



## STRESS LAVORO-CORRELATO: SE NE PARLA AL CONVEGNO ORGANIZZATO AL CAM DI MONZA IL 27 FEBBRAIO.

I



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.

Il CAM di Monza ospiterà, mercoledì 27 febbraio alle ore 19.45, l'incontro intitolato "Stress lavoro-correlato: dalla biologia, al burn-out, alla mindfulness".

Un'ampia casistica clinica, originariamente collegata all'ambito lavorativo, evidenzia come l'azione patogena degli stressor protratti nel tempo determini reazioni disadattive, ossia inadeguate, frutto di situazioni ansiogene o vissute come tali. Le reazioni disfunzionali arrivano ad estendersi nella sfera extra-lavorativa, fino a favorire l'insorgere di manifestazioni somatiche tipiche di malattie fisiche, ma in realtà esiti di conflitti emozionali, che possono poi comunque tradursi in vere e proprie patologie.

In ambito lavorativo, lo stress è al secondo posto, dopo i disturbi muscolo-scheletrici, tra i problemi di salute correlati al lavoro, interessando il 22% dei lavoratori nell'Unione Europea. Secondo le stime contenute nell'indagine condotta dall'Eurofound, in Italia un lavoratore su quattro ha dichiarato di soffrire di stress legato alla propria attività lavorativa.\* Con il D. Lgs. 81 del 2008, la valutazione dello stress è diventata anche per le aziende italiane un obbligo di Legge.

Ma, se lo stress viene ormai affrontato a livello di organizzazione del lavoro, implementando programmi che mirano all'eliminazione delle sue cause, resta l'individuo e l'interazione tra i suoi sistemi organici (sistema psicologico, endocrino, immunitario e neurologico) il cardine del fenomeno. Solo con un'attenzione alla persona nel suo complesso, alle specifiche dinamiche persona-ambiente, si può aspirare a realizzare quello "stato di completo benessere fisico, mentale e sociale" che, per l'Organizzazione Mondiale della Sanità, corrisponde alla definizione di salute. In quest'ottica "persone-centrica", sarà presentata la Mindfulness, una pratica molto conosciuta negli USA, che solo di recente si è diffusa nel Nord Europa e che coniuga la saggezza della meditazione orientale alla scienza occidentale. E' stato recentemente dimostrato, infatti, che le tecniche meditative esercitano un effetto benefico sul sistema immunitario, sulla circolazione e sul cervello. La Mindfulness si basa sull'acquisizione della capacità di guidare la nostra attenzione in un allenamento quotidiano, per recuperare un benessere che coinvolge la persona nella sua interezza.

Ha dichiarato il Dr. Maurizio Biraghi, coordinatore del comitato scientifico e dei progetti di ricerca del CAM: "Lo stress è una reazione naturale a stimoli esterni ed interni che coinvolgono la nostra sfera personale. In condizioni normali ci troviamo in uno stato di eustress, ovvero in equilibrio, ma in caso di particolare intensità o ripetitività degli stressor ci si trova in distress, con manifestazioni patologiche caratterizzate dai MUS (letteralmente Medically Unexplained Symptoms), cioè

sintomi di origine funzionale, non biologica. Il processo stressogeno 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".

Ha dichiarato il Dr. Marco D'Orso, responsabile scientifico della Medicina del Lavoro presso il CAM e docente presso l'Università di Milano Bicocca: "Purtroppo, nell'ambito della medicina del lavoro, 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. E' dunque importante sensibilizzare i lavoratori per risvegliare la loro attenzione su casi di possibile eccessivo stress. Spesso si pensa, erroneamente, che certe professioni siano in assoluto più stressanti di altre; in realtà è più corretto concentrare l'attenzione sul rapporto che si instaura tra professione e individuo; è proprio in questo binomio che nascono i fattori di stress".

In conclusione della serata sarà presentato il nuovo progetto "CAM CheckStress" che mira alla prevenzione e alla gestione dello stress.

Il convegno sarà animato dall'intervento di due esperti di particolare rilievo, quali il Dr. Romano Ambrogi, Presidente di ALDAI Associazione Lombarda dei Dirigenti d'Azienda e un Giornalista attento alle esigenze dei cittadini e alle loro "problematiche adattive", il Dott. Giangiaco Schiavi, Vicedirettore del Corriere della Sera.

Tra i relatori il Dr. Maurizio Biraghi, il Dr. Marco D'Orso, la Dr.ssa Maira Gironi (neurologo presso il CAM di Monza e presso l'Istituto di Neurologia Sperimentale del San Raffaele di Milano), la Dr.ssa Alberta Motta (psicologa, psicoterapeuta e mindfulness trainer) e la Dr.ssa Annalisa Orsenigo (psicologa e psicoterapeuta).

La partecipazione all'incontro è gratuita, ma è necessario segnalare la propria presenza contattando Sara Casati allo 039.2397450 o inviando una mail a [segreteriaorganizzativa@cam-monza.com](mailto:segreteriaorganizzativa@cam-monza.com).

Info:

Ufficio stampa

Tramite R.P. & Comunicazione

Sandra Marchetti

[s.marchetti@tramitecomunicazione.it](mailto:s.marchetti@tramitecomunicazione.it)

Per informazioni

CAM – Centro Analisi Monza

Federica Gironi

[www.cam-monza.com](http://www.cam-monza.com)

Redazione HCmagazine