

L'INFLUSSO DEGLI ASPETTI PSICOSOCIALI



Foto: Promozione Salute Svizzera

Obiettivo formativo

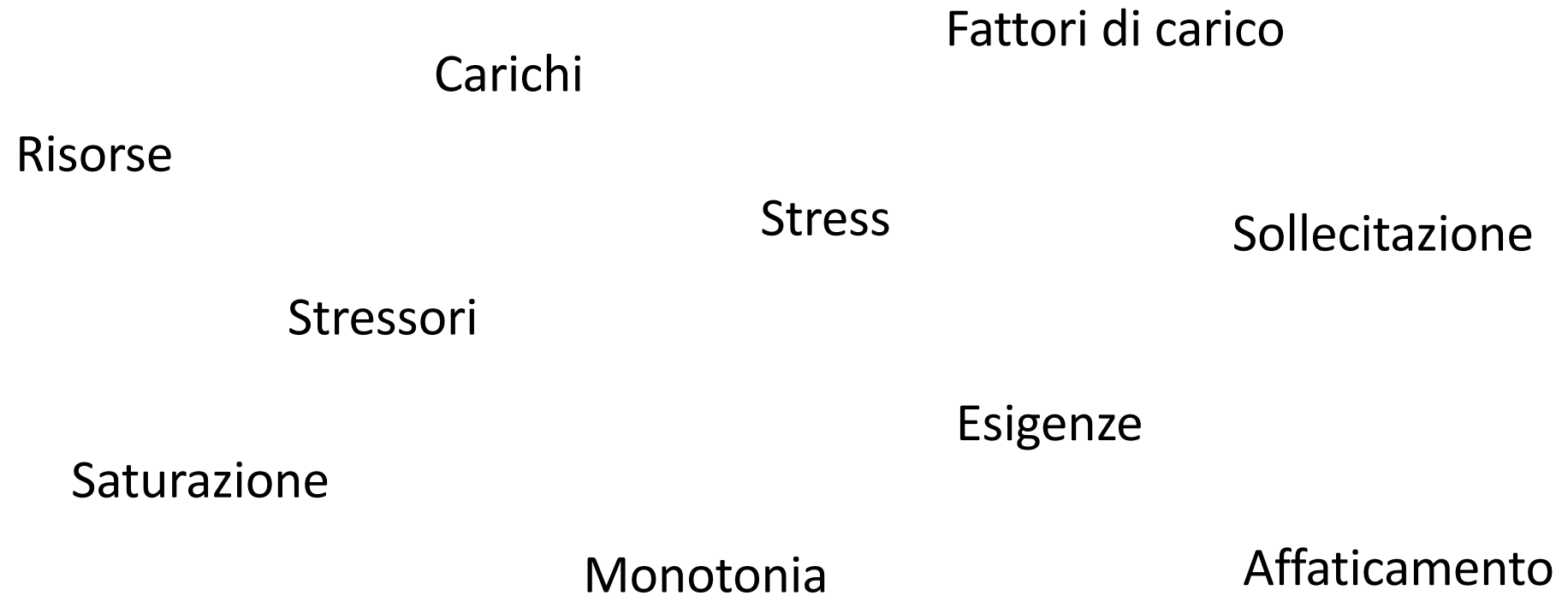
- ▶ I partecipanti conoscono le cause e le possibili conseguenze di carichi mentali eccessivi nel loro ambito

Definizione di rischi psicosociali

Cosa significa „psichico“?

- ▶ Con «psiche» s'intendono **il pensiero, il sentire, e l'esperienza** umana nel loro insieme
 - ▶ Il pensiero comprende processi cognitivi come ad esempio prestare attenzione, concentrarsi, ricordare, decidere, progettare
 - ▶ Il sentire e l'esperienza comprendono processi emotivi che vanno dalla semplice percezione fino alla gestione consapevole di sentimenti come gioia, insicurezza, paura, rabbia, vergogna, tristezza, empatia

Districarsi nella confusione



Il carico mentale è l'insieme di tutti gli influssi rilevabili che si presentano alla persona dall'esterno ed esercitano un'influenza sulla sua psiche. Il concetto di psiche si riferisce ai processi cognitivi, di elaborazione delle informazioni ed emozionali nella persona.

