



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 famigliari, 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

<b>Area comportamentale</b>	<b>Area fisica</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Problemi del sonno</li><li>▪ Cambiamento delle abitudini alimentari</li><li>▪ Consumo maggiore di alcol e tabacco</li><li>▪ Isolamento da amici e familiari</li><li>▪ Insorgenza di problemi di natura sessuale</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Senso di stanchezza</li><li>▪ Cattiva digestione e nausea</li><li>▪ Mal di testa</li><li>▪ Dolori muscolari</li><li>▪ Palpitazioni</li></ul>
<b>Area psichica</b>	<b>Area emotiva</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Insicurezza</li><li>▪ Difficoltà di concentrazione</li><li>▪ Perdita di memoria</li><li>▪ Senso di inadeguatezza</li><li>▪ Diminuzione dell'autostima</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Irritabilità e ira</li><li>▪ Ansia</li><li>▪ Stato confusionale</li></ul> <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](http://www.ispesl.it/whp) o a scrivere a [whp@ispesl.it](mailto: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.