

NESSUN PROBLEMA CON LO STRESS

Manuale di assistenza per i lavoratori



Con il patrocinio di



Materiale di documentazione che fa parte del progetto europeo " Salute mentale nel mondo del lavoro "

Traduzione e adattamento italiani a cura di:

Gruppo di lavoro EBT Area Veneziana: Roberto Montagnani, Lea Müller, Gino Puntar, Domenico Simone, Marco Zelco

Gruppo di lavoro BGN Germania : Reinhold Sochert (BKK Bundesverband), Hans Jürgen Bischoff, Peter Bärenz, Andrea Weimar ...

Immagine di copertina : Roberto Leonardi e Igor Fumato, al lavoro nel Ristorante Marco Polo di Venezia Mestre, <http://www.ristorantemarcopolo.it/>, partner di EBT Area Veneziana nei progetti di formazione e prevenzione .

Prefazione

.....

SOMMARIO

Prefazione .. Pag. 3

ARGOMENTI CHE VI POSSONO AIUTARE

Il lavoro è necessario e arricchisce Pag. 5

L'obiettivo : salute e buon umore al lavoro Pag. 7

Cura di sé stessi e autostima Pag. 8

Passo dopo passo verso felicità e successo nel lavoro Pag. 11

Passo 1 Affrontare lo stress Pag. 12

Passo 2 Non sei solo Pag. 18

Passo 3 Il sostegno nel posto di lavoro Pag. 22

Passo 4 Mantieniti in movimento Pag. 24

Passo 5 Collegialità (non significa soltanto lavorare insieme) Pag. 27

Passo 6 I propri punti di forza Pag. 28

Passo 7 Parliamone Pag. 30

Passo 8 Le relazioni personali Pag. 32

Passo 9 Bere con criterio Pag. 34

Passo 10 I farmaci Pag. 35

Passo 11 Il rilassamento Pag. 36

passo 12 Mangiare sano Pag. 38

passo 13 Chiedere aiuto Pag. 42

Altre cose interessanti da leggere su questo.. Pag. 45

IL LAVORO : È NECESSARIO E ARRICCHISCE , TALVOLTA PERÒ COSTITUISCE UN PESO PSICOLOGICO E OSTACOLA LA GIOIA DI VIVERE

Alla domanda com'è che il lavoro influenza il piacere di vivere e la salute possono essere date solo risposte individuali, perché la risposta dipende da tutta una serie di fattori, che riguardano da un lato la persona e le sue possibilità di controllo del proprio lavoro , dall'altro anche i contenuti del compito lavorativo e le specifiche condizioni di lavoro.

Il lavoro per la maggior parte delle persone è più che una necessità per garantirsi il sostentamento. Esso è importante anche per l'autostima e per dare stabilità alla vita di tutti i giorni; costituisce una fonte di possibili soddisfazioni, rafforza la fiducia in se stessi ed è un' importante occasione di contatti sociali . Nessuna sorpresa quindi che le persone che perdono il lavoro o che rischiano di perderlo spesso finiscano per ammalarsi.

D'altro canto il lavoro può costituire anche un peso, come tutti gli obblighi e come quasi tutti gli impegni. Il peso che il lavoro determina può avere conseguenze negative sul nostro benessere e sulla nostra salute - anche se questo non è naturalmente un processo inevitabile.

Nella "storia" della medicina del lavoro, dapprima sono stati soprattutto fattori fisici (come ad esempio le polveri od il rumore) a determinare malattie; da alcuni anni, hanno assunto sempre più rilevanza i fattori di rischio di tipo psicologico. Le sempre crescenti trasformazioni nel mondo del lavoro determinano cicli lavorativi sempre più rapidi, maggiori pressioni sugli addetti , dipendenza dagli sviluppi tecnologici, richieste eccessive in alcuni casi, basse stimolazioni in attività con scarse possibilità di realizzazione in altri, od anche contrasti all'interno dei gruppi di lavoro.

Poi ci sono le richieste della vita privata, gli impegni familiari e la necessità di conciliare le richieste del lavoro con la vita familiare ; se questi aspetti non sono ben organizzati, anche da qui può derivare un ulteriore sovraccarico mentale.

C'È UNA BUONA NOTIZIA :

Il fatto che si determinino a causa del lavoro problemi psicologici non è tuttavia né obbligatorio, né irreversibile ; infatti, noi disponiamo di strumenti con i quali possiamo cambiare positivamente sia la nostra attività lavorativa che il nostro posto di lavoro.

Del resto possiamo , cambiando il nostro modo di agire e il nostro comportamento, e spesso bastano anche piccole modifiche nella nostra vita privata, avere una migliore percezione delle cause dello stress nel lavoro, trovare le strade per ridurre l'impatto dei carichi psicologici o anche, agendo costruttivamente , riuscire a eliminarli.

E' un dato di fatto che il numero dei casi di malattie psichiche con gli anni è aumentato continuamente e poiché le persone passano al lavoro una buona parte della loro giornata , a volte anche la parte maggiore, ne deriva naturalmente che le condizioni di lavoro possono certo avere un influsso sulla determinazione di queste malattie.

Ci viene subito da porci un'altra domanda e cioè se siano da accettare passivamente questi carichi psicologici o se invece non si debba piuttosto cercare di modificare attivamente e costruttivamente le proprie condizioni di lavoro; in effetti, noi dobbiamo dare al mantenimento o al miglioramento della nostra salute mentale la stessa importanza che un numero sempre maggiore di persone oggi dà alla salute fisica, seguendo ad esempio una dieta bilanciata o facendo regolarmente attività sportiva ecc.

Naturalmente è anche un dovere del tuo datore di lavoro tutelare la salute psichica dei propri collaboratori, per effetto dell' obbligo giuridico di garantire la sicurezza personale del lavoratore e soprattutto nel suo stesso interesse .

Infatti, solo lavoratori in buona salute, con buona capacità di lavoro e motivati possono realizzare il successo economico. Nel nostro opuscolo per i dirigenti di azienda e le imprese ci si può documentare circa i doveri e le opportunità che hanno le aziende a questo proposito.

Tuttavia la gioia di vivere e la salute psichica sono sempre il risultato di un buon collegamento tra le condizioni organizzative del lavoro (anche in rapporto con le condizioni ambientali) e i modi di agire e le strategie adottate a livello individuale (anche relativamente ai comportamenti).

Questo opuscolo :

- risponde alla domanda di che cosa bisogna fare a livello personale per controllare e ridurre le cause dei "pesi" psicologici dell'ambiente di lavoro, come si possano affrontare i fattori di stress non evitabili senza che il benessere e la salute psichica ne soffrano. Ci sono molte strade, sia per quel che riguarda l'ambiente di lavoro che per quanto riguarda la vita extralavorativa, per raggiungere questo obiettivo.

