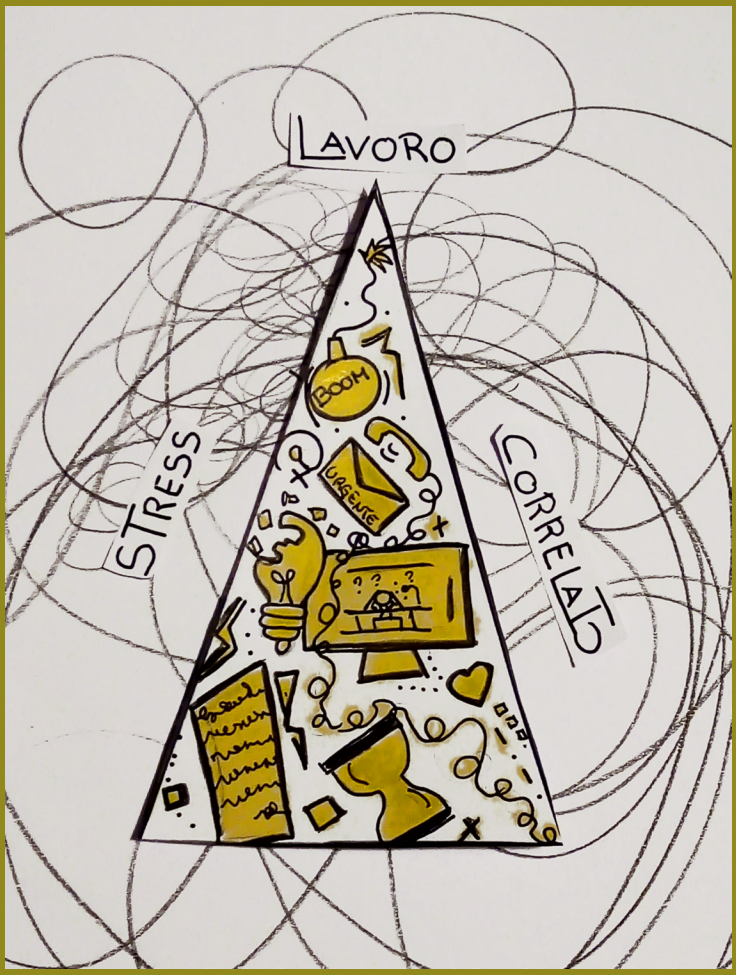
STRESS LAVORO-CORRELATO



A CURA DI

Buonaugurio M., Castagna M., Marino J., Palozzi E., Pagliariccio C., Perotto N.L.

INDICE

Lavorare in modo sano per stare bene con sé e con chi si ama 4

Cos'è lo stress lavoro-correlato? 4

Lo stress lavoro-correlato è sempre negativo? 6
Quali sono i fattori oggettivi che incidono

sullo stress lavoro-correlato? 7

Quali campanelli di allarme devo considerare con attenzione,
prima di arrivare a sfinirmi? 10

Come impedisco allo stress lavoro-correlato eccessivo di
avvelenare la mia vita? 12

Come posso rendere il lavoro 15

Un elemento arricchente della mia vita? 15

Bibliografia consultata 17

CONOSCERE ... LO STRESS LAVORO-CORRELATO

LAVORARE IN MODO SANO PER STARE BENE CON SÉ E CON CHI SI AMA

Il lavoro rappresenta una parte importante della nostra vita. Non è solo un mezzo necessario per raggiungere autonomia e indipendenza economica. Se ben affrontato, contribuisce a rendere la nostra esistenza più soddisfacente, alimentando un sano senso di autorealizzazione.

Nonostante la sua importanza, tuttavia, spesso sentiamo che il lavoro ci fa star male.

In nome del lavoro possiamo sacrificare la nostra felicità o la nostra salute, come se l'obiettivo della vita fosse il lavoro stesso. Altre volte, ci lasciamo assorbire da esso fino a perdere di vista i rapporti con le persone che rappresentano gli affetti più cari. Prima che questo avvenga, o se sta già avvenendo, è necessario prendere provvedimenti!

