



Roma, 28 giugno 2023

n.41/2023

Stress da lavoro-correlato: garantire il benessere dei dipendenti deve essere un impegno concreto dell'Amministrazione e non uno slogan

Colleghi,

l'articolo 6 del nuovo Contratto Integrativo di Ministero richiama gli adempimenti e le misure necessarie alla sicurezza sul lavoro, imponendo l'analisi di tutti i potenziali rischi presenti nei nostri luoghi di lavoro, tra cui lo stress lavoro-correlato, che è diventato una sfida significativa nella società moderna, dove i lavoratori sono costantemente sottoposti a pressioni e richieste sempre più elevate sul posto di lavoro. L'eccessivo "stress" da lavoro e professionale può avere in taluni casi conseguenze significative con impatto negativo sulla salute fisica e mentale dei dipendenti, nonché sulla stessa capacità produttività. Diventa, pertanto, fondamentale adottare approcci adeguati e totali per affrontare anche questa tematica e promuovere un ambiente di lavoro sano e sostenibile.

Vediamo nello specifico:

I sintomi dello stress lavoro-correlato:

Lo stress lavoro-correlato può manifestarsi in diversi modi, sia fisici che psicologici. Alcuni dei sintomi più comuni includono affaticamento, ansia, irritabilità, problemi di sonno, difficoltà di concentrazione, mal di testa e disturbi digestivi. Se questi sintomi persistono nel tempo, possono contribuire allo sviluppo di disturbi più gravi come la depressione o l'ansia cronica





CONFEDERAZIONE
**Coordinamento Nazionale
Ministero Interno**



ORGOGLIOSI DI ESSERE AUTONOMI

Le cause dello stress lavoro-correlato:

Le cause dello stress lavoro-correlato possono variare da persona a persona e da lavoro a lavoro. Alcuni fattori comuni che contribuiscono all'aumento dello stress includono carichi di lavoro eccessivi, scadenze stringenti, mancanza di autonomia decisionale, ambiente di lavoro tossico e comunque non a norma, conflitti interpersonali, mancanza di sostegno dai superiori e mancanza di equilibrio tra vita lavorativa e privata.

Approcci per affrontare lo stress lavoro-correlato:



1. Consapevolezza e prevenzione: I datori di lavoro devono adottare misure preventive per ridurre lo stress sul posto di lavoro, ad esempio fornendo programmi di formazione sulla gestione dello stress e promuovendo una cultura del benessere. Inoltre, è importante educare i dipendenti sui segni precoci dello stress e sulla necessità di cercare aiuto

tempestivamente.

2. Flessibilità e bilanciamento: Offrire flessibilità lavorativa, come la possibilità di telelavoro, di lavoro agile o di orari di lavoro flessibili, può aiutare i dipendenti a gestire meglio le proprie responsabilità personali e lavorative, riducendo così lo stress. Inoltre, incoraggiare un equilibrio tra vita lavorativa e privata e promuovere attività di svago e di ricreazione può contribuire a ridurre il livello di stress complessivo.

3. Sostegno e comunicazione: I datori di lavoro dovrebbero promuovere un ambiente di lavoro in cui i dipendenti si sentano a proprio agio nel parlare apertamente dello stress e delle difficoltà che affrontano. Favorire una comunicazione efficace, fornire supporto emotivo e mettere a disposizione risorse come consulenti o programmi di assistenza possono aiutare i dipendenti a gestire lo stress in modo sano.



4. Struttura organizzativa: È importante creare una struttura organizzativa che promuova la partecipazione dei dipendenti nelle decisioni che li riguardano direttamente. Coinvolgere i dipendenti nelle scelte che influenzano il loro lavoro può aumentare il loro senso di controllo e ridurre lo stress derivante dalla mancanza di autonomia.

5. Promuovere uno stile di vita sano: Un'alimentazione equilibrata, l'esercizio fisico regolare e una buona gestione del sonno possono contribuire a migliorare la resistenza allo stress. I datori di lavoro possono offrire incentivi o programmi di benessere per incoraggiare gli stili di vita sani tra i dipendenti.



Conclusioni:

Lo stress lavoro-correlato rappresenta una sfida significativa per i dipendenti e per l'Amministrazione Centrale e Periferica, tuttavia, adottando un approccio olistico (cioè orientato ad armonizzare e fondere tutti gli aspetti sopra richiamati) che comprenda misure preventive, flessibilità, sostegno, comunicazione e promozione di uno stile di vita sano, è possibile ridurre l'impatto negativo dello stress sul benessere dei dipendenti e migliorare la produttività lavorativa. Investire nel benessere dei dipendenti non solo migliora la qualità della vita dei lavoratori, ma contribuisce anche ad ottenere risultati favorevoli a lungo termine.

L'attuale stato di sofferenza dei nostri organici, che si riflette sulla totalità dei nostri uffici, rende più concreta l'esposizione al richiamato profilo di rischio e tali criticità richiedono l'impegno delle nostre strutture sindacali sul territorio, dei nostri componenti nella rappresentanza unitaria e dei rappresentanti lavoratori per la sicurezza affinché venga posta particolare attenzione da parte dei datori di lavoro, richiedendo ove necessario l'aggiornamento del documento di valutazione dei rischi.