E' per questo che qui trovi informazioni e suggerimenti per dieci importanti aspetti della nostra vita di tutti i giorni che possono essere un punto di partenza per il miglioramento della tua situazione al lavoro. Questo decalogo ti mostra che cosa si deve fare per evitare che i fattori di stress pesino su di te o ti facciano ammalare e anche come tu puoi nonostante l'azione dello stress (o proprio a causa della sua presenza) organizzare il tuo lavoro in modo tale che la salute e la qualità della vita abbiano sostegno e migliorino;

- ti vengono date informazioni sugli aspetti sui quali tu stesso e la tua azienda potete agire per il miglioramento della salute (mentale), la soddisfazione nel lavoro e la motivazione .

L' OBIETTIVO : SALUTE E BUON UMORE NEL LAVORO

Il concetto di "salute mentale" può significare cose diverse per persone diverse. Alcune persone lo intendono come assenza di malattie psichiche, quali la depressione o i disturbi d' ansia. Altri intendono la salute mentale in un'accezione più estesa, l' essere in grado di godere a pieno la vita e di affrontare le sfide che essa ci presenta.

Il concetto di salute mentale, oltretutto differisce da persona a persona, dipende da un gran numero di fattori: dalle circostanze, da fattori fisici, mentali, sociali, emozionali, così come dalle condizioni ambientali, sia sul posto di lavoro che nella vita privata. La salute fisica e quella mentale stanno in stretta relazione e si influenzano reciprocamente.

Vorremmo proporre la seguente risposta alla domanda "cos' è la salute mentale ": è ciò che ci permette di goderci la vita e contemporaneamente superare dolori, delusioni e infelicità. È una forza vitale positiva ed un fattore di profonda fiducia nella nostra dignità e nel valore di noi stessi.

Non è difficile trovare dei motivi d'insoddisfazione, instabilità emotiva o veri e propri problemi psicologici, che abbiano a che fare con la vita lavorativa o con circostanze della nostra vita privata. Tuttavia questo è sempre solo una faccia della medaglia: perché infatti una persona è sul punto di crollare sotto l'impatto psicologico del suo lavoro, mentre un suo collega, nella stessa situazione, va in ufficio, va al lavoro volentieri ?

Se vogliamo imparare a far fronte alle situazioni difficili, dobbiamo anche prendere per bene in considerazione noi stessi. Dobbiamo chiederci come possiamo far venire fuori i nostri problemi e capire in che misura siamo noi stessi responsabili della loro determinazione .

A questo proposito possono esserti di aiuto le domande che seguono - in questo opuscolo troverai anche dei suggerimenti su come affrontare gli aspetti dello stress lavorativo a cui le domande fanno riferimento.

Ti senti stressato, stanco o irritato?

Ci sono consigli nelle sezioni "Rilassamento" e "Gestire lo stress".

Consideri importante o proprio necessario che le tue condizioni di lavoro migliorino per quel che riguarda gli aspetti relativi alla salute e alla promozione della salute ?

Dovresti allora leggere le sezioni "Non sei solo, il ruolo dei colleghi e del datore di lavoro" e "Supporto nel luogo di lavoro"

Ti senti pieno di paure, abbattuto, oppure ti manca energia?

Potrà esserti utile leggere la sezione "Mantieniti in movimento!".

Hai problemi con i colleghi ?

Leggi "Essere compagni di lavoro vuol dire di più che lavorare insieme".

Ti manca fiducia in te stesso ? Stai male al lavoro ?

Dovresti leggere in particolare la sezione "Conoscere i propri punti di forza e imparare ad apprezzarli".

C'è un problema del quale vorresti poter parlare ?

C'è una sezione che ha per titolo "Parliamone"

Il tuo lavoro crea problemi alla tua vita privata ?

Leggi "Abbi cura delle tue relazioni personali" .

Stai pensando a quanto alcol bevi?

Vedi in particolare "Bere con criterio".

Prendi regolarmente dei farmaci?

C'è una sezione "I farmaci".

Ti alimenti in modo da facilitare il tuo benessere ?

Verifica il tuo comportamento alimentare leggendo la sezione "Mangiare sano".

Vuoi sapere di più a proposito della salute mentale ?

Leggi la sezione "Domandare aiuto quando ce n'è bisogno", in cui viene anche illustrato che cosa si intende con i termini "salute mentale" e "malattie mentali" e dove puoi trovare aiuto quando pensi di avere problemi a questo riguardo .

AVERE CURA DI SÉ STESSI - L' AUTOSTIMA

Se ci impegniamo a riconoscere le nostre personali esigenze e sensibilità e se cerchiamo di utilizzare le nostre possibilità d' azione conseguentemente, possiamo agire attivamente sullo stress e gli altri carichi psicologici e migliorare la nostra vita in molti aspetti.

Salute fisica

- Diminuisce il rischio di ingrassare.
- Diminuisce il rischio di avere un alto valore della pressione arteriosa e dei valori elevati di colesterolo.
- Diminuisce il rischio di bere troppo alcool.
- Si dorme meglio.

Qualità della vita

- Si ha un rapporto più bilanciato tra vita privata e vita lavorativa.
- Ci si sente più contenti, nel tempo libero, nelle relazioni familiari, nelle amicizie.

Salute mentale

- In generale si ha uno spirito più positivo e si è più di buon umore.
- Si sentono meno i carichi di pressione e lo stress.
- Si ha un' autostima migliore ed anche la capacità di concentrazione migliora.

Lavoro e vita professionale

- Si ha una maggiore soddisfazione nel lavoro.
- Migliora la nostra performance lavorativa.
- Riusciamo ad avere rapporti più aperti e trasparenti con i colleghi.

PASSO DOPO PASSO : PIÙ FELICITÀ E SUCCESSO NEL LAVORO

Le misure di prevenzione descritte nelle pagine che seguono ti spiegano come puoi fare del tuo posto di lavoro un luogo che ti arricchisce e ti rafforza : cosa si può fare insieme con gli altri, cosa ci si può aspettare dagli altri, ti fanno vedere d'altro canto anche quanto siano importanti il tuo modo di pensare , la tua sensibilità e il tuo modo di agire per poter avere positivi sviluppi.

La cosa buona: anche piccoli cambiamenti nella vita quotidiana aiutano ad eliminare le difficoltà o almeno a controllarle meglio, evitare lo sconforto e a non vivere il lavoro semplicemente come una serie successiva di pesi che vengono a gravare su di noi. E guardare invece al lavoro come ad una parte della vita quotidiana che in tutti i suoi aspetti è degna di essere vissuta e che ,come altre sfide, può darci, con la collaborazione dei nostri colleghi, risultati e soddisfazioni.