Questa breve guida prova a darti spunti per relazionarti in modo sano con il lavoro. Rispetto ad altri scritti, si differenzia perché considera il punto di vista del lavoratore, mettendo da parte elementi che competono maggiormente al datore di lavoro. Anche se non sostituisce il parere di un professionista, ti dà alcune indicazioni per imparare a cogliere i segnali dello stress eccessivo legato al lavoro, sperimentare maggiore benessere e aumentare il tuo senso di autorealizzazione.

COS'È LO STRESS LAVORO-CORRELATO?

Lo stress lavoro-correlato è un fenomeno studiato da oltre 40 anni da numerosi Studiosi e Studiose. Per capirlo, può essere utile considerare due aspetti dello stress collegati al lavoro: lo *stress da lavoro* e lo *stress che ruota attorno al lavoro* (*post-lavoro* e *pre-lavoro*).

Successivamente lo studioso Selye (1936) riutilizzò il termine per indicare la risposta di adattamento dinamico di un organismo agli stimoli che rompono l'equilibrio preesistente.

Lo *stress da lavoro* fa riferimento all'affaticamento vero e proprio legato all'attività lavorativa. Mentre svolgiamo una qualsiasi mansione, infatti, abbiamo un certo dispendio di energie legato alle attività e alle richieste di adattamento. Spesso queste richieste sono gestite senza grossi problemi. Altre volte possono farci sperimentare affaticamento e, nei casi gravi, un senso di usura personale. Lo stress da lavoro, quindi, risente molto dei problemi legati all'attività e all'organizzazione che si adotta per fronteggiarli e migliorare le cose (se non stiamo parlando di un lavoro che di per sé è usurante). Per questo, come lavoratori o lavoratrici dipendenti, su questo stress il più delle volte possiamo intervenire in modo indiretto e lentamente, attraverso le rappresentanze sindacali o parlando con i datori di lavoro. Se svolgiamo attività d'impresa o libero-professionale, invece, avremo maggiore flessibilità nel poter intervenire. In alcuni casi può essere affrontato anche in modo diretto, migliorando le nostre competenze, come in una sorta di palestra che aiuta a diventare più forti.

Lo *stress che ruota attorno al lavoro*, invece, è quello che segue (post-lavoro) o che anticipa (pre-lavoro) il lavoro vero e proprio. L'affaticamento che si sperimenta dopo un'attività conclusa, i pensieri, gli effetti delle arrabbiature professionali, "i rospi che sono stati ingoiati" per far funzionare le cose, le emozioni spiacevoli che non se ne vanno, il senso di continuare a correre, ecc. sono tutte questioni che restano nel corpo e riecheggiano nella nostra mente, anche quando non stiamo più lavorando. Il rifiuto di andare a lavorare, la paura per quello che ci aspetta, i dolori di pancia che si sentono al pensiero di iniziare a lavorare, ecc. sono tutti aspetti che anticipano. Nei limiti del possibile, su questo tipo di stress possiamo intervenire direttamente e con maggiore autonomia rispetto al precedente, migliorando le nostre competenze.

In entrambi i casi, questi aspetti dello stress professionale risentono dei rapporti difficili e delle incomprensioni tra colleghi, perché possono alimentare atteggiamenti e/o comportamenti negativi sul lavoro. Nei casi più difficili, sono aggravati dalle molestie, dalle aggressioni fisiche o verbali subite da clienti e utenti e da incidenti e/o infortuni.

Insieme, sommandosi, questi stress formano lo stress lavoro-correlato.

In sostanza, quindi, parliamo di stress lavoro-correlato perché ci riferiamo a un fenomeno che si collega al lavoro e va anche oltre il lavoro. Lo stress lavoro-correlato riguarda anche ciò che ci resta del lavoro e in qualche modo ci colpisce e si fa sentire, anche se non stiamo lavorando.

LO STRESS LAVORO-CORRELATO È SEMPRE NEGATIVO?

In un mondo che cambia e si evolve continuamente, ciò che chiamiamo stress positivo (eustress) serve per reagire e raggiungere un equilibrio, in modo da riuscire a svolgere attività senza farci del male o andare in deficit (omeostasi). Al pari di forme di stress che non c'entrano con il lavoro, anche lo stress lavoro-correlato è un processo che ci consente di ri-adattarci alle sollecitazioni legate all'ambiente lavorativo e/o all'attività lavorativa.

