

Che cos'è lo stress lavoro-correlato?

Secondo l'Agenzia Europea per la Sicurezza e la Salute sul Lavoro (EU-OSHA) lo stress lavoro-correlato è la percezione di squilibrio che un lavoratore o una lavoratrice avvertono quando le richieste dell'ambiente lavorativo superano la capacità di farvi fronte.



Servizio
Prevenzione e Protezione
Igiene e
Sicurezza

sppis





Le reazioni che emergono dallo stress lavoro correlato sono differenti e mutevoli:

- **Emotive** (stanchezza, ansia, irritabilità, depressione, problemi con i colleghi, assenteismo)
- **Cognitive** (difficoltà di concentrazione a prendere decisioni, frequenti pensieri negativi)
- **Comportamentali** (nervosismo, aggressività, violenza domestica, stili di vita non salutari)
- **Fisiologiche** (aumento della frequenza cardiaca, pressione sanguigna e iperventilazione)

Conoscere queste reazioni è importante per prevenire l'esaurimento psicofisico legato al lavoro.

Quali fattori determinano lo stress lavoro-correlato?

Le maggiori fonti di stress lavoro-correlato sono riconducibili a:

- Qualità delle relazioni con i colleghi e con i superiori
- Contenuto e qualità dell'attività lavorativa
- Gestione del cambiamento
- Sviluppo di carriera



Quali effetti produce lo stress lavoro correlato?



Depressione



Ansia



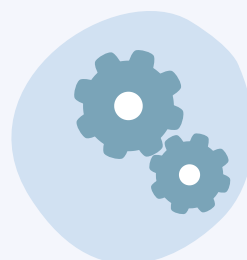
Burnout

sono solo alcuni degli effetti prodotti dallo stress lavoro correlato che incidono sulla salute, sulla qualità del lavoro e sulla sua sicurezza

Durante la pandemia COVID 19 sono emerse con maggiore evidenza ulteriori fonti di stress collegate all'attività lavorativa.



Insicurezza e precarietà



Isolamento sociale



Resistenza al cambiamento, tecnologia e smart working



Sedentarietà e assunzione di posture scorrette nel corso della giornata lavorativa



Divario di genere: il Covid-19 amplia la distanza

È stato ampiamente riconosciuto come le differenze di genere siano una delle determinanti che influiscono in maggiore misura sul fenomeno dello stress da lavoro

Il **lavoro domestico**, in aggiunta a quello extradomestico, espone la donna a una doppia giornata lavorativa e quindi a un rischio più elevato di sviluppare stress da lavoro da sovraccarico.



Capire il fenomeno

Lo stress lavorativo può incidere molto sulla vita delle persone, per questo è importante attuare interventi di prevenzione.

Uno degli strumenti per capire l'estensione e la gravità degli agenti di rischio psicosociali è il:

**Questionario valutazione stress lavoro correlato
Uniss 2022/25, riservato a tutti i lavoratori e
lavoratrici dell'università.**



Perché il questionario di valutazione stress lavoro correlato UNISS 2022/25?

Il questionario nasce in un contesto di relazioni fra Atenei nazionali ed internazionali assieme al Servizio Prevenzione Protezione – Igiene e Sicurezza dell'Università di Sassari.



Permette di individuare le aree di maggior rischio stress dei lavoratori e lavoratrici per una sua valutazione, come richiesto dal D.lgs 81/2008, il Testo Unico in materia di tutela della salute e della sicurezza nel lavoro.



Importante!

Si tratta di un'attività di rilevazione necessaria per la tutela della tua salute psicofisica

Il questionario è ANONIMO ed è realizzato, specificamente per l'ambiente universitario sulla base di una rigorosa adesione ai principi di natura scientifica e di tutela della privacy.



uniss
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI SASSARI

Servizio
Prevenzione e Protezione
Igiene e
Sicurezza

sppis



A Cosa Serve

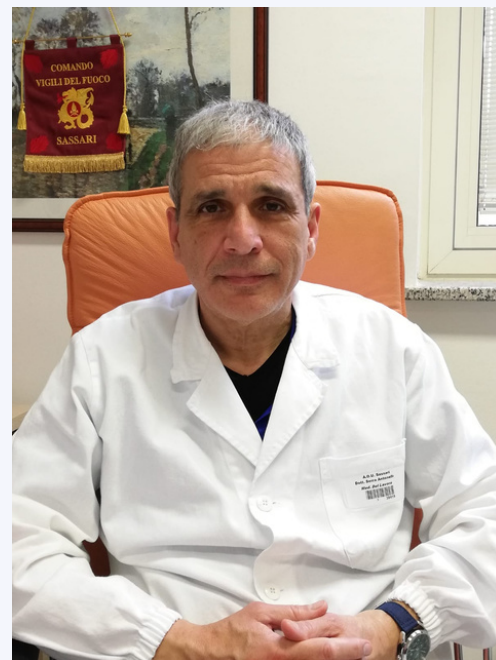
I dati raccolti sono necessari per gli indicatori del sistema di valutazione degli Atenei e per gli approfondimenti a cura:

- del medico competente
- dei focus group
- del servizio di counseling





Gianfranco Scano



Antonello Serra



Salvatore Fadda

Grazie!

Per informazioni:

valutazionestress@uniss.it