Prendi come punto di riferimento la tua situazione attuale e comincia, con piccoli semplici passi, a migliorare il tuo modo di pensare e la tua sensibilità. Vedrai: ne vale la pena!

Le misure di prevenzione che qui di seguito sono descritte possono aiutarti a star meglio ed affrontare i carichi mentali in modo migliore, se ora hai dei problemi psicologici. Se poi vuoi avere maggiori informazioni sulle malattie mentali, leggi la sezione "Chiedi aiuto se ne hai bisogno",

1 PASSO 1: AFFRONTARE LO STRESS

Ognuno di noi qualche volta si sente stressato. Lo stress si manifesta quando ci sentiamo messi sotto pressione "su di in fronte" o perfino "su più fronti" contemporaneamente e pensiamo di non poter controllare la situazione. Ognuno di noi avverte lo stress modo diverso e qualcosa che uno sente come stressante, per qualcun altro non è proprio un problema. Per esempio: qualcuno si sente sotto pressione quando deve parlare di fronte a tante persone, mentre per altri questa "presenza in scena" crea invece una sensazione di successo e fa piacere.

Essere sotto pressione fa parte della vita quotidiana, nella vita privata come al lavoro. Al lavoro dobbiamo impegnarci a dare il nostro meglio. Avere delle direttive e degli obiettivi può essere di aiuto e, per fare un esempio, sotto la pressione del tempo possiamo completare presto e bene il nostro lavoro. Se però gli impegni ci mettono sempre al limite delle nostre possibilità, allora avvertiamo lo stress e la sensazione di non riuscire a farcela aggrava "il peso" del lavoro da compiere.

Questo significa: continui carichi al limite delle nostre possibilità o francamente eccessivi possono causare stress e malattie.

Lo stress è un fattore di rischio

- per l'indebolimento del sistema immunitario (quindi la nostra resistenza fisica diminuisce)
- per l'aumento della pressione arteriosa
- per il diabete mellito
- per l'aumento della colesterolemia

Questi effetti negativi sulla nostra salute possono portare anche ad altre malattie. Una pressione arteriosa elevata e alti valori del colesterolo nel sangue sono ad esempio fattori di rischio per la malattia ischemica del miocardio.

Le persone che vivono la loro vita in modo equilibrato, sano ed attivo possono tuttavia riuscire a interagire con lo stress in modo positivo. Questo management dello stress individuale funziona ancora meglio se noi riconosciamo subito "i segnali" dello stress e impariamo così a controllarlo.

LISTA DI CONTROLLO : I SEGNALI TIPICI DELLO STRESS

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ti senti sudato o hai brividi di freddo | <input type="checkbox"/> Ti viene da pensare: “Non ce la faccio proprio più..” |
| <input type="checkbox"/> Hai palpitazioni | <input type="checkbox"/> Ti manca la fiducia in te stesso |
| <input type="checkbox"/> Devi andare in bagno parecchio più spesso | <input type="checkbox"/> Hai meno voglia di cibo, di sesso o delle altre cose belle |
| <input type="checkbox"/> Ti senti un vuoto alla pancia | <input type="checkbox"/> Mangi troppo o troppo poco |
| <input type="checkbox"/> Ti senti proprio sfinito | <input type="checkbox"/> Hai disimparato a ridere |
| <input type="checkbox"/> Hai spesso la bocca secca | <input type="checkbox"/> Trascuri il tuo aspetto esteriore |
| <input type="checkbox"/> Hai dei dolori insoliti | <input type="checkbox"/> Hai perso l’interesse per gli altri |
| <input type="checkbox"/> Fumi o bevi più alcol del tuo solito | <input type="checkbox"/> Ti viene da pensare che nulla abbia valore |
| <input type="checkbox"/> Lavori fino allo sfinimento | <input type="checkbox"/> Ora sei più facile alle emozioni del tuo solito |
| <input type="checkbox"/> Hai spesso mal di testa | <input type="checkbox"/> Ti dimentichi le cose |
| <input type="checkbox"/> Trascuri i tuoi hobby | <input type="checkbox"/> Ti senti stanco e senza energia |
| <input type="checkbox"/> Sei irritabile | <input type="checkbox"/> Non riesci ad addormentarti , ti svegli durante la notte o troppo presto la mattina |

In questa lista abbiamo riassunto i sintomi più comuni dello stress. Se soffri di più di uno di questi sintomi, vuol dire che forse sei esposto a carichi psicologici significativi. *Se hai contrassegnato più di cinque punti, vuol dire che già soffri di stress - o che comunque sei sotto una pressione molto rilevante.*

Tuttavia : le persone di solito riescono a gestire situazioni di questo tipo. Ci si riesce tanto meglio, quanto più precocemente ne riconosciamo le cause . Possiamo così trovare strumenti adatti a ridurre la pressione ed evitare lo stress. Però attenzione: l’alcol ed il fumo danno solo un falso aiuto come “ mezzi anti-stress” - alla fine danneggiano la salute e possono distoglierci dai nostri problemi psicologici solo transitoriamente . Trovi consigli su come trattare lo stress nella pagina seguente “ Suggestioni principali per combattere lo stress “).

Per l’argomento “Rilassamento” leggi a pagina 36 .

"BUONE DRITTE" PER COMBATTERE LO STRESS

Sono molti gli aspetti della "lotta" contro lo stress. Prendendo come riferimento queste dritte, puoi tu stesso contribuire ad un valido "programma anti-stress".

Consiglio anti-stress numero 1:

Cambia le cose che puoi cambiare

Lo stress si alimenta passo dopo passo. Perciò può già aiutare il fatto di identificare i fattori di stress nel lavoro. Quelli che tu puoi, dovresti cambiarli, anche se si tratta solo di piccole cose, per esempio mettere ordine nella scrivania o sistemare bene la tua posta elettronica.

Consiglio anti-stress numero 2:

Fissa dei limiti chiari per te stesso e per gli altri

Al termine della tua giornata lavorativa non dovresti più pensare ai problemi del lavoro. Se riesci a rilassarti per bene e hai un sonno regolare, il giorno dopo sarai di nuovo carico d'energia. Perciò dovresti comportarti conseguentemente. Di solito non è per niente di aiuto, dopo una giornata di lavoro, discutere ancora problemi del lavoro con colleghi, amici o la tua famiglia. Se sono poi veramente necessarie ore di straordinario o servizi extra, si faranno, ma bisognerà comunque fare attenzione a che questo "lavoro in più" non diventi una regola.

Consiglio anti-stress numero 3:

Organizza la tua giornata

In situazioni di stress spesso uno non sa più quale sia la prima cosa che si dovrebbe fare. Se pensi di non poter svolgere tutti i compiti che ti sono stati assegnati, comincia semplicemente dal lavoro che viene prima, che hai davanti. Programma la tua giornata: in una mezz'ora di lavoro intensivo ben organizzato si riesce a fare molto di più che in un'ora in mezzo al caos.