Fino ad un certo livello di stress lavoro-correlato, quindi, riceviamo stimolazioni che ci aiutano a migliorare anche il modo in cui lavoriamo, dando risposte positive e impegnandoci di più sul compito per fare le cose con precisione ed accuratezza. Quando impariamo un nuovo lavoro o un nuovo compito, ad esempio, è naturale provare più stress. Tuttavia, questo tipo di stress è buono, perché ci stimola a migliorare le nostre competenze e, in un certo qual modo, a crescere ed evolverci come persone.

Lo stress lavoro-correlato, quindi, non è sempre negativo se ci si mantiene all'interno di confini, dove i compiti sono gestibili, anche se a fatica, e le forze sono coerenti con l'obiettivo che vogliamo raggiungere.

I problemi nascono quando superiamo di molto o per troppo tempo il nostro livello di resistenza e tolleranza, che varia da persona a persona.

In questi casi, la nostra risposta allo stress lavoro-correlato diventa negativa e, come lo stress generico eccessivo (distress), comincia a farci male[1].

[1]Per una spiegazione più dettagliata puoi leggere il primo opuscolo Stress

QUALI SONO I FATTORI OGGETTIVI CHE INCIDONO SULLO STRESS LAVORO-CORRELATO?

Molte ricerche individuano 7 fattori oggettivi che alimentano lo stress lavoro-correlato.

1. ***Il carico***, riferito alla quantità di compiti a cui dobbiamo far fronte e alla loro intensità. Più i compiti sono numerosi, impegnativi, prolungati e ad alta frequenza (con tante richieste in poco tempo), più rischiamo di vivere uno stato di affaticamento e malessere, con sensazioni che peggiorano quando l'eccesso di carico fa accumulare le attività da svolgere. Inoltre, se i compiti sono scarsi e pochi nel tempo, possono attivare un vissuto di noia, impotenza e senso di vuoto dovuta all'assenza di un uso utile del proprio tempo. Quindi, anche se sembra controintuitivo, una scarsità di compiti porta anch'essa allo stress.

2. ***Il controllo***, inteso come la possibilità di gestire il lavoro in termini di carico, ritmi, orari, creatività, ecc. Più possiamo gestire la nostra attività lavorativa, adattandola alle nostre esigenze psico-fisiche, più riusciamo a gestire la fatica. In questo senso, gli orari flessibili (inclusi quelli da smart-working e telelavoro) potrebbero aumentare la sensazione di controllo sul lavoro e renderlo più gestibile, a parità di carico svolto.

3. ***Le ricompense ricevute***, che comprendono riconoscimenti e gratificazioni di vario tipo (economico, emotivo, sociale). Più le ricompense sono coerenti con i nostri bisogni (di sopravvivenza, stima, prestigio, potere, autorealizzazione, ecc.), maggiore sarà il nostro stato di benessere. Il denaro è una ricompensa importante, in certi casi fondamentale, ma spesso da solo non basta.

4. ***Il supporto***, ossia l'insieme dei mezzi e delle risorse, soprattutto umane e relazionali, sulle quali possiamo contare nei momenti ordinari e straordinari. Più avremo a disposizione supporti per affrontare le attività lavorative, maggiore sarà la sensazione di potercela fare.

5. ***Le opportunità di crescita***, vale a dire le possibilità di sviluppo personale, oltre che di avanzamento di carriera. Un lavoro cristallizzante, che ci toglie opportunità di miglioramento personale, a lungo andare viene percepito limitante e intollerabile, come il vivere in una gabbia. Le opportunità di crescita, al contrario, possono aiutarci a sperimentare un maggior senso di benessere perché possono diventare anche sfide personali e professionali con le quali confrontarsi e migliorare il proprio senso di autorealizzazione, oltre che ridurre il senso di monotonia.