Il carico mentale ...

- ▶ ... è il «motore» dello sviluppo umano
- ▶ ... porta alla sollecitazione – positiva o negativa
- ▶ ... è aumentato negli ultimi anni



Fattori di carico

Nel passato

- ▶ Rumore
- ▶ Correnti d'aria
- ▶ Caldo, freddo
- ▶ Contatti con sostanze pericolose
- ▶ Lavoro fisico pesante
- ▶ Attrezzature di lavoro non ergonomiche

Oggi

- ▶ Maggiore intensità di lavoro e di esigenze
 - ▶ Pressione su tempi, scadenze, costi e prestazioni
 - ▶ Orario di lavoro non pianificabile
 - ▶ Continue interruzioni
 - ▶ Processi di riorganizzazione frequenti
 - ▶ Nuove esigenze di comunicazione
 - ▶ Incertezza del posto di lavoro
-

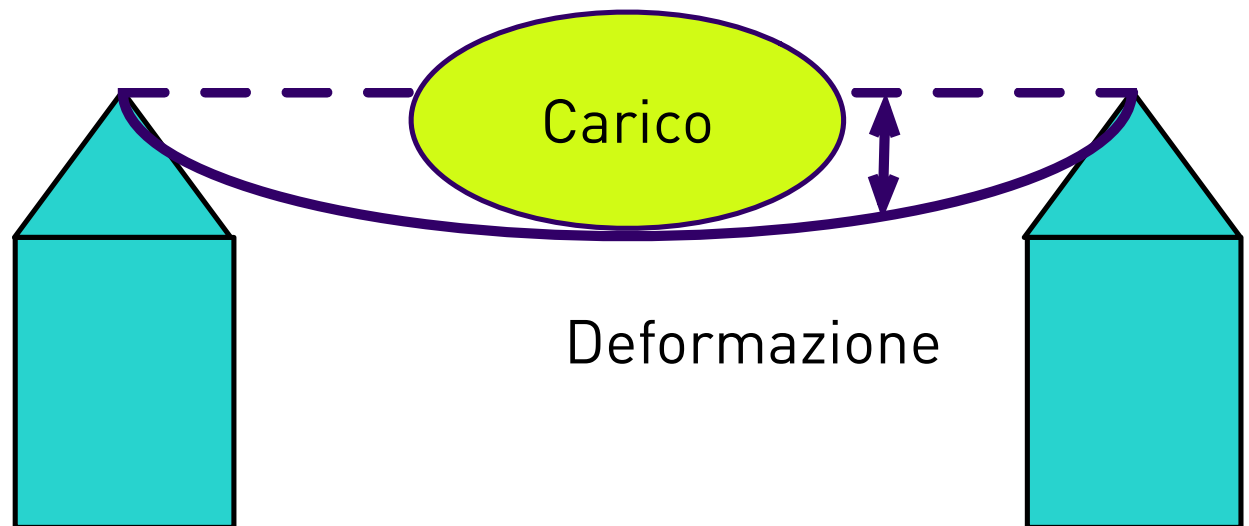
Dove si presentano fattori di carico mentale?

- 1. Incarico di lavoro** – Tipo e dimensione dell’incarico: complessità, quantità, interruzioni, incarichi monotoni, responsabilità
- 2. Attrezzature** – Tutte le componenti tecniche: strumenti, macchinari, tastiere, indicatori, schermi, interfaccia uomo-macchina
- 3. Ambiente di lavoro** – fisico-chimico-biologico: illuminazione, clima, colore, leadership, conflitti, rapporti con la clientela, mancanza di comunicazione
- 4. Organizzazione del lavoro** – Regolamentazione dell’orario di lavoro, pianificazione del lavoro, creazione di pause, lavoro a turni, carico di lavoro variabile, canali di informazione
- 5. Luogo del lavoro** – ambientazione, sedia da lavoro, tavolo da lavoro, spazio, condizioni visive, barriere comunicative, posture forzate

