



work.
in tune
with life.
move europe

“Lavorare in sintonia con la vita”

Come creare un ambiente di lavoro a tutela della salute mentale

Guida per i lavoratori



La salute mentale sul lavoro è importante per tutti

I lavoratori hanno il diritto di chiedere ai datori di lavoro o ai dirigenti che la salute mentale sia tutelata nel luogo di lavoro. Tuttavia, anche i lavoratori devono assumersi la responsabilità di promuovere il proprio benessere mentale e prendersi cura di sé e dei colleghi.

La rete europea per la promozione della salute nei luoghi di lavoro (European Network for Workplace Health Promotion – ENWHP), in collaborazione con diverse organizzazioni che operano a livello europeo, è impegnata nello sviluppo della campagna “**Lavorare in sintonia con la vita**” (“Work. In tune with life”) per la promozione della salute mentale.

La campagna si propone di:

- promuovere la salute mentale nei luoghi di lavoro
- comprendere e prevenire i fattori che producono stress e problemi in materia di salute mentale
- fornire sostegno ai dipendenti con problemi di salute mentale
- realizzare politiche efficaci per il reinserimento e l’impiego di chi ha avuto problemi di salute mentale.

La salute mentale

L’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce un buono stato di salute mentale come “una condizione di benessere in cui l’individuo realizza il proprio potenziale, è in grado di gestire lo stress quotidiano, riesce a compiere un lavoro produttivo e appagante e a fornire un proprio contributo alla comunità di appartenenza. I dipendenti che godono di buona salute mentale hanno prestazioni migliori in ambito professionale”. Entrano in gioco, quindi, pensieri, sentimenti e comportamenti.

Molte persone preferiscono evitare di parlare dei propri sentimenti ma sarebbe bene, invece, dare ascolto alle proprie emozioni, comprenderle e condividerle, in modo da compiere i passi utili per promuovere una condizione di buona salute mentale e ridurre il livello di stress.

Problemi di salute mentale

Per “problemi di salute mentale” s’intendono quei disturbi che pregiudicano la capacità di un individuo di vivere la vita di tutti i giorni; questi disturbi possono colpire chiunque, indipendentemente dall’età e dalle condizioni di partenza; essi possono inoltre avere un forte impatto sui familiari, gli amici e sulle persone che offrono loro assistenza. Molti possono guarire e guariscono effettivamente. In media, ogni anno, 1 persona su 4 sperimenta un qualche tipo di



problema di salute mentale, tuttavia, solo ad un numero relativamente esiguo di questi sarà diagnosticato un disagio psichico grave e duraturo. Generalmente, i problemi più comuni sono depressione e ansia. Se aiutata, gran parte delle persone guarisce e, per questo motivo, è fondamentale superare i pregiudizi sui problemi mentali nel luogo di lavoro.

1. Pertanto, cosa si può fare per promuovere la propria salute mentale e creare un luogo di lavoro che sia di supporto?

Parlare delle proprie emozioni

Parlare delle proprie emozioni può essere utile per godere di un buono stato di salute mentale e può anche aiutare a superare le difficoltà nei momenti in cui le preoccupazioni diventano insostenibili. Parlare con i colleghi delle proprie emozioni e condividere con loro un problema, non è sintomo di debolezza, significa invece che si sta agendo in modo da mantenere un buono stato di salute mentale e gestire il proprio benessere. Chi può contare sull'ascolto degli altri attraverso il dialogo quotidiano e non tramite un processo formale, può sentirsi sostenuto e meno isolato. Condividere i propri sentimenti con i colleghi può incoraggiarli a fare altrettanto. E' altresì importante dedicare tempo ad ascoltare gli altri, a essere di sostegno e a rispettare le loro esigenze.

Reti di sostegno sociale

Poter contare sul sostegno di amici, famiglia e reti sociali consente di gestire la propria vita e ridurre il senso di isolamento; fornisce inoltre un sostegno sul piano emotivo, occasioni di svago e la capacità di vedere le cose da una diversa angolazione. Le reti sociali promuovono un buono stato di salute mentale e aiutano a prevenire le problematiche di tal genere. Tuttavia, spesso si tende a dimenticare che tutti noi trascorriamo gran parte della nostra vita all'interno della "comunità lavorativa". Pertanto, dove possibile, è bene che nei luoghi di lavoro si socializzi anche in maniera informale, per esempio pranzando e trascorrendo le pause lavorative in compagnia. Si crea un luogo di lavoro favorevole se si organizzano, o vi si prende parte, a gruppi sociali e attività. Essere creativi, ideare attività a cui tutti possano aderire, produrrà ulteriori benefici se le attività comprendono anche hobby, moto e corsi di apprendimento di nuove competenze.