Consiglio anti-stress numero 4:

Fa' delle pause regolari

Non cercare sollievo alla tensione con l'aiuto dell'alcool, della nicotina o del cibo. Una piccola passeggiata fino allo stabile vicino o dei bei respiri profondi possono già aiutare ad avere la testa più libera - sarà più facile ritrovare la tranquillità e sviluppare nuove prospettive.

Consiglio anti-stress numero 5:

Cambia le tue aspettative

Lo stress si sviluppa in parte proprio dentro di te, per esempio quando chiedi troppo a te stesso. Verifica le tue aspettative e organizzati secondo obiettivi che tu ed i tuoi colleghi possiate effettivamente raggiungere.

Consiglio anti-stress numero 6:

Di "Stop!" e pensaci

Più finisci sotto pressione nello svolgimento di un compito, minore è la probabilità di farcela davvero. Se ti senti sotto gli effetti di una forte pressione, prenditi un po' di tempo, per poterti mettere un po' a distanza. Considera le cose da più di una prospettiva e prima di procedere, programma il tuo prossimo passo. Impara a dire di no, quando in queste situazioni di stress ti vengono fatte richieste "extra".

Consiglio anti-stress numero 7:

Impara a parlare

Non avere paura di parlare con i colleghi o di chiedere aiuto. Non è un indice di debolezza, anzi vuol dire saper collaborare positivamente.

Con questi suggerimenti anti-stress puoi ridurre il problema nel tuo posto di lavoro.

Lunedì	
Martedì	
Mercoledì	
Giovedì	
Venerdì	
Sabato	
Domenica	

Lunedì	
---------------	--

Martedì	
Mercoledì	
Giovedì	
Venerdì	
Sabato	
Domenica	

IL DIARIO

Utilizza entrambe queste pagine come diario del tuo impegno contro lo stress: la prima per pianificare che cosa vuoi fare per combattere lo stress in queste settimane ; nell'altra registrerai i risultati ottenuti.

2

PASSO 2: NON SEI SOLO, IL RUOLO DEI COLLEGHI E DEL DATORE DI LAVORO

E' compito del tuo datore di lavoro, anche in forza della legge, analizzare le condizioni di lavoro ed il ciclo lavorativo e valutare in che modo essi possano influire sulla salute mentale degli addetti al lavoro. Non è certamente questo un impegno che si possa assolvere così per caso, o solo leggendo dei libri. Nel suo impegno per rimuovere le cause dello stress al lavoro, il tuo datore di lavoro può avere bisogno anche delle tue proposte, delle tue idee, della descrizione dei tuoi problemi. Da parte tua, anche tu puoi chiedere supporto e informazioni. Se hai bisogno di aiuto, puoi avvalerti dell'offerta di collaborazione della tua azienda e il tuo caso può portare nella discussione di questi problemi nuovi elementi.

Pensaci: la sensazione di trovarsi in una situazione senza uscita, aggrava i problemi psicologici. Se ti impegni nell'affrontare attivamente le situazioni, se cerchi di migliorare la condizione in cui ti trovi, cerchi il sostegno del tuo datore di lavoro, riesci a migliorare il tuo benessere mentale e la performance lavorativa.

Avere il lavoro nelle mani - Non essere nelle mani del lavoro

Più responsabilità e possibilità di organizzare il tuo lavoro hai e più puoi farcela da solo a ridurre il tuo stress lavorativo. Parla con il tuo superiore della possibilità di:

- avere modalità diverse per lo svolgimento del tuo compito lavorativo
- più libertà su come svolgerlo
- maggiore controllo sull'organizzazione del tuo lavoro
- un miglioramento della compatibilità tra il lavoro e la tua vita privata

METTERE IN ARMONIA LAVORO E VITA PRIVATA

Quando sei tu a decidere tempi e modi del tuo lavoro, è facile naturalmente armonizzare la propria vita con esigenze ed opportunità. Quando invece hai la sensazione che il rapporto tra il lavoro e il resto della tua vita non vada bene, parlane con il tuo superiore per vedere quali cambiamenti siano possibili.

Che cosa puoi fare

- Prenditi tu la responsabilità di conciliare necessità del lavoro e vita personale. Fatti sentire, se le richieste che ti vengono fatte sono esagerate.
- Cerca piuttosto di lavorare con intelligenza che non di lavorare a lungo; fissa bene le priorità e lascia indietro le attività che servono meno.
- Fa sempre delle piccole pause. Non limitare le interruzioni al mangiare ed al bere
- Verifica la possibilità di rendere più flessibili l'organizzazione del lavoro e l'orario

Le richieste del lavoro

Tra gli aspetti più importanti dello stress al lavoro ci sono la pressione del tempo, gli eccessivi carichi e la riduzione del personale. Puoi darti da fare tu stesso perché le richieste del lavoro non siano nel loro insieme troppo elevate.

Che cosa puoi fare

Parla della tua situazione al tuo superiore. Prima di farlo però, fa una riflessione su questo:

- *Ambito e difficoltà del tuo lavoro*
Sei in grado di farcela a finirlo? Hai tutto quel che occorre per farlo? Hai tempo a sufficienza?
- *Obiettivi realistici*
Gli obiettivi fissati per te ed il tuo gruppo di lavoro sono realistici e realizzabili? Fa' regolarmente questa verifica.

- *Il tuo ambiente di lavoro:*

Rivolgiti ai tuoi superiori se ci sono problemi di rumore, microclima ecc.

- *La tua ricompensa*

Se non ti senti sufficientemente "ricompensato" per il lavoro che fai, parlane al tuo superiore. Non è naturalmente solo questione di soldi, anche il riconoscimento personale, la piena responsabilizzazione negli incarichi di lavoro, le possibilità di miglioramento professionale possono farti vedere che il tuo lavoro è veramente apprezzato.

- *L'orario di lavoro*

..... dopo ore di straordinario si dovrebbe avere sempre del tempo libero in più ;

all'ora di pranzo e anche durante il lavoro della mattina e del pomeriggio si devono fare delle pause ... ;

... bisogna rispettare a pieno il nostro programma per le ferie...

Dalla chiarezza viene sicurezza

Il tuo ruolo ed il tuo ambito di responsabilità devono essere ben definiti; altrimenti c'è il rischio di correre da un impegno all'altro, di disperdersi e trovarsi poi di fronte a richieste per le quali non si ha nemmeno la competenza necessaria ; se è così, il sovraccarico mentale diventa pressoché inevitabile..

Vedi che venga fatta una chiara e ben definita descrizione del tuo incarico . Se hai più di un superiore, metti bene subito in chiaro con tutti i tuoi capi che cosa ognuno di loro si può aspettare da te, in modo da non doverti poi trovare nei pasticci.

