

www.olympos.it/formazione-online-corsi.html

Dispensa “La gestione dello stress”

OLYMPOS GROUP SRL – WWW.OLYMPOS.IT

- ▶ **La missione:** *lo scopo per cui esistiamo*
"Ci integriamo con il Cliente per garantire risultati di successo misurabili supportando le azioni delle persone nelle sfide di tutti i giorni".
- ▶ **La visione:** *ciò che desideriamo essere*
"Aiutare le Persone ad essere soddisfatte del loro lavoro nel rispetto dei principi etici e di responsabilità sociale".
- ▶ **I valori:** *ciò che per noi conta nel lavoro*
 - il rispetto della persona ha la precedenza su tutto
 - senza energia non si fa' molta strada
 - pragmatismo e velocità sono alla base del nostro agire
 - lavorare divertendosi è il nostro stile
- ▶ **Il motto:**
Il nostro approccio alle imprese è racchiuso nel motto preso in prestito da Thomas Alva Edison: "Il valore di un'idea sta nel metterla in pratica". E' l'implementazione pratica la chiave che permette ad un'idea di dare dei risultati e quindi di essere ritenuta "di valore".
- ▶ **Due buoni motivi per scegliere Olympos Group:**
 - forte integrazione con il Cliente per realizzare un progetto realmente su misura.
 - accurata misurazione del ROI di ogni nostro intervento con condivisione del rischio.

Per ulteriori informazioni: www.olympos.it

OBIETTIVI

- ▶ **Riflettere sullo stress come fenomeno complesso, e sulle sue conseguenze positive e negative per le persone a livello fisico, psicologico, emotivo e comportamentale**
- ▶ **Analizzare le cause da stress lavorativo e alcune soluzioni praticabili**
- ▶ **Esercitarsi sull'uso di tecniche per trattare lo stress**

SINTESI CONTENUTI:

- ▶ **Lo stress: “sale della vita o veleno mortale?”**
- ▶ **Manifestazioni dello stress e risposte delle persone**
- ▶ ***Eustress e distress***
- ▶ **Le conseguenze dello stress**
- ▶ **Stress e lavoro**
- ▶ **I rimedi per trattare lo stress**

Per cominciare facciamo chiarezza.....

www.olympos.it/formazione-online-corsi.html

- ▶ ...su cos'è lo stress
- ▶ ...sul fatto che esso fa parte della vita, è una risorsa fondamentale. L'obiettivo non è di eliminarlo, ma di imparare ad affrontarlo
- ▶ ...sulla necessità di comprenderlo come fenomeno olistico e perciò complesso
- ▶ ...sull'importanza di riconoscere i campanelli di allarme e poterli "misurare"
- ▶ ...sui benefici che derivano dall'essere consapevole che si può gestire
- ▶ ...sulle diverse maniere di trattarlo

COS'E' LO STRESS?

- ▶ Fisiologicamente lo **stress** è una **risposta integrata dell'organismo a fattori che tendono ad alterarne l'equilibrio.**
- ▶ Gli **stressor** (stressori) o **agenti stressanti** sono i fattori che spingono l'organismo all'adattamento. Essi possono essere sia **positivi** - una promozione lavorativa, la nascita di un figlio - che **negativi** - una malattia, la perdita di una persona cara, affrontare un esame. Gli stressor possono essere intensi e importanti e/o reiterati e numerosi.

STRESS: UNA DEFINIZIONE

Stress: risposta *aspecifica* dell'organismo alle sollecitazioni cui è sottoposto.

L'organismo risponde attraverso **l'aumento dei livelli di attenzione, la preparazione dei muscoli alla fuga o all'attacco, l'alterazione della pressione sanguigna e del respiro** che ci mettono in condizione di affrontare le eventuali emergenze provenienti dall'esterno.

Tale sollecitazione può essere fisica, psicologica, emotiva: in ogni caso si ha una risposta biologica dell'organismo sempre uguale; una gran gioia o un successo producono gli stessi effetti di una cattiva notizia o di un insuccesso.

STORIA DELLO STRESS

- ▶ **Panta rei (Eraclito)**
- ▶ **Fine XVIII secolo: l'avvento delle grandi città**
- ▶ **XIX secolo: Claude Bernard e i meccanismi interni (milieu interieur)**
- ▶ **Inizio XX secolo: il termine "stress" è usato dagli ingegneri in relazione alla resistenza ed alle sollecitazioni dei materiali**
- ▶ **Anni '20 (XX secolo): W. Cannon e il principio di *lotta o fuga***
- ▶ **Anni '30 (XX secolo) Hans Selye e la **Sindrome Generale di Adattamento****

ESPERIMENTO DI HANS SELYE

Negli anni '30 Hans Selye, considerato la massima autorità negli studi fatti sullo stress, compì degli esperimenti su topi di laboratorio iniettando loro ormoni ovarici. Le reazioni che ne derivarono furono di tre tipi:

