

Le ultime stime parlano di 9 milioni di italiani colpiti: la popolazione femminile ne soffre il doppio degli uomini

# Stress da lavoro, allarme donne

Onda propone alle aziende un progetto per tutelare la salute delle dipendenti

**S**chiacciate dalle troppe pressioni, ostacolate nella carriera da barriere culturali, frustrate da remunerazioni non in linea con quelle dei colleghi, incalzate dalla competitività alle stelle: dei nove milioni di italiani che soffrono di stress da lavoro, le donne sono il doppio degli uomini. E la tensione non finisce quando si va via dall'ufficio: a pesare sulle italiane ci sono anche le responsabilità familiari e il ruolo di care giver di figli e anziani che ricade ancora quasi interamente sulle loro spalle.

Il risultato è tutto nei dati inquietanti sulla salute mentale: nove italiane su dieci soffrono di disagi psichici e disturbi dell'umore, ansia in primis, ma anche di insonnia, irritabilità ed eccessiva tendenza al pianto. In queste condizioni, non stupisce che il male oscuro sia in agguato: la depressione colpisce il 20 per cento. Le lavoratrici più a rischio di ansia sono le giovani che vivono le alterazioni ormonali di gravidanza e puerperio e le dipendenti che lavorano a contatto con il pubblico.

Il fenomeno non è soltanto italiano: secondo le stime recentissime pubblicate sulla rivista *European Neuropsychopharmacology*, la prevalenza dei disturbi psichici nel Vecchio Continente è passata dal 27,4% del 2005 al 38% del 2010, con un costo pari all'1% del Pil. Il 60% degli europei vive la situazione lavorativa come un fattore stressante.

Dopo la direttiva quadro 83/931, il Dlgs 81/2008 e le linee guida ad hoc approvate dall'apposita commissione del **ministero del Lavoro**, le aziende italiane non possono più ignorare il problema: dal 1° gennaio scorso sono obbligate a valutare le fonti di rischio da stress e di inserirle nella valutazione del rischio aziendale. E i dati parlano chiaro: l'ottica di genere non è più una possibilità, è una necessità.

«Nel nostro Paese sono ancora poche le aziende che si occupano della tutela della condizione femminile», ha denunciato **Francesca Merzagora**, presidente dell'Osservatorio nazionale sulla salute della donna (Onda), che il 13 ottobre a Milano

ha presentato un progetto specifico. «Onda si propone alle aziende sensibili a questo tema mettendo a disposizione, grazie a un accordo con l'Ao Fatebenefratelli di Milano, un team di psicologhe in grado di rispondere alle richieste anche personalizzate per la gestione dello stress lavoro correlato. Prevenzione collettiva, contenimento individuale e monitoraggio dello stato di stress sono le attività proposte».

L'impatto negativo di condizioni di lavoro stressanti è ben documentato. **Claudio Mencacci**, direttore del Dipartimento di neuroscienze del Fatebenefratelli, ha ricordato i risultati preliminari di una ricerca sugli effetti psicosociali dello stress da lavoro condotta tra il 2008 e il 2010 su 100 candidati: nell'88% dei casi si perde la funzionalità di coping, cioè le capacità cognitive e comportamentali che consentono a un individuo di mettere in atto strategie di adattamento per fronteggiare situazioni stressanti. «Ma nell'81% dei casi le persone esaminate hanno riacquisito competenze e capacità con un buon sostegno psicologico. Nel 52% hanno tratto beneficio sia da un supporto psicologico sia da un intervento diretto in azienda. Ciò che dobbiamo evitare è il passaggio dallo stress alla malattia. La grande sfida del nostro secolo è sui problemi psichiatrici».

La difficile congiuntura economica impone di muoversi. Lo ha spiegato **Emanuela Palazzani**, rappresentante di Aidda, l'associazione imprenditrici e donne dirigenti di azienda: «Le carenze di servizi alla famiglia e di sostanziali supporti sociali (asili nido, strutture attrezzate per gli anziani), aggravate dalla crisi, limitano la donna nell'ascesa professionale, provocano sentimenti di grande incertezza nel futuro e costituiscono una fonte indiscussa di stress da lavoro con importanti ripercussioni sul piano psicologico, fisico e sul numero di giornate lavorative perse». Come a dire: non è un problema di donne, ma un problema di tutti.

**Manuela Perrone**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## La proposta dell'Osservatorio

- **PREVENZIONE COLLETTIVA:** Onda organizzerà all'interno dell'azienda corsi di informazione e formazione, tenuti da esperti, orientati a migliorare la capacità di adattamento al lavoro e gli aspetti motivazionali del gruppo e dei singoli
- **CONTENIMENTO INDIVIDUALE:** Onda organizzerà e coordinerà un'attività di counseling individuale con esperti dell'Ospedale Fatebenefratelli di Milano e/o di altri centri ospedalieri
- **CONTROLLO DELLO STRESS:** In collaborazione con delle psicologhe appositamente formate dell'Unità di Psicologia coordinate dal Dipartimento di Neuroscienze dell'Ospedale Fatebenefratelli di Milano, Onda offrirà gli strumenti per monitorare/migliorare lo stress dei dipendenti in funzione delle singole necessità