Verifica che quanto ti è richiesto sia coerente con la tua formazione professionale.

Buone relazioni con i colleghi

Buone relazioni con i colleghi possono accrescere la tua soddisfazione nel lavoro e migliorare la tua performance ; puoi fare la tua parte rispetto a questo , cercando di mantenere un atteggiamento cooperativo con i colleghi del tuo gruppo di lavoro e degli altri reparti.

Mobbing e atteggiamenti persecutori in azienda

Informati se ci sono procedure della tua azienda per il mobbing e le molestie psicologiche e, se ci sono, che cosa dicono; dovresti comunque sapere bene come presentare una specifica protesta su questo argomento, se ce ne fossero le condizioni, che fare se il problema continua o se tu o uno dei tuoi colleghi siete sottoposti a molestie psicologiche.

La comunicazione - parlare con gli altri

Una buona ed apprezzata comunicazione aiuta a ridurre lo stress nelle imprese e anche nelle altre organizzazioni

Che cosa puoi fare

- Assumi un ruolo attivo nelle discussioni e nelle riunioni nel tuo posto di lavoro
- Impegnati per organizzare l'informazione per i lavoratori
- Dà ai tuoi superiori il tuo sostegno per la messa a disposizione di una cassetta per le proposte ed i reclami, od altri mezzi di comunicazione .

Cambiamenti in azienda

Cambiamenti aziendali e relazioni di lavoro poco chiare possono causare o far aumentare problemi psicologici tra gli addetti. I cambiamenti non possono naturalmente essere evitati, ma c'è sempre un modo perché si realizzino informando le persone interessate ed anche coinvolgendole.

Se hai l'impressione di non essere correttamente e adeguatamente informato, prepara con i tuoi colleghi un elenco di domande circa i cambiamenti che sono stati progettati.

Tramite il Rappresentante dei lavoratori per la sicurezza (RLS), ad ogni lavoratore deve essere data la possibilità di partecipare attivamente alla gestione dei cambiamenti nelle aziende.

3 PASSO 3: SOSTEGNO NEL POSTO DI LAVORO

Avere un buon ambiente di lavoro favorisce il benessere mentale; quando si ha fiducia nelle persone che ci circondano e le relazioni sono "aperte", trasparenti, quando ti senti stimato per il tuo lavoro e sei nella condizione di poter riconoscere i problemi e chiedere aiuto, allora ci sono le condizioni migliori per prevenire i problemi psicologici od affrontarli tempestivamente.

Quando ti senti sotto stress o ti sembra di avere dei problemi psicologici, cerca sostegno nella tua azienda, per es. attraverso il medico del lavoro ,i servizi di prevenzione aziendali ecc., per verificare :

- quali strutture/mezzi aziendali siano a disposizione per il miglioramento delle condizioni di salute dei lavoratori
- se non sia il caso di consultare anche il medico di famiglia o un esperto , o una delle varie associazioni di volontariato che si occupano dei problemi psicologici . Spesso si possono ottenere validi aiuti psicologici anche attraverso Internet od una linea telefonica dedicata .
- se, con piccoli ragionevoli cambiamenti organizzativi, non si possa comunque già ottenere un miglioramento della tua condizione psicologica sul lavoro; per questo bisogna che tu parli con il tuo superiore.

Relativamente a questo ultimo punto , l'obiettivo può essere quello :

- di ridurre l'orario di lavoro
- prendere appuntamento con un medico o un esperto di problemi psicologici
- ...farti avere una maggiore supervisione
- ... farti avere un nuovo ambito di attività lavorativa
- .. eventualmente, anche la possibilità di svolgere il tuo lavoro a casa, almeno in alcune circostanze.

Se per la tua condizione psicologica proprio non sei in grado di lavorare, prima di lasciare il lavoro, concorda già con l'azienda un programma per il tuo successivo graduale reinserimento lavorativo.

Solo chi è ben informato riesce ad essere veramente attivo !

Approfitta a pieno di ogni occasione (training informale, corsi di formazione ecc.) offerta dall'azienda per migliorare le tue conoscenze su questi temi. E' importante saper riconoscere i problemi, da se stessi o parlando con i colleghi e sapere dove e come si possa ottenere aiuto.

In questi ultimi anni, molti datori di lavoro hanno fatto in modo che fossero date adeguate informazioni ai propri dipendenti sul problema dello stress al lavoro . Se però nella tua azienda non è stato così, allora fanne tu esplicita richiesta .

4 PASSO 4: "MANTIENITI IN MOVIMENTO "

Un'attività fisica regolare è un ottimo mezzo per migliorare la propria condizione di salute, sia fisica che mentale. Se prendi l'abitudine di fare almeno cinque giorni alla settimana una mezz'ora di esercizio fisico attivo e concentrato (anche senza ricercare elevati livelli di performance), il tuo rischio di contrarre malattie cardiache, il diabete tipo 2 e l'ictus si ridurrà sensibilmente. Per chi non è allenato, è sufficiente un livello di esercizio fisico che faccia respirare un po' più a fondo e magari anche un po' sudare ...

Un esercizio fisico regolare può aiutare anche quando ci si sente insicuri o ansiosi, prostrati o stressati o quando "si è in lotta contro un umore del genere". Chi è attivo, è in grado di rilassarsi più facilmente e si sente così già un po' meglio.

Anche quando sei impegnato nel tuo lavoro, le endorfine (sostanze proteiche prodotte dall'organismo che hanno un effetto positivo sul nostro umore) tendono a calare; ne consegue che nel lavoro devi ridarti motivazione, magari grazie a qualche piccolo risultato positivo che ottieni. Così migliori anche la tua concentrazione e le tue capacità di relazione; tutto questo facilita il lavoro in squadra con i tuoi colleghi.

Ripensa alla tua giornata di lavoro e vedi dove puoi inserire i trenta minuti di attività fisica giornalieri che sono il tuo target. Se durante il giorno stai sempre seduto o fermo in piedi, organizzati in modo da avere anche dei brevi periodi in cui "stacchi" e fai movimento, un po' di stretching, dei cambiamenti intenzionali della posizione seduta o della posizione in piedi; questo aiuta a rilassarti. La cosa soprattutto importante è che tu lo faccia con allegria e che diventi un "punto fermo" della tua giornata.

Puoi per esempio..

- Fare a piedi una parte o tutto il percorso per arrivare al lavoro
- Usare la bicicletta
- Fare le scale e non usare scale mobili o ascensori
- Fare una breve passeggiata durante la pausa pranzo
- Trovare il modo di inserire regolarmente nella giornata una breve passeggiata prima o dopo il lavoro, un po' di squash o di badminton, una nuotata in piscina o un breve training in palestra.
- Giocare un po'a calcio, palla a volo , palla a mano, tennis ecc. inserendoti in un gruppo, quello che più ti fa piacere . E se non hai un gruppo per queste cose, questa è l'occasione per organizzarlo ..!