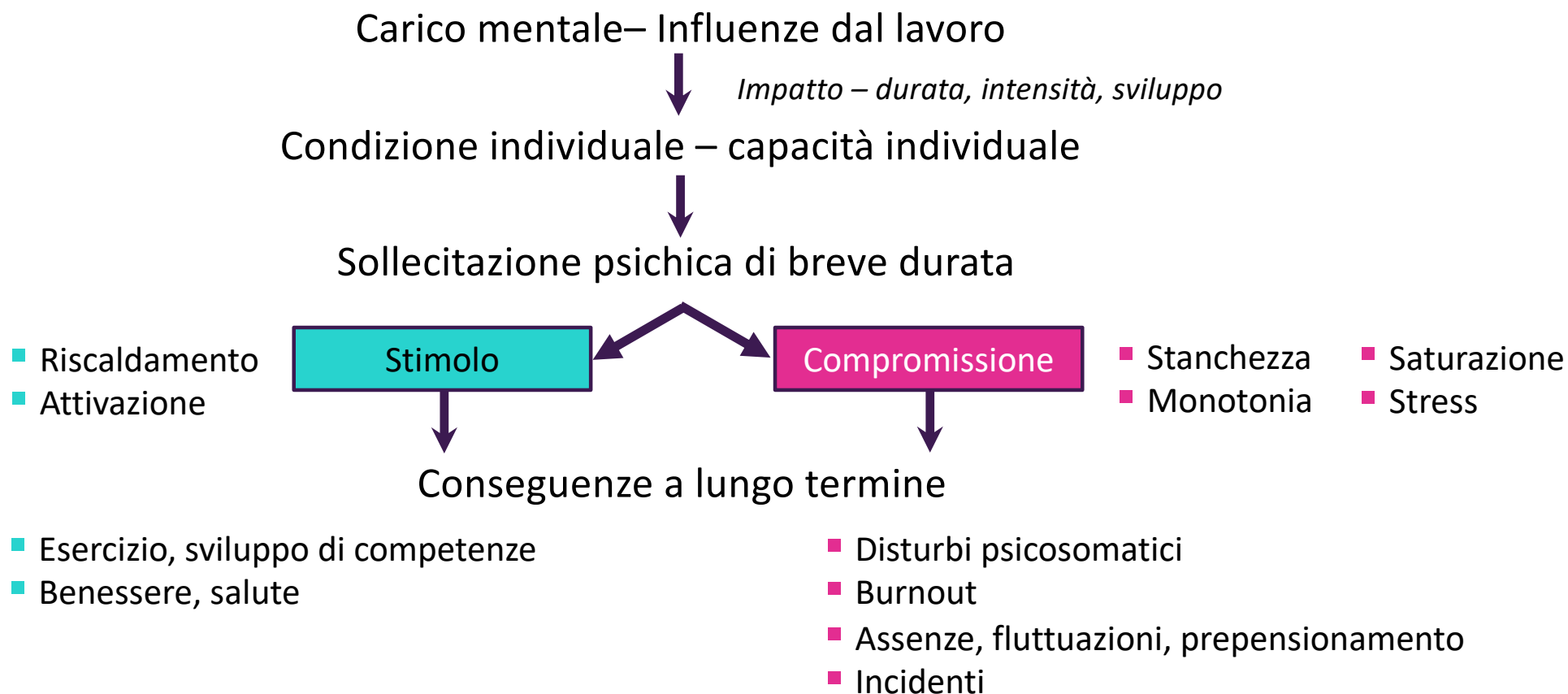
Una sollecitazione mentale è l'effetto immediato – non a lungo termine – del carico psichico dell'individuo, dipendente delle sue condizioni preesistenti risp. del momento, comprese le strategie individuali di gestione.