6. ***L'incertezza***, intesa come la presenza più o meno numerosa di richieste contrastanti, di aspettative di prestazioni poco chiare o la mancanza di certezze sul futuro (come quando si svolge un ruolo in un'azienda in crisi che periodicamente annuncia il rischio di licenziamenti o messa in cassa integrazione). Maggiore è l'incertezza sul da farsi, più alta è la probabilità di vivere il lavoro come un qualcosa che alla lunga ci fa percepire disagio e malessere. Un senso di incertezza prolungato, infatti, tende a minare il senso di sicurezza.

7. ***La coerenza valoriale***, vista come corrispondenza tra ciò che si fa e i propri valori di vita. Più il lavoro stride con i propri valori, maggiore sarà lo stress percepito. Ad esempio, una persona pacifista potrebbe vivere male la possibilità di lavorare per chi produce armi, comunicare un licenziamento a un'altra persona pur ritenendo che il lavoro è un diritto per tutti, ecc.. Questo aspetto, ovviamente, non si riferisce solo a contraddizioni nette come quelle appena viste ma chiama in causa anche situazioni che possono essere di minore intensità ma molto frequenti, come ad esempio svolgere un lavoro nel quale si deve mentire per poter concludere una vendita, pur ritenendo la sincerità un valore, svolgere un lavoro che presenta frequenti imprevisti e porta spesso a trascurare i propri affetti più cari, ecc.

Se questi aspetti ti sono chiari, ti proponiamo di fare un semplice esercizio. Il suo scopo è aiutarti a fare un bilancio della tua situazione.

Pensa al tuo lavoro e, considerando la tabella, valuta con una “x” il grado di accettazione che senti di avere in riferimento ai fattori visti sopra.

Fattori	Accettabile	Accettabile con qualche sforzo	Accettabile con sacrifici	Inaccettabile
Carico				
Controllo				
Ricompense				
Supporto				
Opportunità di crescita				
Incertezza				
Coerenza Variabile				

Considerando la tabella, prova a rispondere alle seguenti domande.

1. Ci sono fattori che per te sono inaccettabili che richiedono un cambiamento?
2. Ci sono fattori che puoi accettare, anche se a fatica?
3. Ci sono fattori positivi che puoi valorizzare?
4. Nel complesso la situazione è accettabile o ti richiede un cambiamento per migliorare la qualità del tuo lavoro e della tua vita?

Le tue risposte alle domande ti possono dare una direzione da seguire per il tuo benessere. Se ci sono fattori che richiedono un cambiamento o che sono accettabili a fatica, sarà importante che tu rifletta sui possibili modi in cui puoi raggiungere questo obiettivo. Tra queste, puoi pensare alla possibilità di affrontare il problema parlando con un datore o una datrice di lavoro. Se decidi di utilizzare questa via, ricorda di scegliere un aspetto positivo da valorizzare e uno inaccettabile o accettabile a fatica. Esempi di come fare possono essere: “Apprezzo molto l’organizzazione e il supporto dell’azienda e mi piacerebbe avere maggiori opportunità di crescita con un avanzamento di carriera. Mi sento pronta/o e mi chiedo cosa posso fare per realizzare questo desiderio?” oppure “Questa attività è riuscita a prosperare nonostante le incertezze. Io ho contribuito, accettando il carico di lavoro che spesso mi ha richiesto di fare sacrifici ma a livello economico non c’è stato sempre un corrispettivo. Possiamo migliorare questo aspetto?”, ecc.

QUALI CAMPANELLI DI ALLARME DEVO CONSIDERARE CON ATTENZIONE, PRIMA DI ARRIVARE A SFINIRMI?

A livello sintomatologico, i problemi legati allo stress lavoro-correlato sono simili a quelli generici che iniziano a far intuire un quadro di stress malsano[1].

Esistono, tuttavia, anche segnali di allarme premonitori specifici legati al lavoro.

Solitamente, i segnali che rientrano in questa categoria sono la prima avvisaglia di malessere, soprattutto in persone che hanno sempre affrontato il lavoro con soddisfazione e con buoni risultati. In questa categoria rientrano i seguenti segnali di allarme: il calo prestazionale, la perdita di interesse, il distanziamento, la riduzione degli stimoli, gli sfoghi, la colpevolizzazione.