DIARIO DEL MOVIMENTO

Lunedì	
Martedì	
mercoledì	
giovedì	
venerdì	
sabato	
domenica	

Nel diario del movimento vengono annotate regolarmente tutte le nuove attività che si intraprendono o che vengono ad aggiungersi a quelle già intraprese. Se riesci effettivamente a tenere un' agenda di questo tipo, dacci sempre uno sguardo, per vedere cosa sei riuscito a fare nella settimana .

5 PASSO 5 : COLLEGIALITÀ NON SIGNIFICA SOLTANTO LAVORARE INSIEME

Quando il lavoro e la vita privata hanno tra loro una buona relazione, è più facile ricavare forza e conferme dal lavoro stesso, trovare una via d'uscita per le difficoltà e risolverle, invece di accettarle come qualcosa di inevitabile.

Gli amici ed i buoni colleghi sono importanti in questa conciliazione tra lavoro e vita privata, rendono più facile godersi la vita e possono darti sostegno quando le cose vanno male.

Si deve avere cura di mantenere relazioni amichevoli anche al lavoro

Buone relazioni al lavoro possono aiutare sia noi che la nostra azienda. Facilitano la comprensione reciproca, sviluppano la creatività ed il lavoro di squadra e rendono più semplice rimediare agli errori e risolvere costruttivamente i conflitti, in un modo salutare e saggio.

Buone, amichevoli relazioni nel lavoro sono un vero e proprio baluardo, un mezzo veramente efficace contro lo stress e quindi favoriscono anche la capacità di performance dei nostri colleghi.

Una buona relazione con i colleghi favorisce il lavoro di gruppo, rende più facile sviluppare nuove idee e porta ad una situazione speciale, tale che al lavoro ti senti quasi come fossi a casa .

Pertanto:

- Mantieni delle relazioni trasparenti con i tuoi colleghi . Parla apertamente delle tue sensazioni e dei tuoi stati d'animo
- Non sacrificare mai le tue buone relazioni con i colleghi allo spirito di competizione
- Non prendere le critiche (fondate) a come svolgi il lavoro come fossero un affronto personale e non fare a tua volta osservazioni sul lavoro dei tuoi colleghi mettendole sul piano personale
- Non avere remore a far entrare i colleghi con cui ti trovi meglio anche nel tuo tempo libero , nello sport, in momenti conviviali o nella pratica di hobby che magari vi accomunano.

6 PASSO 6 : RICONOSCERE I PROPRI PUNTI DI FORZA ED IMPARARE A VALUTARE

Solo se ti accetti e sei consapevole del tuo valore puoi essere una persona equilibrata e sentirti bene .

Questo vuol dire:

- Prenditi cura di te , provvedi tu a te stesso
- Abbi cura della tua salute fisica, mangia bene, dormi bene, mantieniti sempre attivo e cerca di goderti la vita
- Guarda a te stesso come ad una persona autonoma e di valore, che non deve essere messa continuamente alla prova
- Giudica te stesso con equilibrio, non con un criterio troppo severo
- Le persone che si accettano e si valutano positivamente hanno un rapporto migliore con la loro vita privata e con il lavoro. I suggerimenti che seguono hanno l'obiettivo di aiutarti a volerti bene e a tenere alte la fiducia in te stesso e l'autostima.

Quando tu fai il tuo meglio, va bene !

Cerca di fare le cose nel modo migliore; naturalmente questo non vuol dire che tu le possa fare sempre perfettamente , ci saranno sempre degli errori, ma puoi imparare dagli errori : questa è la cosa buona.

Non dimenticare : si cambia sempre ed in modo del tutto naturale

Tutte le persone si sviluppano ed ogni cambiamento apre la possibilità di un miglioramento, se ne sai cogliere l'opportunità ; accetta ogni proposta di cambiamento e di sviluppo, se capisci che ti può aiutare a raggiungere i tuoi obiettivi.

Abbi fiducia in te stesso !

È sulla base della fiducia che abbiamo in noi stessi che noi valutiamo la nostra capacità lavorativa . Essa deriva da sensazioni interiori e può essere modificata da varie influenze esterne

- Solo se provi nuove modalità di lavoro, puoi sviluppare le tue capacità di performance
- Se fissi i tuoi obiettivi in modo realistico, puoi raggiungere più rapidamente successo e risultati
- Sulla sicurezza in sé stessi ci si può esercitare: ripensa a come ti comporti , guarda se sei veramente sicuro di te, per esempio in una situazione particolare, come quando devi fare un discorso in pubblico; se fai tesoro di questo tipo di riflessioni, potrai sicuramente migliorare la sicurezza in te stesso .Impara dagli errori,gli errori sono inevitabili ,non pregiudicano nulla, se uno non perde per questo la fiducia in se .
- Non esitare a chiedere aiuto quando le sfide, di fronte alle quali ti trovi, sono veramente troppo impegnative .

7 PASSO 7 : PARLIAMONE

Se di un problema non si può parlare, non si potrà nemmeno risolverlo. Parla con le persone di cui hai fiducia, quelle che sai avere maggiore sensibilità per la sicurezza, un maggiore spirito comunitario, quelle che possono far vedere il percorso per cambiamenti positivi.

Se hai un problema con il tuo lavoro o vi sono altri motivi di preoccupazione per la tua capacità di performance, è cosa buona avere qualcuno con cui tu possa parlare apertamente di questo.

Quindi tieni presente che :

C'è sempre qualcuno con cui si possa parlare, può essere il tuo supervisore, un collega, il medico del lavoro o anche un componente della rappresentanza dei lavoratori. Queste persone ti possono aiutare, sono premurose verso di te e spesso apprezzano che tu abbia chiesto consiglio proprio a loro.

Sicuramente non è sempre facile

parlare dei propri problemi o persino delle proprie debolezze, ma parlare apertamente e con fiducia aiuta molto ..

- Si riesce a vedere i problemi da un'altra prospettiva
- Si vedono nuovi aspetti, nuove cause, altre possibilità di gestione del problema; si può vedere come magari anche altre persone abbiano lo stesso problema ed esso provochi in loro analoghe sensazioni.
- Possono venir fuori delle soluzioni che da soli non saremmo riusciti a trovare
- Ci si sente la testa un po' più libera da pensieri che altrimenti pesavano solo su di noi.

Ascoltare è il primo passo per poter dare aiuto Anche tu puoi aiutare i tuoi amici e i colleghi parlando con loro. E' soprattutto importante essere un buon ascoltatore. Allora si che puoi tu stesso dare supporto, aiutare quando le cose per loro vanno male, far vedere le cose più chiaramente, trovare soluzioni per i problemi.

