
Arch. Cristina Maiolati
Via U. Saba, 72 – Roma
Via Ulisse 28 – S. F. Circeo (LT)
c. maiolati@tiscalinet.it

Data: Aprile 2020

INFORMATIVA

Cenni di identificazione e gestione dello Stress Lavoro-Correlato in relazione alle mutate condizioni lavorative a causa dell'emergenza sanitaria da CoViD - 19.

*Il presente documento è da considerarsi integrazione e aggiornamento del
Documento di Valutazione del Rischio redatto ai sensi del 17, a) del D.Lgs. 81/08*

RSPP: ARCH. CRISTINA MAIOLATI



L'emergenza è un momento di forte alterazione dell'equilibrio psicologico ed emotivo di una persona, dovuto ad una o più circostanze scatenanti. Premesso che il tipo di emergenza dal virus SARS-COV-2 è del tutto inedita, in linea generale, come tutte le situazioni emergenziali richiede l'attivazione da parte dei soggetti coinvolti di strategie per il superamento della crisi, un nuovo adattamento, utilizzando risorse e strategie inusuali e l'aiuto di esterni.

L'impatto di questa situazione grava su ognuno di noi creando situazioni psicologiche alterate, in cui ci si trova a provare emozioni forti come il dolore per le perdite subite o paura di ammalarsi o che si ammali qualcuno a noi vicino. È assolutamente normale, quindi, provare rabbia (anche contro un presunto colpevole), generalmente legata all'incertezza e all'inevitabile senso di frustrazione.

Questo concatenarsi di emozioni porta ad un acutizzarsi di tutti i fattori di distress (stress con conseguenze negative), compresi quelli lavoro-correlati, legati soprattutto alla traslazione dell'ambiente di lavoro da scolastico a virtuale. Nell'ottica di comprendere tali fattori giova ricordare che lo stress lavoro-correlato non può e non deve essere confuso con lo stress del singolo individuo e deriva invece da disfunzioni organizzative.

Premesso che in questo momento iniziale di didattica a distanza ogni situazione varia da Istituto a Istituto molto più che nella precedente organizzazione, generalmente piuttosto uniforme, anche in questo caso i fattori di stress lavoro-correlato derivano da problematiche su cui la dirigenza non ha, al momento, potere o strumenti per l'intervento. Ovviamente uno dei maggiori fattori di rischio che possono contribuire ad accrescere lo stress psicofisico durante un'epidemia è proprio l'isolamento sociale, dovuto alle misure di distanziamento e quarantena.

Si vede, in alcuni casi, un sensibile aumento del carico di lavoro, causato dalla preparazione del materiale e dalla gestione delle lezioni su piattaforme web, spesso di difficile utilizzo anche per persone più avvezze all'utilizzo di nuove tecnologie, a fronte di una conseguente diminuzione del lavoro o inattività di chi non ha accesso agli strumenti per l'erogazione di didattica a distanza.

Nel caso di aumento dell'orario di lavoro, è inevitabile la difficoltà di gestione della famiglia o del tempo per sé.

Si verifica, inoltre, una riduzione della qualità del confronto con i colleghi, non aiutato dalla comunicazione virtuale, che costituiva uno dei principali fattori di eustress (fattore di stress con conseguenze positive) nella scuola, unitamente al rapporto con gli studenti.

Si va peraltro perdendo l'esclusività del rapporto docente-alunni, ormai privo di quella dimensione neutra che era l'aula scolastica; il docente si trova suo malgrado a svolgere il

suo lavoro in presenza di famiglie, con alunni confinati in spazi ridotti, in ambienti in cui il rumore spesso entra nell'audio della lezione ecc.

Da studi precedentemente condotti sulle helping professions in caso di emergenza, si evince che è frequente che emergano emozioni di rabbia, ostilità, frustrazione, senso di impotenza e che si manifestino sintomi depressivi e stati d'ansia con somatizzazioni o insonnia.

Potrebbe essere utile, pertanto, ricordare alcune misure volte alla gestione della situazione in atto, elaborate dall'Istituto Superiore della Sanità ed integrate a seguito di un primo studio sulla situazione attuale del personale docente.