1. Il **calo prestazionale** è un campanello di allarme molto comune per tutti i lavoratori e le lavoratrici. Si manifesta con una riduzione graduale o improvvisa della produttività (come quando c'è un crollo). In qualche modo perdiamo l'entusiasmo e lo "smalto" che avevamo in passato. Riusciamo a fare meno cose o ci ritroviamo ad avere involontariamente una minore precisione, con una sensazione di fatica maggiore.

2. Il **disinteresse** per l'attività lavorativa. Si manifesta con la tendenza a focalizzarsi sul finire un compito necessario, senza preoccuparsi di ottenere un buon risultato. Il disinteresse da stress, dunque, nel tempo ci porta a fare il minimo indispensabile, perdendo il piacere di far bene ciò che si fa.

[1] Se hai la necessità di conoscere meglio lo stress in generale, puoi fare riferimento alla nostra precedente guida gratuita: STRESS. È reperibile a questo indirizzo: https://sezioneclinica.crpitalia.eu/come-gestire-lo-stress-ebook-guida/ .

3. Il **distanziamento** si collega a una sensazione di rifiuto per l'attività. Nelle situazioni più dure, pertanto, cercheremo di allontanarci fisicamente dal lavoro, con l'aumento dei giorni di permesso, assentandoci il più possibile. Se non riusciamo a distanziarci fisicamente, lo facciamo mentalmente, pensando ad altro. Spesso, a livello mentale, il distanziamento comporta la tendenza ad informarsi meno o per niente, evitando di sapere cose importanti o quotidiane che riguardano l'attività lavorativa.

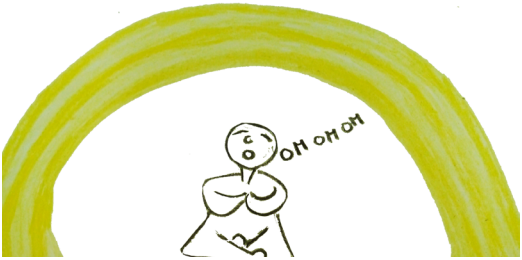
4. La **riduzione degli stimoli**. Si verifica quando tornando a casa si sente il bisogno di abbassare le stimolazioni (cercando silenzio, rimanendo in penombra o passando il proprio tempo sotto le coperte).

5. Gli **sfoghi** fanno riferimento al riversare il malessere e la frustrazione di situazioni collegate al lavoro con persone con le quali si ha confidenza (solitamente persone amiche e/o familiari). Entro certi limiti, gli sfoghi possono rientrare nelle normali interazioni che si hanno con le persone importanti, fintanto che avvengono ogni tanto e non arrivano ad essere una sorta di disco rotto che si ripete sempre con gli stessi argomenti e le stesse lamentele.

6. La **colpevolizzazione** fa riferimento ad un vissuto emotivo nel quale si sperimenta una sensazione di vergogna, tristezza, pianto o rabbia verso sé, per qualcosa che si è commesso in modo inadeguato in riferimento al lavoro. La colpevolizzazione riguarda elementi trascurabili che non sono realmente gravi, anche se sono percepiti come tali dalla persona che si colpevolizza. Alla lunga, la colpevolizzazione può alimentare comportamenti remissivi nel luogo di lavoro, con un aumento della passività personale e del malessere vissuto. Inoltre, può avere effetti al di fuori del luogo di lavoro (ad esempio in famiglia o con persone care), che si alimentano a partire da discorsi ripetitivi o lamentosi. Tali discorsi riguardano la propria inadeguatezza e non si placano con la rassicurazione altrui. In alternativa, la colpevolizzazione può portare a silenzi e isolamento, per dedicarsi a ripensare ai propri presunti errori, perdendo occasioni di recupero. Spesso tale vissuto si collega ad un perfezionismo eccessivo che, oltre un certo limite, non è più utile per svolgere un buon lavoro, portando la persona a sfinirsi e a non poter più sostenere la situazione.

Quando questi campanelli di allarme sono all'inizio o transitori, che durano un periodo di poche settimane, è utile considerarli per prevenire e per non far degenerare la propria situazione professionale, oltre che la propria vita.

COME IMPEDISCO ALLO STRESS LAVORO-CORRELATO ECCESSIVO DI AVVELENARE LA MIA VITA?