Quindi vedi di essere sincero, ma allo stesso tempo comprensivo e pieno di riguardi per la sensibilità dei tuoi partner di discussione.

Anche a saper parlare ed ascoltare ci si esercita. Condividere con altre persone le tue sensazioni e le tue preoccupazioni ti aiuta, provalo!

Chiedi l'assistenza professionale quando è necessario

A volte però è il caso di ricorrere ad una vera e propria assistenza psicologica, per alcuni problemi psicologici l'intervento di professionisti è sempre necessario. Leggi in proposito a pagina 42, "Chiedi aiuto quando ne hai bisogno".

8 PASSO 8 : CURA LE TUE RELAZIONI

Buone relazioni sono parte integrante di una vita serena e ben equilibrata ; sono fonte di riconoscimento del proprio valore e di supporto reciproco. Ci danno la possibilità di parlare senza formalità ed apertamente di tutto, della nostra vita , delle nostre esperienze personali.

Noi ci preoccupiamo per le persone con le quali manteniamo delle relazioni e queste relazioni ci danno la sensazione di essere richiesti, di far parte di una comunità. Buone relazioni e salute mentale vanno insieme e chi è bene "in rete" con le altre persone ha anche un basso rischio di avere problemi psicologici.

Questo vuol dire che:

Sono proprio le nostre relazioni a stabilire in che modo e con quali sensazioni passiamo le giornate, nel privato come al lavoro; funzionano come una vera e propria barriera difensiva contro le malattie mentali, come ad esempio la depressione

Tuttavia

Queste relazioni devono essere curate
e quindi

Se ci sono problemi, vanno risolti alla svelta, non vanno tenuti a lungo in panchina ..

Prenditi il tuo tempo!

Non è sempre facile trovare il tempo per gli amici, coltivare i propri hobby , rispondere positivamente alle proposte di attività sportive o culturali, particolarmente quando il lavoro impegna molto. Rifletti sul fatto che solo un giusto equilibrio tra vita privata e impegno nel lavoro ci permette di staccare la spina e rilassarci; datti da fare perché tutte le tue potenzialità possano avere il loro giusto sviluppo.

Il lavoro è una cosa importante per la pienezza della nostra vita, ma quando la vita stessa è solo in funzione del lavoro, stress e senso di sovraccarico sono pressoché inevitabili .

Chi ha una sua vita privata e ne apprezza il valore, si prende cura della sua famiglia, degli amici e anche dei suoi colleghi di lavoro e ne è contento; riesce ad essere più equilibrato e stabile emotivamente, così da poter eventualmente affrontare anche grosse difficoltà.

Egli ha anche maggiori possibilità di mantenere un buon livello di salute mentale. Chi invece lascia che lo stress al lavoro vada continuamente a disturbare anche la sua vita privata, perde un mezzo decisivo per poter "uscire" dal malessere psicologico.

Soprattutto quando il lavoro ti richiede molto tempo ed energie, è importante tenere gli occhi ben aperti, fare in modo che si possa, magari facendo qualche piccolo cambiamento, avere tempo a sufficienza per gli amici e le cose belle della nostra vita privata.

Importante :

- Prenditi sempre tutte le tue ferie annuali e quando possibile scegli per le vacanze quello che è per te il miglior periodo dell'anno
- Tieni sempre sotto controllo il lavoro straordinario, metti dei limiti ben precisi.

9 PASSO 9: BERE CON CRITERIO

Per molti di noi l'alcol fa parte dello stare in compagnia e del quotidiano. Piccole quantità di alcol possono darci una maggiore sicurezza emotiva e quindi migliorano anche un po' la nostra attività mentale; tuttavia la regolare assunzione di alcolici non ha alcuna efficacia terapeutica, non porta nessun vantaggio per i problemi psicologici o per le malattie mentali: anzi mette a rischio seriamente la nostra salute fisica e mentale.

Molte persone bevono alcolici perché pensano di poter così controllare meglio delle sensazioni o delle situazioni che sono per loro difficili da affrontare; in questo contesto sono comprese anche le difficoltà che possono derivare dall'ambiente di lavoro.

Noi siamo piuttosto inclini a "rimuovere" l'ansia, l'umore depresso o altre anche più serie manifestazioni patologiche della psiche. L'alcol in apparenza aiuta: possiamo avere un sollievo temporaneo, però poi alla lunga gli alcolici non fanno altro che accrescere l'angoscia e le preoccupazioni.

Ne può derivare una forte riduzione della nostra capacità lavorativa e persino una vera e propria depressione.

Queste sono le raccomandazioni che oggi si fanno per un moderato consumo di alcolici

- I maschi non dovrebbero bere più di due o tre unità alcoliche al giorno
- le femmine non dovrebbero bere più di una o due unità alcoliche al giorno; in caso di gravidanza o durante l'allattamento, dovrebbero evitare del tutto ogni tipo di bevanda alcolica.

Se, in occasione di qualche particolare evento, abbiamo esagerato con l'alcol, è bene non assumere alcolici per quarantotto ore, in modo da consentire all'organismo di recuperare

Che cosa vuol dire unità alcolica?

Un'unità alcolica corrisponde a circa 10 grammi di alcol e cioè 250 centimetri cubici di birra, 150 centimetri cubici di vino o 20 centimetri cubici di un superalcolico.

10 PASSO 10: I FARMACI

Se correttamente utilizzate per il trattamento di determinate malattie, le medicine sono una vera benedizione; anche per le malattie mentali, le medicine possono essere molto utili e in alcuni casi sono assolutamente necessarie.

Tuttavia chi ricorre alle medicine per contrastare normali sbalzi di umore, stati d'animo un po' disturbati, come primo strumento per combattere lo stress o alla ricerca del relax mentale mette ulteriormente a rischio la sua salute mentale; quando i farmaci non sono stati prescritti da un medico, assumerli può creare problemi, sia nel lavoro che nella vita privata.

I farmaci antidolorifici, gli eccitanti ed i tranquillanti possono ad es. causare gravi lesioni organiche; il presunto effetto positivo di questi farmaci sulla psiche volge rapidamente all'esatto contrario: ,si ha infatti sulla psiche un'azione del tutto negativa, senza contare che è forte il rischio che si determini anche una dipendenza .

Molte di queste molecole, nel caso di terapie prolungate, perdono poi completamente la loro efficacia, per cui per avere un effetto farmacologico si debbono aumentare le dosi e c'è il rischio che i farmaci siano completamente inefficaci quando il ricorso ad essi è veramente necessario.