Tolleranza zero

Condizioni di forte disagio nel luogo di lavoro sono correlate al mobbing o all'abuso di potere. Il mobbing può presentarsi sotto forma di intimidazione o aggressione fisica o verbale. Vi sono anche



altre forme più sottili di mobbing, quali insidiare le persone o prenderle in giro, escludendole irragionevolmente da opportunità o possibilità di promozioni.

Tutti possono diventare persecutori, o vittime, di atteggiamenti di questo tipo ed è difficile stabilire quali siano i confini tra le due condizioni. Tuttavia, nei luoghi di lavoro, i lavoratori particolarmente vulnerabili sono quelli svantaggiati a causa dei fattori di genere e orientamento sessuale, basso reddito/povertà, etnia, razza, età e disturbi mentali.. Sono particolarmente vulnerabili anche i dipendenti con contratto di lavoro a tempo determinato e quelli con maggior precarietà lavorativa. I lavoratori non devono assecondare il mobbing, in qualunque forma esso si presenti; inoltre, è importante sostenere, piuttosto che ignorare, chi ne è vittima e collaborare con i colleghi, al fine di garantire che il mobbing sia riconosciuto e contrastato.

Centri d'ascolto a cura dei sindacati:

- **CGIL Nazionale**

<http://www.cgil.it/salutesicurezza.htm>

- **CISL .**

<http://www.inas.it>

- **UIL Nazionale**

<http://www.uil/mobbing/Default.htm>

Salute fisica e benessere

Migliorare la salute fisica aiuta a migliorare la salute mentale. Per prima cosa è necessario “essere attivi” al lavoro. Eseguire quotidianamente esercizi fisici accresce l'autostima e la fiducia in se stessi, aiuta a dormire e a svolgere meglio nelle proprie attività. Perché non andare in palestra, o partecipare ad attività di gruppo, insieme ai propri colleghi? Si può anche solo decidere di camminare durante la pausa pranzo e preferire le scale all'ascensore. La salute mentale è inoltre correlata alla dieta che si osserva; saltare i pasti durante il lavoro, mangiare in tutta fretta e ricorrere a spuntini dolci o bevande ad alto contenuto di caffeina può causare stress. Pertanto, è salutare cercare di osservare una dieta equilibrata durante l'attività lavorativa, prendersi le giuste pause dal lavoro e cercare di rilassarsi. Moderarsi nel bere poiché, spesso, ci si rifugia nell'alcol per cambiare stato d'animo o per far fronte a paure e solitudine: un uso eccessivo di sostanze alcoliche provoca danni all'organismo e conduce a problemi di salute mentale.



2. Gestione dello stress

È importante “**lavorare in sintonia con la vita**” per ridurre lo stress al lavoro.

Per stress s'intende “un'avversa reazione a pressioni eccessive o a richieste di alto tipo”.

Lo stress non è una vera e propria malattia ma, se raggiunge livelli eccessivi e/o prolungati nel tempo, può condurre all'insorgenza di una patologia psicofisica. Il lavoro generalmente fa bene se ben pianificato; ma può anche diventare una delle principali cause di pressione che, sebbene sia a volte positiva e fattore di stimolo per il conseguimento di obiettivi e prestazioni migliori, quando diventa eccessiva, genera una reazione naturale di disagio.. Lo stress lavoro-correlato può colpire chiunque e indipendentemente dal tipo di attività svolta.

Riconoscere lo stress

Lo stress si manifesta con una serie di sintomi e segni,. L'elenco che segue non è esaustivo di tutti i sintomi di stress ma se si avvertono anche segnali diversi da quelli elencati, quali alterazioni negli atteggiamenti e nei comportamenti causate dalla situazione lavorativa o familiare, allora è necessario richiedere la consulenza del proprio medico curante.

