilanciarsi.

Ciò accade quando lo stress diventa cronico (distress), ovvero quando la reazione allo stress non riesce a ripristinarsi, le aree deputate al dosaggio della adrenalina e del cortisolo continuano a richiederne la secrezione.

## 7. GLOSSARIO: LE PAROLE CHIAVE

### **Adrenalina**

Ormone coinvolto nella risposta dell'organismo in caso di stress acuto. È responsabile dell'immediato approvvigionamento delle risorse energetiche. Esso, infatti, accresce la concentrazione del glucosio nella circolazione sanguigna, è un vasodilatatore delle arterie muscolari e coronariche, aumenta la frequenza cardiaca e rilassa la muscolatura addominale e bronchiale stimolando così la respirazione polmonare.



### **Burn-out**

Esito patologico di un processo stressogeno che colpisce le persone che esercitano professioni d'aiuto quando la tipologia del lavoro li porta ad assumere carichi eccessivi di stress.

### **Professioni d'aiuto**

Professioni che si occupano dell'assistenza di persone con un elevato disagio fisico e psichico.

### **Cortisolo**

Ormone (steroidi), aiuta ad utilizzare le riserve ed ha una funzione antinfiammatoria, la sua presenza cronica nell'organismo determina ipertensione, compromissione dei sistemi immunitario e riproduttivo.

### **Coping**

Termine che indica gli sforzi cognitivi e comportamentali compiuti da un individuo per "fronteggiare" (dall'inglese to cope) situazioni stressanti che comportano percezioni di minaccia, perdita o sfida per il soggetto stesso.



# Dossier Ambiente

**Dossier Ambiente**  
**Trimestrale di Ambiente e Lavoro**

**Direttore Responsabile:**  
**Rino Pavanello**

**Direzione e Redazione:**  
V.le Marelli, 479  
20099 Sesto San Giovanni (MI)  
tel. 02 27007164 - 02 26223120  
Fax 02 25706238 - 02 26223130  
**www.amblav.it - info@amblav.it**

ccp n° 10013209 - intestato a  
Associazione Ambiente e Lavoro  
V.le Marelli, 479  
20099 Sesto San Giovanni (MI)

**5,00 Euro** - Mini-Manuale,  
supplemento a Dossier Ambiente  
n° 93/2011 Editore e Proprietà  
Associazione Ambiente e Lavoro

Stampa:  
Grafiche Riga  
via Repubblica 9  
23841 Annone Brianza (LC)

Registrazione n° 646 del 13/6/88  
del Tribunale di Monza (MI)

Iscrizione R.O.C. n° 5443 del  
30/11/2001

Realizzazione grafica:  
Studio Calabiana - **www.calabiana.it**  
illustrazioni: **Ombretta Dell'Acqua**

---

## **PRECISAZIONE:**

È vietata la riproduzione o la memorizzazione di questo supplemento a Dossier Ambiente anche parziale e su qualsiasi supporto e per tutti i paesi.

Dossier Ambiente e l'Associazione Ambiente e Lavoro declinano ogni responsabilità per i possibili errori od omissioni, nonché per eventuali danni risultanti dall'uso delle informazioni contenute nella rivista.

---

## **Il sottoscritto**

.....  
**dichiara di ricevere gratuitamente da**

.....  
**il Mini-Manuale "CAVALCANDO LO STRESS", il cui copyright è e rimane di proprietà dell'Associazione Ambiente e Lavoro, d'intesa con FILCTEM Lombardia.**

**Città**

**Data**

.....  
**Firma di chi riceve**