- Organizzare, per quanto possibile, il lavoro mantenendo un monte ore ragionevole e facendo delle pause (come da indicazioni già elaborate). È fondamentale garantirsi degli spazi di tregua per riposare e riflettere sull'esperienza che si sta vivendo. Gestire lo stress e occuparsi della propria salute mentale è importante per mantenere la salute fisica e per tutelare le persone a noi vicine .
- Crearsi, nei limiti del possibile, uno spazio di lavoro adeguato e protetto. Ciò non è sempre possibile, tuttavia una piccola riorganizzazione domestica o una revisione temporanea degli spazi potrebbe aiutare.
- Utilizzare strategie individuali di gestione delle difficoltà (*coping*) rivelatesi efficaci in altri contesti può aiutare a superare anche una situazione completamente nuova e senza precedenti come l'attuale emergenza.
- Confrontarsi con i colleghi è fondamentale sia per coordinare le attività, sia per condividere la percezione personale e trovare un supporto reciproco, rispettando i diversi modi di reagire alla situazione critica. Esplicitare un riconoscimento professionale nei confronti di un collega può rafforzare la motivazione e moderare lo stress. È necessario pertanto aprire dei canali di comunicazione che vadano oltre le riunioni su piattaforme virtuali con molti partecipanti, di difficile gestione.
- È importante concedersi anche il dialogo con gli alunni, per non interrompere quella relazione personale costruita nei mesi o negli anni a causa della distanza frapposta dagli strumenti informatici.
- Informare le famiglie sulle attività svolte. Ci si trova a stretto contatto con le famiglie dall'altra parte dello schermo, che stanno parimenti gestendo un forte cambiamento esistenziale e quindi vedono inasprirsi timori, preoccupazioni o incertezze. Comprendere che i propri figli stanno lavorando nel migliore dei modi possibile, compatibilmente con la situazione, potrebbe in qualche caso allentare la pressione sulla relazione docente- alunno.

- Cercare di mantenere stili di vita salutari aiuta a gestire l'ansia, pertanto può essere utile ridurre l'assunzione di caffeina, nicotina e alcol. È altrettanto necessario concedersi sonno e riposo adeguati a ricaricarsi, fare un po' di esercizio fisico.
- La pressione, lo stress e i sentimenti associati, possono far emergere sensazioni di impotenza e inadeguatezza verso il proprio lavoro. È importante, quindi, riconoscere ciò che si è effettivamente in grado di fare per aiutare gli altri, valorizzando anche i piccoli risultati positivi; riflettere su ciò che è andato bene e accettare ciò che non è andato secondo le aspettative, riconoscendo i limiti legati alle circostanze. È anche importante stare in contatto con gli stati d'animo personali, essere consapevoli del carico emotivo, imparando a riconoscere sintomi fisici e psicologici secondari allo stress. Prendersi cura di sé e incoraggiare i colleghi a farlo è il modo migliore per continuare a essere disponibili con gli alunni.
- Rimanere in contatto con gli amici, la famiglia o altre persone di cui ci si fida per parlare e ricevere sostegno, anche a distanza.

Bibliografia;

Guida ISPESL, [La valutazione dello stress lavoro-correlato. Proposta metodologica](http://www.ispesl.it) (www.ispesl.it)

Attilio Pagano, *Diagnosi preliminare del rischio da stress lavoro-correlato* (www.ambienteeuropa.it)

"Gestione dello stress e psicologia dell'emergenza" Dott.ssa Rita Di Iorio Psicoterapeuta e Psicologa delle emergenze ambientali e civili

Documento OMS "Coronavirus Disease (COVID-19) Outbreak: Rights, Roles and Responsibilities of Health Workers, Including Key Considerations for Occupational Safety and Health"

Articolo "Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019" pubblicato su JAMA Netw Open. il 23 marzo 2020

Istituto Superiore di Sanità: "L'epidemiologia per la sanità pubblica" e "COVID-19: far fronte allo stress in casa e in famiglia"