Anche se può sembrare impossibile, non devi essere necessariamente una vittima dello stress lavoro-correlato negativo. Se noti uno o più dei campanelli visti sopra, puoi ricorrere a semplici strategie per provare a migliorare la tua vita.

Di seguito vediamo 13 strategie. Il loro scopo è triplice: aiutarti a sentirti meglio, affrontare meglio il lavoro e riconnetterti con persone che per te potrebbero essere importanti.

1. **Diventa una persona esperta del tuo stress professionale**. La conoscenza, in questi casi, è potere. Per aumentare la conoscenza che hai di te, potresti curare un diario, anche digitale, per una o due settimane. Annota le situazioni nelle quali senti una maggiore tensione o a cui hai reazioni forti e prolungate (che fatichi a superare e mettere da parte). Registra i tuoi pensieri, i tuoi sentimenti e le tue reazioni (Hai urlato contro chi non c'entrava nulla e poi hai provato rimorso? Hai fumato nervosamente per rilassarti? Hai raccontato una bugia per non avere una seccatura? Ecc.). Alla fine del periodo di osservazione che hai scelto, nel nostro esempio, dopo due settimane, riprendi il diario e rileggi ciò che hai scritto. Prendere appunti potrebbe aiutarti a individuare le situazioni che si ripetono a distanza di tempo. A partire da queste situazioni, puoi individuare meglio i campanelli di allarme visti precedentemente, mettere a fuoco eventuali comportamenti ripetitivi e provare a migliorare la tua vita, facendo qualcosa di diverso. In questo modo, sperimentando nuove azioni, puoi trovare soluzioni più efficaci rispetto a quelle che adotti di solito, evitando di reagire in automatico e di ottenere sempre lo stesso risultato spiacevole.

2. **Progetta risposte sane**. Invece di cercare di combattere lo stress lavoro-correlato con fast food, alcol, sostanze o altri modi per non pensare (serie TV, videogiochi, ecc), fai del tuo meglio per progettare scelte salutari quando senti che la tensione aumenta. Prenditi del tempo per pensare a cosa potresti fare per rilassarti e star bene in modo sano. È utile fare una lista da tenere sempre con te, anche nello smartphone, da consultare quando potresti aver voglia di fare scelte poco salutari, per avere delle alternative. Esempi di cose da fare possono essere i seguenti: camminare un po', fare flessioni, sentire telefonicamente una persona cara per parlare di argomenti che non c'entrano con il lavoro, curare un hobby, ecc.

3. **Cura l'esercizio fisico**, perché è un ottimo antistress. Lo yoga può essere una scelta eccellente, ma qualsiasi forma di attività fisica va bene. Trova un modo per stimolarti a fare attività fisica, ad esempio organizzando l'attività fisica insieme ad una persona cara o iscrivendoti ad una attività o in palestra. Scegli attività che ti divertano e piacciano, meglio se di gruppo, in modo da socializzare.

4. **Costruisci abitudini di sonno sane**, limitando l'assunzione di caffeina a fine giornata; riducendo al minimo le attività stimolanti, come l'uso di computer e televisione durante la notte; inserendo attività rilassanti e piacevoli di sera (una doccia calda, una buona lettura, coccole se puoi, ecc.).

5. **Stabilisci dei confini con il lavoro**. Ad esempio, se devi parlare di un fatto lavorativo che ti ha colpito con una persona che ti è affettivamente vicina, datti un tempo massimo (es. 10 minuti), per non sprecare enormi quantità di tempo con questioni che avvelenano emotivamente te e chi ti ascolta. Datti un limite anche per pensare alle questioni lavorative (ad esempio, dopo le 18.00 impegnati per imparare a pensare questioni che non riguardano il lavoro).

6. **Socializza fuori**. Quando possibile, prenditi del tempo per uscire, rilassarti e distenderti in compagnia. Evita di passare sempre il tempo del relax e del recupero personale dentro casa, soprattutto se ti riduci a stare spesso sul divano o a letto. In questo modo tornerai al lavoro con maggior vigore e arricchirai maggiormente la tua vita con esperienze piacevoli.

