

## Rassegna Stampa

**INCONTRO** Al Cam di viale Elvezia domani, mercoledì, alle 19.45 alcuni esperti spiegheranno come mantenere il benessere psicofisico

# Stress sul lavoro, si rischiano patologie serie

*Dagli Stati Uniti una possibile soluzione al disagio: la «Mindfulness», pratica di meditazione*

(cd) Anche i problemi intestinali, le cervicalgie e le allergie possono essere causate da stress e ansia. Situazioni di particolare tensione possono portare, infatti, a manifestazioni psico-somatiche che nel tempo, per l'azione degli stressor, sfociano anche in vere e proprie patologie.

Per approfondire l'ambito dello stress lavorativo, al secondo posto dopo i disturbi muscolo-scheletrici tra i problemi di salute connessi all'impiego, il Cam ospiterà, domani, mercoledì alle 19.45, in viale Elvezia l'incontro «Stress lavoro-correlato: dalla biologia, al burn-out, alla mindfulness». L'azione delle situazioni ansiogene nel tempo può provocare, infatti, reazioni disadattive, arrivando a colpire oggi un lavoratore su quattro, tanto che dal 2008 la valutazione dello stress è diventata anche per le aziende italiane un obbligo di legge.

Al di là, però, dei meccanismi di organizzazione del lavoro tesi a estirpare l'origine dello stress, resta la persona nel suo complesso, con le sue specifiche dinamiche. Come quindi aiutarla a tornare allo «stato di completo benessere fisico, mentale e sociale»? Una delle soluzioni proposte è 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. È stato recentemente dimostrato, infatti, che le tecniche meditative esercitano un effetto benefico sul sistema immunitario, sulla circolazione e sul cervello. «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 spiegato Maurizio Biraghi, coordinatore del comitato scientifico e dei progetti di ricerca del Cam. Durante la serata sarà pre-

sentato il nuovo progetto «Cam CheckStress» che mira alla prevenzione e alla gestione dello stress: interverranno Romano Ambrogi, presidente dell'associazione Lombarda dei dirigenti d'azienda, Giangiorgio Schiavi, vicedirettore del Corriere della Sera. Tra i relatori il dottor Biraghi, Marco D'Orso, il neurologo

Maira Gironi la psicologa Alberta Motta e la psicoterapeuta Annalisa Orsenigo. La partecipazione all'incontro è gratuita, ma è necessario segnalare la propria presenza contattando Sara Casati allo 039.2397450 o inviando una mail a segreteria@cam-monza.com.

Diana Cariani