- 1. ingrossamento delle ghiandole surrenali**
- 2. un rimpicciolimento del timo, della milza, dei gangli linfatici e di tutti gli altri linfoidi del corpo**
- 3. ulcere gastriche e duodenali, a volte emorragiche e letali**

Dopo una serie di prove, Selye si accorse che queste tre reazioni si producevano nei topi non soltanto quando veniva iniettato l'ormone ovarico ma anche con altri ormoni come l'adrenalina o l'insulina; con agenti fisici come freddo, caldo, raggi X, incidenti meccanici; con emorragie, dolori, attività fisica forzata. Naturalmente ognuno di questi fattori provocava delle reazioni tipiche della sua specie, ma allo stesso tempo innescava delle reazioni aspecifiche, cioè diverse dalla sua specie e che producevano le tre reazioni sopra descritte.

Selye giunse così alla conclusione che si trattava di una sindrome (insieme di fenomeni collegati tra loro) e pubblicò i risultati dei suoi esperimenti su *Nature* nel 1938.

La chiamò Sindrome Generale di Adattamento, perché indica l'adattarsi dell'organismo e l'organizzarsi delle difese di fronte a qualsiasi agente esterno che possa minacciarlo.

LO STRESS E LO STRESS LAVORO-CORRELATO / 1

- ▶ **Come definito dall'art. 28, comma 1, del Decreto Legislativo n. 81/2008 in sede europea e ripreso dall'Accordo interconfederale 9 giugno 2008**

"Lo stress è una condizione che può essere accompagnata da disturbi o disfunzioni di natura fisica, psicologica o sociale ed è conseguenza del fatto che taluni individui non si sentono in grado di corrispondere alle richieste o alle aspettative riposte in loro..."

LO STRESS E LO STRESS LAVORO-CORRELATO / 2

"Lo stress non è una malattia ma una situazione di prolungata tensione che può ridurre l'efficienza sul lavoro e può determinare un cattivo stato di salute"

"Non tutte le manifestazioni di stress sul lavoro possono essere considerate come stress lavoro-correlato. Lo SLC può essere causato da fattori diversi come il contenuto del lavoro, l'eventuale inadeguatezza nella gestione dell'organizzazione del lavoro e dell'ambiente di lavoro, carenze di risorse, di struttura e di comunicazione"

www.olympos.it/formazione-online-corsi.html

LE PRINCIPALI FONTI DI STRESS LAVORO-CORRELATO

- ▶ **INADEGUATEZZA NELLA GESTIONE DELL'ORGANIZZAZIONE E DEI PROCESSI DI LAVORO** – Disciplina dell'orario di lavoro, grado di autonomia, corrispondenza tra competenze e requisiti professionali richiesti, carichi di lavoro
- ▶ **CONDIZIONI DI LAVORO ED AMBIENTALI** – Esposizione a comportamenti illeciti, rumore, calore, sostanze pericolose
- ▶ **LA COMUNICAZIONE** – Vuoti informativi, incertezza in ordine alle prestazioni richieste, alle prospettive di impiego e/o ai possibili cambiamenti
- ▶ **FATTORI SOGGETTIVI** – tensioni emotive e sociali, sensazione di non poter far fronte alle situazioni, percezione di trascuratezza
- ▶ **FATTORI MANAGERIALI** – Avere un responsabile incompetente dal punto di vista manageriale, conflitti relazionali tra e con i colleghi

COME SI ATTIVA IL MECCANISMO DI RISPOSTA ALLO STRESS

L'ipotalamo, ghiandola che si trova nel cervello, produce l'ormone ACTH, che stimola l'ipofisi. Quest'ultima, sollecitata, stimola la corteccia surrenale a produrre il **cortisolo**, un cortisone naturale molto potente facente parte degli ormoni della corteccia surrenale che hanno come effetto di provocare l'aumento immediato delle prestazioni psiscofisiche, **l'adrenalina** che si attiva immediatamente, la **noradrenelanina**, **l'insulina** e altri ormoni. Questo gruppo di ormoni interagisce strettamente con tutte le funzioni, e modifica il comportamento di tutto l'organismo, dal sistema immunitario al sistema nervoso, cervello compreso.

RISPOSTA ADATTIVA



www.olympos.it/formazione-online-corsi.html

La risposta adattiva si compone di tre elementi:

- 1. Stressor**
- 2. Individuo**
- 3. Ambiente in cui gli elementi interagiscono**

AGENTI STRESSANTI (stressor)

Biologici (metabolici) e fisici:

- Cambi di stagione
- Disturbi ambientali
- Fattori alimentari e dietetici
- Inquinamento
- Radiazioni
- Rumori/traffico
- Traumi fisici
- Jet-lag (fusi orari)
- Esposizione a luce intensa
- Esposizione al freddo/caldo eccessivo
-