7. **Impara a rilassarti senza niente**, anche solo chiudendo per un attimo gli occhi. In questo modo, durante il lavoro, potrai fare micro-pause da uno o due minuti ogni una o due ore. Questo ti aiuterà a non arrivare a fine lavoro con troppa tensione. Per fare questo, ti può essere d'aiuto imparare a fare brevi esercizi di respirazione o di rilassamento.

8. **Impara a mantenere l'attenzione su un compito alla volta.** L'abilità di essere in grado di concentrarti intenzionalmente su una singola attività, senza distrazioni, si rafforzerà con la pratica e scoprirai che potrai applicarla a molti aspetti diversi della tua vita, non solo al lavoro.

9. **Parla con le persone che hanno la possibilità di aiutarti.** Se dove lavori c'è una figura specifica che si occupa del benessere, parlaci. Lo scopo di questo non è quello di stilare un elenco di lamentele, o uno sfogo fine a se stesso. Piuttosto, chiedi aiuto per elaborare un piano efficace che ti aiuti a gestire meglio i fattori di stress che hai identificato, in modo da poter svolgere al meglio il tuo lavoro. In alternativa, se questa figura non esiste, prova a parlare con i colleghi e colleghe che hanno già vissuto l'esperienza negativa e l'hanno superata con successo.

10. **Aggiornati.** Mantenere l'aggiornamento e la formazione è un buon modo per affrontare meglio il lavoro, potenziando le tue capacità ed evitando di sentirti con la sensazione di acqua alla gola. Nell'aggiornarti, cura soprattutto ciò che incide in modo positivo sull'organizzazione e la gestione del tempo.

11. **Accetta il supporto che ti viene offerto.** Accettare l'aiuto di amici fidati, familiari o colleghi e colleghe che ti vogliono bene, può migliorare la tua capacità di gestire lo stress lavoro-correlato.

12. **Allontanati dai pettegolezzi come se fossero la peste!** I pettegolezzi portano sempre a far del male a qualcuno e ad accendere dinamiche emotive forti che, presto o tardi ti colpiranno negativamente, rendendo l'ambiente di lavoro malsano. Evita, quindi, di partecipare a situazioni di pettegolezzo.

13. **Chiedi un aiuto esperto.** Se continui a sentire un forte senso di sopraffazione collegato al lavoro e vedi che le cose stanno peggiorando, parlane con uno psicologo o una psicologa.

COME POSSO RENDERE IL LAVORO UN ELEMENTO ARRICCHENTE DELLA MIA VITA?

L'ideale sarebbe fare un lavoro che ti arricchisca emotivamente e umanamente. Se ciò non è possibile, non disperare! Si possono sempre trovare piccole soluzioni. Te ne proponiamo tre.

1. **Osserva e impara costantemente**. Anche se le giornate possono sembrare monotone e ripetitive, ci sono sempre elementi di novità. Ricercali avidamente e, ogni giorno, prova ad appuntare una novità, un fatto insolito o una cosa diversa.

2. **Usa un salvadanaio**. Può essere un salvadanaio in latta da 50 centesimi o un salvadanaio digitale collegato con la tua banca. Ogni volta che ricevi la tua remunerazione economica, metti nel salvadanaio 5 euro o più, a seconda delle tue possibilità. Fissa degli obiettivi e, quando li avrai raggiunti, fatti un regalo o fai un'attività insieme a una persona che ti sta a cuore. Si sa, però, che la vita nasconde anche degli imprevisti. A volte, il salvadanaio potrà tornarti utile per ammortizzare una spesa non prevista e percepire meno la fatica della vita.

3. **Aiuta colleghi e colleghe in difficoltà**. Coltiva la tua umanità anche al lavoro e, se c'è qualche occasione, sfruttala per aiutare o per dire una parola gentile. Fallo senza aspettare ricompense o di ricevere aiuto quando ne avrai bisogno. Fallo per te, perché aiutare le altre persone fa del bene prima di tutto a te. Un modo per aiutare, se pensi possa essere utile a qualcuno che conosci, è anche condividere questa guida.

GRAZIE PER AVER LETTO QUESTO OPUSCOLO!

