

## RISCHIO STRESS DA LAVORO – CORRELATO: INFORMAZIONI UTILI SULLA NATURA DELLO STRESS

Lo stress è il risultato di un processo di adattamento che coinvolge l'individuo durante la sua interazione con l'ambiente: l'individuo valuta l'evento che deve essere affrontato e cerca una strategia per farvi fronte.

Se è capace di reagire alle pressioni nel breve termine, utilizzando le proprie strategie e risorse, ecco che queste pressioni possono essere considerate positive in quanto permettono lo sviluppo dell'individuo stesso, e questo viene definito stress positivo.

Se, al contrario, le condizioni sfavorevoli superano le capacità e le risorse proprie oppure sono prolungate nel tempo, l'individuo diventa incapace di reagire e offre risposte poco adatte; questo viene definito distress o stress negativo. Comunemente è quest'ultima la situazione che viene definita con il termine di "stress".

Ci sono alcune parole che vengono usate per definire e comprendere "l'evento stress":

- Stressori: sono gli eventi che si devono affrontare;
- Tensioni: è la prima reazione fisica, psicologica o comportamentale agli stressori;
- Effetti: sono le conseguenze della tensione, sia a livello individuale che collettivo;
- Coping: sono le strategie e i processi cognitivi messi in atto dall'individuo per far fronte agli stressori, cioè agli eventi da fronteggiare.

Per adattarsi all'ambiente si possono individuare tre fasi:

- Fase di allarme, in cui l'organismo reagisce rapidamente allo stimolo stressorio, attraverso la mobilitazione di energie difensive (innalzamento della frequenza cardiaca, tensione muscolare, diminuzione della secrezione salivare) che hanno il compito di procurare una reazione immediata di attivazione e accomodamento da parte del sistema nervoso;
- Fase di resistenza: si attiva solamente se gli eventi da fronteggiare sono prolungati e intensi. Consente un adattamento massimo ma le difese allertate nella prima fase sono in precario equilibrio. Si possono avere manifestazioni transitorie, come diminuzione delle difese immunitarie, inibizione delle reazioni infiammatorie, aumento dell'acidità gastrica, ipertensione arteriosa, ecc.;

- Fase di esaurimento: si attiva solo se lo stato di adattamento della seconda fase viene prolungata, oppure l'organismo non è in grado di mettere in atto risposte adeguate. È caratterizzato da squilibri di tipo funzionale e da patologie d'organo. L'organismo può andare incontro a danni irreversibili.

L'individuo, quando è sottoposto ai fattori stressanti, può esprimere disturbi a livello comportamentale, fisico e psicologico:

- A livello comportamentale, può presentare manifestazioni quali abuso di alcool, tabacco, farmaci (antidepressivi, ansiolitici); comportamenti aggressivi, tendenza a correre rischi eccessivi al lavoro e nel traffico per percezione inadeguata del pericolo;
- A livello psicologico, può presentare ansia, suscettibilità, tristezza, irritabilità, mancanza di fiducia, incapacità di concentrarsi, disagio, inquietudine, problemi relazionali anche in famiglia, ecc.;
- A livello fisico, può accusare emicrania, stanchezza, disturbi digestivi, problemi sessuali, aumento della pressione arteriosa, accelerazione del battito cardiaco, contrattura muscolare con conseguenti dolori cervicali, alla testa e alle spalle, lombalgia, secchezza della gola e della bocca, pirosi dovuta all'eccessiva secrezione di succhi gastrici acidi, ecc.