

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