Sollecitazione

- ▶ Tali «sollecitazioni», siano esse di natura fisica o psichica, in sé non sono dannose per la salute. Gli effetti del carico o della sollecitazione dipendono dal tipo, dall'intensità, dalla durata e dalle caratteristiche individuali della persona



Modello di carico - sollecitazione



Effetti del carico mentale

Stimolazione		Compromissione – tensione (squilibrio)		
Riscaldamento	Attivazione	Affaticamento psichico	Stati simili all'affaticamento	Stress
Porta a poter effettuare un incarico con minore sforzo	Stato interiore: nel caso ottimale funzionalità massima; ev. iperattivazione indesiderata	Compromissione temporanea. Errori, dimenticanze come conseguenza	Stati che si presentano in situazioni povere di variazioni, come monotonia, vigilanza ridotta, saturazione	Stato percepito come sgradevole e vissuto come minaccioso e inevitabile, con conseguenze negative

Equilibrio necessario

- ▶ Carichi e capacità individuali – risorse – devono equilibrarsi a medio termine, altrimenti bisogna aspettarsi problemi di salute in relazione al lavoro



Risorse

Risorse personali

- ▶ Esperienze
 - ▶ Sapere
 - ▶ La forza mentale
 - ▶ Atteggiamento ottimistico
 - ▶ Diverse strategie di gestione
 - ▶ Sostegno dalla famiglia, amici
 - ▶ Talento organizzativo/di comunicazione
-

Risorse esterne

- ▶ Capo comprensivo
 - ▶ Colleghi disponibili
 - ▶ Compiti di lavoro interessanti
 - ▶ Lavoro autonomo
 - ▶ Orario di lavoro adeguato
 - ▶ Attrezzature di lavoro ergonomiche
 - ▶ Buone condizioni lavorative
-

Sovraccarico – Carico insufficiente

Influsso	Esempi	Note sullo stato di sollecitazione
Carico insufficiente	Quantitativo <ul style="list-style-type: none">▶ Meno lavoro	<ul style="list-style-type: none">▶ Monotonia
	Qualitativo <ul style="list-style-type: none">▶ Richieste troppo semplici▶ Le capacità, le qualifiche non vengono sfruttate	<ul style="list-style-type: none">▶ Monotonia▶ Saturazione psichica
Sovraccarico	Quantitativo <ul style="list-style-type: none">▶ Grande mole di lavoro▶ Fretta	<ul style="list-style-type: none">▶ Affaticamento psichico
	Qualitativo <ul style="list-style-type: none">▶ Incarichi poco chiari▶ Incarichi troppo complicati	<ul style="list-style-type: none">▶ Affaticamento psichico▶ Saturazione psichica

Esigenze proprie – impulso interiore ...

... che conducono ad atteggiamenti positivi

„Nessuno al mondo è perfetto“

„Imparo dai miei errori“

„A volte devo purtroppo dire di no“

„Non tutti devono volermi bene“

„Inizio con il primo passo“

... che conducono ad atteggiamenti negativi

„Devo sempre essere perfetto“

„Non c'è niente di peggio che fare errori“

„Non posso dire di no“

„Tutti mi devono voler bene“

„Non ce la farò mai“

Punti di partenza

- ▶ In azienda – misure orientate alle condizioni

Orientato al carico

Evitare / eliminare condizioni di lavoro e carichi dannosi per la salute

Ottimizzazione dei carichi lavorativi

Creazione dell'organizzazione del lavoro, del luogo di lavoro, delle attrezzature di lavoro e dell'ambiente di lavoro

Orientato alle risorse

Creazione / mantenimento di fonti di energia – condizioni di lavoro e competenze che promuovono la salute

Creazione di risorse

Allargamento del raggio di azione e del margine discrezionale

- ▶ Sviluppo di uno stile gestionale che promuove la salute
 - ▶ Curare il clima sociale
-

Punti di partenza

- ▶ Nella persona– misure orientate al comportamento

Orientato al carico

Evitare / eliminare condizioni di lavoro e carichi compromettenti per la salute

Gestione dello stress – tecniche di rilassamento – riduzione di comportamenti rischiosi

Gestione dello stress – tecniche di rilassamento – riduzione di comportamenti di rischio

Orientato alle risorse

Creazione / manutenzione di risorse – condizioni di lavoro e competenze che promuovono la salute

Creazione di risorse personali

Qualificazione attraverso il lavoro – formazione e aggiornamento – training delle competenze