Nel prossimo e ultimo scritto sullo Stress, ci focalizzeremo sulle forme specifiche di stress lavoro-correlato.

Se desideri ricevere aggiornamenti sui lavori e le future pubblicazioni, hai suggerimenti o considerazioni, comunica con noi attraverso questo link.

BIBLIOGRAFIA CONSULTATA

Buonaugurio M., Castagna M., Marino J., Palozzi E., Pagliariccio C., Perotto N.L. (2021), *Stress*.

Corradini I., Lambertucci P. (2015), *Lo stress nei luoghi di lavoro, profili psicologici, giuridici e metodologie di valutazione – Edizioni Themis.*

Sibilia L., Picozzi R., & Nardi A.M. (1995) *Identifying a psychological profile of Type A behaviour pattern. Stress Medicine, vol. 11, 263-270.*

Sibilia L., (a cura di, 1998) *Psicologia, Stress e Salute Cardiovascolare. Roma: CNR.*

Sibilia L. (1999) *Cognitive-behavioural management of stress in the worksite. (Abstract) Coll. Intern. Act. Nerv. Sup., Napoli, Nov. 27.*

Sibilia L. (2000) *Cognitive-behavioural management of stress in the worksite. Homeostasis, 40 (5): 201-202*

Sibilia L. & Borgo S. (2004) *Stress, miscoping attitudes and cardiovascular fatal events (Abstract). Int. J. Behav. Med., 11 suppl., 237.*

Sibilia L. & Borgo S. (2008) *La gestione dello stress negli insegnanti: una ricerca-intervento. Idee in psicoterapia, Vol.1 n.1, pp.25-34.*

Sibilia L. (2009) *Lo stress nel corpo docente e sindrome del burnout: valutazione e prevenzione, in: Burnout, cause, prevenzione e gestione, a cura di Fantone G. e Crespina M. Roma: MIUR, Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio.*

Ungaro U., Pirro B. (2013), *Appunti di psicologia del lavoro (stress, benessere, clima, salute e sicurezza sul lavoro) – Edizioni Kappa;*

LETTURE SCIENTIFICHE GRATUITE PER APPROFONDIMENTI

Psychomed n°3 anno V 2010 https://www.crpitalia.eu/images/psychomed/psychomed_2010_3.pdf

AUTORI

Dott. Maurizio Buonaugurio
Psicologo, specializzando in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale, formatore.

Dott.ssa Morena Castagna
Psicologa, Psicoterapeuta ad approccio cognitivo comportamentale, Sessuologa.

Dott.ssa Jennifer Marino
Arte terapeuta e tirocinante presso la sezione clinica CRP.

Dott. Cristian Pagliariccio
Psicologo dell'educazione. Si occupa di interventi nei contesti scolastici e formativi.

Dott. Emilio Palozzi
Psicologo, Psicoterapeuta, dottore in psicologia applicata, clinica e della salute; dottore in scienze dell'investigazione, esperto di sicurezza sui luoghi di lavoro, con competenze di RSPP.

Dott.ssa Natalia Perotto
Psicologa e Psicoterapeuta, Responsabile della Sezione Clinica del CRP.

Dal 1985, il **Centro per la Ricerca in Psicoterapia – CRP** realizza attività di ricerca, intervento e formazione nel campo della salute mentale.

Nel 2009, il CRP ha istituito la *Sezione Clinica*, che offre servizi di **prevenzione del disagio emotivo, supporto psicologico e psicoterapia**, anche attraverso interventi solidali rivolti alle fasce più deboli della popolazione. Gli interventi si basano sull'**approccio Cognitivo-Comportamentale**, dimostratosi efficace nella maggior parte dei problemi psicologici, disturbi psichiatrici e psicosomatici.

Centro per la Ricerca in Psicoterapia (CRP)
Piazza O. Marucchi, 5, 00162 Roma
info@crpitalia.eu
324.0830097
06.80071807
www.crpitalia.eu

Sezione Clinica del CRP
Via Labicana 92 – sc. A, int. 3, 00184 Roma
sezioneclinica@crpitalia.eu
Cell. 351-8331545
www.sezioneclinica.crpitalia.eu