

Primo Piano

I problemi dell'occupazione

Sempre più stressati al lavoro: in un anno casi più che raddoppiati

• Nel primo quadrimestre 2024 l'aumento rispetto al 2023 è del 109%: nel Bresciano l'1,9% dei problemi riscontrati in Italia

IRENE PANIGHETTI

Non solo di lavoro si continua a morire: si continua anche a soffrire di malattie psico-fisiche. Dopo la pandemia infatti sono aumentate le persone che dichiarano di avere sofferenze psicologiche legate all'ambito lavorativo, in particolare in Lombardia e a Brescia che si colloca al decimo posto in Italia nella classifica derivante dai dati Inail secondo cui nel primo trimestre 2024 sono state oltre 22.000 in Italia le denunce di malattie professionali legate a disturbi psichici e comportamentali, con una crescita del 17,9% rispetto allo stesso periodo del 2023. In un anno si attestano sulle 90.000: un migliaio nel Bresciano. Una conferma viene anche dai dati del servizio di psicologia online Unobravo nel contesto di un'indagine specifica che segnala come, nel primo quadrimestre del 2024, le persone che hanno manifestato disagio sul fronte lavorativo siano aumentate del 109,7% rispetto allo stesso periodo del 2023. Più che raddoppiate. A livello provinciale la percentuale più elevata di coloro che dichiarano di avere problemi di natura psicologica legati alla sfera lavorativa si registra a Milano (13,2%), al secondo posto Roma (8,2%), mentre al terzo si trova Torino (4,9%). Seguono Bologna (3,4%), Napoli (2,9%), Monza e Brianza (2,4%), Varese (2,1%), Bergamo (2%), Padova e Brescia (entrambe 1,9%).

Il genere

Già nel report 2023 l'Inail metteva in evidenza il fatto che i disturbi psichici legati al lavoro colpiscono in particolare le donne: sul totale delle malattie denunciate dalle donne, quelle legate alla sfera psicologica sono l'1,3%, contro lo 0,5% registrato dalla controparte maschile. I dati analizzati da Unobravo, inoltre, sottolineano come oltre la metà delle richieste di sostegno psicologico arrivi da persone nella prima fase della loro carriera: il 62,9% ha tra i 25 e i 34 anni, mentre oltre un



Sempre più evidenti e diversificate le patologie legate alla professione: lo stress correlato all'attività lavorativa è sempre più un'emergenza

quinto (22,8%) ha tra i 35 e i 44 anni. I problemi si fanno meno frequenti tra i giovanissimi, con la fascia tra i 18 e i 24 anni che rappresenta il 6,4%, e tra chi ha tra i 45 e i 60 anni (7,2%).

Nel 2023 nel Bresciano c'è stato un record di dimissioni: per l'Inps sono state 61.070, un valore di poco inferiore al record storico del 2022 (erano state 61.691) ma molto al di sopra di quanto sperimentato prima della pandemia (circa 39 mila nel quinquennio 2015-2019), secondo l'edizione 2024 di HR Dashboard, realizzata dal Centro Studi di Confindustria Brescia e presentata qualche mese fa, nel 2023 il tasso di turnover volontario rilevato nelle imprese si è attestato al 6,8%, una percentuale superiore alla media

lombarda e ampiamente oltre i livelli pre-Covid. Le uscite per dimissioni sono state il 38% sul totale delle cessazioni in provincia, percentuale più alta rispetto a quelle registrate prima della pandemia (meno del 30%).

Lavoratrici e lavoratori che mettono al centro il benessere di vita e, di conseguenza, aziende che hanno messo in atto sistemi di relazioni diversi con i dipendenti. Ma non solo aziende: anche nella Pubblica amministrazione, nella sanità, nella scuola, la riflessione sulla qualità del lavoro influisce sempre di più sulle scelte. Secondo uno studio dall'Università di Genova con Federazione nazionale degli infermieri, quasi il 60% degli infermieri in servizio negli ospedali italiani è molto

stressato, il 36% sente di non avere il controllo sul proprio carico di lavoro e nel 40,2% dei casi si ravvisa un esaurimento emotivo elevato. Anche nella scuola non va meglio: su orizzontescuola.it si trova lo studio Health Behaviour in School-aged Children, condotto su quasi 6.000 insegnanti di scuole medie e superiori lombarde, che ha rivelato come quasi la metà segnali di essere in una condizione critica per quanto riguarda l'esaurimento emotivo, la depersonalizzazione o la scarsa realizzazione personale. Un 4,6% addirittura presenta un forte rischio di burnout. Questo stress è alimentato da diversi fattori, tra cui sovraccarico di lavoro e difficoltà nella gestione della disciplina.

I sintomi

Ansia, mal di testa, disturbi del sonno e gastrici

• A detta di Elena Molla («mindfulness trainer») questa sofferenza diffusa «è scoppiata in seguito alla pandemia»

Ansia, insonnia e disturbi del sonno, disturbi gastrici, mal di testa... sono i sintomi principali dello stress da lavoro: lo osserva, grazie alla sua esperienza professionale, Elena Molla, «mindfulness trainer», che in questo periodo sta portando avanti il secondo corso di gestione dello stress sul lavoro al centro

San Clemente, al quale partecipano 7 persone, poiché la base per una buona riuscita di queste sessioni è proprio essere un gruppo ristretto. «Si tratta di una forma di stress derivante dal lavoro e che c'era già prima della pandemia, ma che è scoppiata proprio in seguito a quell'evento - spiega la dottoressa - questo perché negli ultimi anni le persone sono state messe in condizioni per le quali sono portate a vivere una vita molto frenetica, a dover rispondere sempre ad obiettivi sempre più sfidanti,

a dover raggiungere un equilibrio vita lavorativa vita personale che si fa sempre più complicato. In tutto ciò anche lo smart working ha avuto un ruolo importante, perché ha tolto i limiti tra le due sfere, quella lavorativa e quella personale appunto, per cui c'è bisogno di maggiori capacità di organizzazione, nuovi modi di comunicare e interagire con gli altri».

Non c'è un profilo medio di persona affetta da questo tipo di stress; può capitare a chiunque e in qualsiasi ambi-

La chiave per affrontare questa forma di disagio è «la consapevolezza dei propri bisogni, limiti, desideri. Servono strategie per uscire dalla frenesia e stare bene»

to, tuttavia Molla, da Mindful trainer, ricava alcuni tratti ricorrenti: «Chi lavora in ambito educativo e sanitario, in primis insegnanti e infermieri, è tra le persone più colpite, perché si tratta di la-

vori in cui la relazione e il rapporto con gli altri, dai colleghi agli alunni ai pazienti, è parte del lavoro stesso. Incontro sempre più di frequente anche degli uomini, anche se le donne sono ancora in maggioranza: il fattore che crea più stress è la conciliazione dei tempi di lavoro e di vita, perché una buona gestione dei due ambiti comporta una messa in discussione dei ruoli e di certe dinamiche familiari».

Seppur siano più sottoposte al rischio di stress dal lavoro, le donne sono però an-

che più disposte, rispetto agli uomini, a mettersi in discussione.

La parola chiave, sottolinea Molla, è «consapevolezza: il percorso parte proprio da qui, dal lavoro sulla consapevolezza dei propri bisogni, limiti, desideri. Così si può procedere e rendersi conto della necessità di fermarsi a ragionare, per individuare strategie che aiutino a stare bene. Uscire dalla frenesia e prendersi del tempo per sé: frequentare questi corsi è una forma di cura che si decide di dedicarsi». **Ir.Pa.**