



# Articoli Area Riservata Olympos Group srl

## Stress da lavoro

La parola stress nell'uso comune viene spesso associata a delle immagini e/o idee negative. Per fare qualche esempio, quando si parla di stress si pensa ad una condizione di stanchezza dell'organismo, a nervosismo, irascibilità, depressione e così via.

Il padre del concetto di stress, Hans Selye, affermava che “Il concetto scientifico di stress ha avuto la fortuna di entrare nell'uso quotidiano ma di essere interpretato molto male”.

In realtà lo stress non è né positivo, né negativo in termini assoluti. Si tratta di una risposta dell'organismo, mediante adattamento, alle sollecitazioni dell'ambiente, una “sindrome generale di adattamento” (S.G.A.).

Proprio perché lo stress è adattivo ciò che fa la differenza è la maniera in cui noi reagiamo ai fattori di stress, cioè a come interpretiamo i fenomeni, gli eventi.

Questa è sicuramente l'era dello stress: in passato non è stato mai registrato un così grande interesse per il fenomeno stress.

Tutto questo interesse intorno al fenomeno stress è coinciso con lo sviluppo di nuove tendenze scientifiche che individuano nello stress un importante fattore di rischio per la salute. Di conseguenza l'argomento “stress” viene trattato in molte discipline medico – scientifiche. Esso rappresenta un'esperienza che accompagna la vita di ogni individuo e in particolare i suoi momenti più importanti, perciò occorre fare chiarezza a partire da cosa si intende per stress.

Cos'è lo stress

“Lo stress è una reazione emozionale intensa a una serie di stimoli esterni che mettono in moto risposte fisiologiche e psicologiche di natura adattiva.” (U.Galimberti)

Il termine deriva dal gergo delle fabbriche negli anni della rivoluzione industriale inglese (stress = resistenza di strutture metalliche all'applicazione di forze). Successivamente ha assunto la connotazione di termine negativo, considerato pericoloso per la salute psico fisica dell'uomo. Un'altra interpretazione che ne viene data è legata al fatto di considerare lo stress come una condizione capace di migliorare le capacità prestazionali di una persona.

Inoltre, il termine stress viene impropriamente usato. Lo si adopera, infatti, sia per indicare lo stimolo che la risposta con la quale l'organismo si adatta allo stimolo. In realtà lo stress è una risposta integrata dell'organismo a fattori interni/esterni che tendono ad alterarne l'equilibrio (stressor). Per cui lo stress è una risposta necessaria e non straordinaria che il nostro organismo deve dare agli stimoli per poter mantenere inalterato il proprio equilibrio. Quindi lo stress, in tutte gli esseri viventi, in condizioni normali risulta indispensabile per la vita.