

Sindrome da lavoro

“Lavorare nobilita l'uomo” sostiene un vecchio adagio: sarà, ma nella società del terzo millennio non si fa altro che parlare di stress derivante dall'attività lavorativa. E di patologie connesse a questo stress... Il termine “mobbing” fa ormai parte del nostro linguaggio da molto tempo, ma adesso, proprio riguardo a sintomatologie precise che insorgono a causa della tensione nervosa accumulata quando si svolgono le proprie mansioni professionali, emergono delle nuove patologie. Tra queste il cosiddetto fenomeno del burn-out, letteralmente “bruciato”; il professionista perde ogni energia ed ogni entusiasmo nei riguardi del proprio lavoro. Questa situazione si evolve spesso in una depressione che demotiva il lavoratore oppure in un sistematico sabotaggio delle attività lavorative. Il burn out, dunque, è un termine di matrice anglosassone che indica propriamente il crollo motivazionale di cui un professionista è vittima sul lavoro. Siete stanchi di quello che fate? Non vi sentite motivati sul lavoro? Non vi importa delle conseguenze di un lavoro fatto male? E, soprattutto, il peggior incubo del mattino non è alzarsi, ma andare in ufficio? Allora potreste essere vittima di burn-out. Come si arriva a questo? La principale causa è il distacco emotivo dal proprio lavoro: non si provano più emozioni, né positive né negative; non si prova più interesse per quello che si fa! In una parola, l'individuo non riesce a dare un significato personale alla professione!

Cercando di essere all'altezza del ruolo, il professionista adotta l'atteggiamento distaccato del chirurgo, ma il rovescio della medaglia è che un simile comportamento porta a sviluppare un rifiuto, se non addirittura un odio inconscio verso il ruolo. Il sentimento di responsabilità che ne deriva, spinge il lavoratore a fare ancora di più e ancora meglio, innescando un meccanismo auto lesivo che lo porta ad un esaurimento psico-fisiologico. La legislazione italiana ha dato, giustamente, molta importanza alla tutela della salute nei luoghi di lavoro. Con la legge 626/94, è stata tutelata l'idoneità delle strutture nell'ambiente di lavoro. La salubrità del luogo di lavoro è quindi fondamentale per la tutela dell'integrità psicofisica del lavoratore. Eppure i medici dell'University College di Londra hanno recentemente scoperto che ad incidere sulla salute dei lavoratori non sia tanto il luogo in sé, ma lo stress provocato da colleghi e superiori. Il rapporto con il team influisce negativamente sulla salute molto più di batteri e polvere! I suggerimenti che gli esperti propongono per ridurre questo tipo di fenomeni ansio-genici possono sembrare semplici e banali, ma l'efficacia risiede proprio nella loro relativa semplicità. La ricerca della perfezione assoluta sul lavoro porta a commettere errori grossolani, nonché a disaffezione verso le attività svolte. Il voler ricercare a tutti i costi la perfezione aumenta, paradossalmente, le possibilità di errore. Cosa fare? Ad esempio non rinunciare alla pausa caffè: cinque minuti di “distrazione”, portano notevoli benefici al cervello e stimolano ad impegnarsi maggiormente al ritorno in ufficio..