Sintomatologia dello stress

Area comportamentale	Area fisica
<ul style="list-style-type: none">▪ Problemi del sonno▪ Cambiamento delle abitudini alimentari▪ Consumo maggiore di alcol e tabacco▪ Isolamento da amici e familiari▪ Insorgenza di problemi di natura sessuale	<ul style="list-style-type: none">▪ Senso di stanchezza▪ Cattiva digestione e nausea▪ Mal di testa▪ Dolori muscolari▪ Palpitazioni
Area psichica	Area emotiva
<ul style="list-style-type: none">▪ Insicurezza▪ Difficoltà di concentrazione▪ Perdita di memoria▪ Senso di inadeguatezza▪ Diminuzione dell'autostima	<ul style="list-style-type: none">▪ Irritabilità e ira▪ Ansia▪ Stato confusionale <p>Ipersensibilità emotiva, senso di sfinitezza e perdita di interesse</p>

Fonte: [Health and Safety Executive UK](#)

Se si ritiene di avere un problema di salute mentale o di presentare uno dei sintomi sopra citati, è bene rivolgersi al proprio medico. Altrettanto utile è parlarne con il proprio diretto superiore o



rivolgersi al Medico competente, al Responsabile del Servizio di salute sicurezza, prevenzione e protezione, o all'Ufficio Risorse Umane. È importante affrontare tempestivamente i problemi di natura psichica e prendere provvedimenti. Si consiglia di esaminare il proprio stile di vita per individuare la presenza di eventuali fattori di stress che possono essere correlati a carichi di lavoro eccessivi, quali l'eseguire più lavori contemporaneamente o svolgere il proprio lavoro anche a casa. Per idee e suggerimenti da adottare, si rimanda, comunque, il lettore alla sezione relativa alla salute mentale.

3. Aiutare i colleghi con problemi di salute mentale

Sebbene si adottino misure volte a promuovere una salute mentale positiva e a gestire adeguatamente lo stress, alcuni soggetti svilupperanno comunque problemi di salute mentale. Questi problemi sono comuni e possono colpire chiunque. Ad esempio, ogni anno, il 10% della forza lavoro ha disturbi depressivi. Esistono diversi tipi di depressione, da non confondersi col sentirsi semplicemente tristi o giù di corda. Le persone possono sviluppare uno stato di stanchezza persistente, di negatività, ansia, impotenza, sensazione di inutilità, difficoltà a concentrarsi o a lavorare efficacemente. In alcuni casi, esiste una causa diretta del problema mentale, ad esempio, un evento nella vita, problemi relazionali, preoccupazioni finanziarie o disoccupazione. Un'altra causa può derivare da problemi nel contesto lavorativo: mole di lavoro eccessiva, mancanza di sostegno o situazioni di conflitto con colleghi o superiori. Talvolta, non si riesce a individuare una ragione chiara dello stress, tuttavia, con il sostegno adeguato, la maggior parte delle persone può guarire.

Cercare tempestivamente aiuto

Se uno stato di disagio profondo affligge noi o un nostro collega, è necessario rivolgersi tempestivamente ai servizi sanitari o al datore di lavoro. I problemi dovuti al carico di lavoro, alla mancanza di sostegno o ai rapporti con i colleghi, possono peggiorare la salute mentale e il datore di lavoro ha il dovere di intervenire rivedendo, ad esempio, gli impegni professionali o altre questioni specifiche. È però necessario metterlo al corrente dei propri problemi.

Dare il proprio sostegno ai colleghi

Si può fornire un sostegno adeguato offrendo ascolto ai colleghi con disagio mentale. È molto importante garantire tutte le opportunità di partecipazione e di coinvolgimento nelle attività sociali di tutti i giorni; è altresì importante rimanere in contatto con chi si assenta dal lavoro.



Tenersi aggiornati

Corsi e workshop possono essere un valido aiuto per approfondire le proprie conoscenze in materia di salute mentale (<http://www.ispesl.it/whp/mentalhealth>). Vi sono anche numerosi altri siti web che offrono assistenza in questo senso.

