

IL PUNTO

Il dato

Secondo le stime di un'indagine Eurofound (European foundation for the improvement of living & working conditions), in Italia un lavoratore su quattro dichiara di soffrire di stress da lavoro

I sintomi

Dolori ossei, palpitazioni, senso di mancanza di respiro, cefalea, disturbi digestivi, ansia generalizzata sono alcuni dei sintomi generati dallo stress che possono sfociare in patologie organiche

Burn out

L'esperto: «Lo stress eccessivo può sfociare nella sindrome di burn out, una condizione di esaurimento, in cui il soggetto non ha la capacità di reagire, perde autostima e si chiude al confronto con gli altri»

Lo stress da lavoro si vince con l'esercizio

Maurizio Maria Fossati

STRESS da lavoro, stress per la paura di perdere il lavoro: l'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) mette in guardia su quella che potrebbe diventare la nuova epidemia del secolo. Un aiuto può arrivare dalla *Mindfulness*, una pratica popolare negli Usa, che si sta diffondendo anche in Europa e che coniuga la saggezza della meditazione orientale alla scienza occidentale. «La Mindfulness — spiega Saki Santorelli, istruttore-ricercatore del Center for Mindfulness alla Medical School dell'Università del Massachusetts — è la consa-

PSICOLOGIA

Per evitare il tracollo arriva la Mindfulness: verso la consapevolezza

pevolezza che nasce dal prestare attenzione al momento presente senza giudicare». Quindi mindfulness, in ambito psicologico significa essenzialmente consapevolezza dei propri pensieri, azioni e motivazioni.

DERIVATA dagli insegnamenti del Buddismo, dello Zen e dalle pratiche di meditazione Yoga, la



INCIDENZA Lo stress si colloca al secondo posto tra i disturbi fisici collegati al lavoro

Mindfulness è stata recentemente adottata dalla psicoterapia italiana ed europea per il trattamento di molteplici patologie, fra cui: depressione, ansia, attacchi di panico, disturbi ossessivo-compulsivi, alimentari e dell'umore. Coinvolgendo il 22% dei lavoratori nell'Unione Europea, oggi lo stress è al secondo posto (dopo i disturbi muscolo-scheletrici) tra i problemi di salute correlati al lavoro.

Dolori ossei, palpitazioni, senso di mancanza di respiro, cefalea, disturbi digestivi, disturbi di ansia generalizzata, del sonno o dell'umore sono soltanto alcuni dei sintomi generati dallo stress che possono sfociare in patologie organiche.

SECONDO le stime contenute nell'indagine condotta dall'Eurofound (European Foundation for

the Improvement of Living & Working Conditions), in Italia un lavoratore su quattro ha dichiarato di soffrire di stress legato alla propria attività lavorativa (ricordiamo che col decreto 81 del 2008 la valutazione dello stress nelle aziende è diventata un obbligo di legge). Solo con un'attenzione alla persona nel suo complesso e alle specifiche dinamiche persona-ambiente si può aspirare a realizzare quello stato di completo benessere fisico, mentale e sociale che per l'Oms corrisponde alla definizione di salute.

«**UN LIVELLO** eccessivo di stress può sfociare nella sindrome di burn out, cioè in una condizione di esaurimento, in cui il soggetto non ha la capacità di reagire, perde autostima e si chiude al confronto con gli altri», dice Maurizio Biraghi, coordinatore del comitato scientifico e dei progetti di ricerca del Cam, il Centro analisi Monza. «Purtroppo, in medicina del lavoro — dice Marco D'Orso, docente all'Università di Milano Bicocca e responsabile scientifico della Medicina del Lavoro del Cam —, spesso si arriva ad affrontare situazioni di stress eccessivo quando ormai la condizione è particolarmente grave e sono già insorte condizioni di incompatibilità in ambito professionale. Anche nella gestione dello stress, quindi, dovremmo applicare più prevenzione».