- **Ufficio Nazionale di Contatto italiano del ENWHP:** per informazioni si invita a consultare il sito www.ispesl.it/whp o a scrivere a whp@ispesl.it.
- **Network Nazionale per la Prevenzione del Disagio Psicosociale nei Luoghi di Lavoro** <http://www.ispesl.it/networkMobbing/>. Nato nel 2007, struttura che opera in maniera omogenea su tutto il territorio nazionale, pur nel rispetto delle singole autonomie professionali e caratteristiche locali. Il Network condivide il protocollo diagnostico e la procedura operativa che, con il consenso del soggetto coinvolge l'impresa tramite il medico competente e il responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione, e, ove del caso, nel rispetto della normativa vigente, le strutture di vigilanza territoriale. Muovendo dal caso singolo e spesso dal disturbo conclamato, la finalità del Network è quella di promuovere all'interno delle imprese misure idonee di prevenzione e di promozione di più elevati standard di salute e di benessere organizzativo, nonché mettere a punto una strategia italiana che consenta di confrontarsi in Europa sulle modalità di gestione di questa categoria di rischio, psicosociale, ormai "emerso".
- **ASL Pescara Sportello Mobbing. Centro di Osservazione Disagio Lavorativo**
Via R.Paolini, 47, 65124 Pescara, tel 0854253999
- **Centro di Riferimento Regionale per il Mobbing e il Disadattamento Lavorativo c/o U.O. di Salute Mentale Distretto 44 ASL NA1,**
Via Monte di Dio, 25 - 80100 Napoli, tel. 0812547061
 - **ASL RM/C - Dipartimento Prevenzione – SPRESAL Centro di Prevenzione e Trattamento del Disagio Psicologico nei Luoghi di Lavoro,**
Via S. Nemesio,28, 00145 Roma, tel 0651003784
- **U.O.D. Medicina del Lavoro Azienda Ospedaliera Sant'Andrea II Facoltà di Medicina e Chirurgia Università degli Studi di Roma La Sapienza**
Via di Grotta Rossa, 1035/1039 - 00189 Roma, CUP 800986868
 - **"Centro per la valutazione del danno biologico da patologie mobbing compatibili"**
Azienda Sanitaria USL RM/D U.O. di Psicologia del Lavoro,
Via Casal Bernocchi, 73 - 00125 Roma, tel 06/522877766



- **Università Cattolica Policlinico Gemelli Medicina del Lavoro Psichiatria, Psicologia**

Largo Agostino Gemelli, 00100 Roma, tel 0630154486/7

- **Fondazione IRCCS Policlinico Mangiagalli Regina Elena Clinica del Lavoro Centro Stress e Disadattamento Lavorativo**

Via Manfredo Fanti, 6 - 20122 Milano, tel 0255032644

- **Dipartimento Prevenzione SPESAL ASL FG Centro Prevenzione, Diagnosi, Cura Malattie da Stress e Disadattamento Lavorativo**

P.zza Pavoncelli, 11 - 71100 Foggia, tel 0881884343

- **Dipartimento di Salute Mentale ASL TA Centro per la Prevenzione, Diagnosi e Cura Per le Malattie da Stress da Lavoro e Disadattamento Lavorativo**

Largo Sant'Agostino Palazzo Alagni, 74100 Taranto, tel 0997786429

- **Dipartimento di Medicina Sociale del Territorio Sezione Medicina del Lavoro Policlinico Universitario di Messina**

Via Consolare Valeria, 98124 Messina, tel 0902212052

- **Az. Ospedaliera Universitaria Pisana Ambulatorio comune delle Sezioni di Medicina del Lavoro e di Medicina Preventiva del Lavoro; Ambulatorio per lo Studio dei Disturbi da Disadattamento Lavorativo**

Via Boschi, 37 - 56100 Pisa, tel 050993707

- **Dipartimento Prevenzione - SPSAL ASL/4 di Terni**

Via Bramante, 37 - 05100 Terni, tel 0744204907

- **Centro per l'Analisi dei Rischi e delle Patologie Psico-Sociali di Origine Lavorativa Ospedale Policlinico G.B. Rossi**

Piazzale L.A. Scuro, 10 - 37134 Verona, tel 0458124295

Dichiarazione di Non Responsabilità

Questo opuscolo non intende sostituire alcuna guida professionale nazionale. Pertanto, nessuna delle raccomandazioni ivi accluse costituisce una garanzia, interpretazione o applicazione delle leggi e delle normative nazionali in ambito lavorativo.

La rete europea per la promozione della salute nei luoghi di lavoro - ENWHP - in collaborazione con i suoi partner, garantisce l'adeguatezza delle raccomandazioni e delle analisi presentate. Tuttavia; tale guida non comprende consigli d'ordine legale; La rete ENWHP e i suoi partner sono esenti da responsabilità per danni o perdite che possono derivarne, direttamente o indirettamente.

Nota al testo

La campagna "Lavorare in sintonia con la vita" è co-finanziata dall'Unione europea.