Frequentemente l'abuso di una medicina porta anche ad effetti del tutto contrari a quelli attesi: questo è il cosiddetto effetto paradossale. Questo significa che l'assunzione del farmaco provoca gli stessi sintomi che dovrebbe combattere. Ad esempio, il costante utilizzo di un farmaco contro il mal di testa provoca dei mal di testa, che possono essere persino cronici.

Quando quindi non sai se il consumo abituale di un farmaco possa o meno provocarti danni organici o quando già hai sviluppato dipendenza da una medicina, devi assolutamente parlarne con il tuo medico di famiglia.

11 PASSO 11: IL RILASSAMENTO - SUGGERIMENTI PER ESSERE CONTENTI ED AVERE UNA MIGLIORE CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE

Senza relax non funziona... così molti di noi hanno sviluppato delle proprie tecniche di rilassamento, che ci aiutano a metterci tranquilli e così sentirci meglio.

Il rilassamento porta energie fresche, abbatte l'ansia e il nervosismo e può persino ridurre il dolore che deriva dalla tensione muscolare ; questo ad esempio capita per il dolore al collo, il mal di schiena, il mal di testa , problemi muscolari che possono essere con frequenza "scatenati" dal lavoro. Se siamo capaci di rilassarci, possiamo concentrarci bene sulle cose che stiamo facendo, sentirci meglio e affrontare meglio le difficoltà.

Chi è sempre sotto tensione perché il lavoro richiede molto o perché deve affrontare dopo il lavoro molti impegni nell'ambito della sua famiglia, ha spesso la sensazione che nelle sue condizioni non sia possibile rilassarsi. Mancano sempre il tempo, la calma, la possibilità di tirarsi fuori. Questo non è giusto : si può imparare a rilassarsi, ci sono tanti modi per farlo ed è possibile, quasi in ogni luogo e circostanza, riuscire a rilassarsi.

Del resto è necessario, ogni persona deve trovare del tempo per se stesso, staccare la spina e mettersi in pace; quando riesci a prendere un po' di tempo per te, puoi trovare nuove energie per svolgere meglio i tuoi compiti.

Ecco qui alcuni semplici i consigli per aiutare il tuo rilassamento

- Prova il programma veloce di rilassamento (che è presentato qui sotto)
- Fa in modo di avere ogni giorno un tempo ben stabilito per questo programma
- Utilizza le tue pause nel lavoro, " esci" dal tuo lavoro e occupati di altro
- Trovati con i tuoi colleghi e fate qualcosa che almeno per un po' vi allontani dai problemi del lavoro.
- Ricordati che anche muoversi promuove il rilassamento (cfr " Mantieniti in movimento " a pagina 24).

Il programma rapido per il rilassamento

- Impara ad inspirare profondamente, tenere dentro l'aria e dire a te stesso "mi sono liberato....." ; poi devi espirare .Respira in questo modo per un po' di tempo e fa in modo volontario (consapevole) anche le espirazioni
- Metti in azione sistematicamente gruppi muscolari diversi, con la contrazione muscolare e poi il rilassamento, in successione
- Se ad esempio contrai i muscoli della mano, tienili contratti per un po', per poi rilasciarli; fa' la stessa cosa con i muscoli del piede o quelli dell'addome ecc..Cerca, durante le fasi di rilassamento di far uscire quanto più possibile dal corpo la tensione muscolare
- Libera le spalle, lasciale pendenti lungo i fianchi
- Utilizza queste tecniche di rilassamento, od altre tue personali, prima di affrontare situazioni impegnative o carichi psicologici importanti .

Potrai scoprire presto come tutto questo fa bene alla tua salute.

12 PASSO 12: MANGIARE SANO

Un uomo è quello che mangia . Questo messaggio della saggezza popolare ha avuto a lungo un suo spazio nei buoni manuali di scienze della nutrizione. Le nostre abitudini per quanto riguarda il cibo e quel che beviamo non influiscono solo sulla nostra condizione fisica e sulla nostra capacità di performance ; chi ha un'alimentazione sana ed equilibrata migliora anche il suo umore e la sua capacità di concentrazione ed è pure meglio attrezzato contro l'ansia e i disturbi depressivi.

Chi rispetta anche solo le semplici regole della "Tavola del Mangiar Sano" si alimenta sicuramente in modo giusto. Questa tavola ci fa veder in quali quantità i diversi tipi di alimenti dovrebbero essere presenti nella nostra dieta giornaliera e quindi cosa dobbiamo mangiare, facendo ricorso anche a piccoli snacks o magari dolcetti.

Quindi il tuo piano di alimentazione giornaliero comprenderà :

- molta frutta e verdura
- molto pane, riso, patate, pasta o altri alimenti ricchi di amidi e poi cereali, meglio se integrali
- un po' di latte e derivati
- un po' di carne pesce, uova, o altri alimenti ad alto contenuto proteico
- piccole quantità di alimenti con un alto contenuto in lipidi o che hanno un alto contenuto in grassi o carboidrati

La Tavola del Mangiar Sano



Buoni suggerimenti per alimentarsi bene al lavoro

Non saltare i pasti ! Comincia con il fare una buona colazione, per dare energia al corpo nel nuovo giorno. Molte persone saltano pasti durante la giornata lavorativa. Per motivi diversi. Spesso è a causa della pressione del tempo. Non si deve però pensare di poter risparmiare tempo o di poter finire il lavoro più rapidamente rinunciando ai pasti regolari. Quando nel pomeriggio ci si sente " senza carburante", perdiamo capacità di lavoro e impieghiamo più tempo a portare a termine gli impegni.

Che cosa puoi cambiare

- Prenditi il giusto tempo per la colazione e mangia sempre qualcosa a mezzogiorno
- Bevi tanta acqua . Il nostro corpo ha più del 60% di acqua e la sete c'è solo quando comincia la disidratazione
- Chi beve troppo poco può avere vari disturbi, che possono influire negativamente sulla sua performance : mal di testa, stanchezza, mancanza di concentrazione, nervosismo, disordine mentale . Cosa si può cambiare?
Fa in modo di bere almeno 1 litro d'acqua durante la giornata lavorativa
- Vedi di realizzare un buon bilancio energetico, per evitare gli sbalzi di umore!
Se nella nostra dieta ci sono troppi zuccheri, il tasso glicemico fa sbalzi e l'umore ne risente : dopo un breve picco in salita, viene infatti un picco in discesa e ci sente stanchi e spossati.

Che cosa puoi cambiare

Lascia perdere le merendine che vedi nella sala riunioni e non farti tentare dai dolcetti che girano per l'ufficio . Mangia piuttosto della frutta o stuzzichini di vegetali(pomodori, carote ecc.)

- Fa qualcosa per la tua digestione. Perché l'organismo possa assimilare gli alimenti, i pasti debbono avere una durata sufficiente. La digestione va meglio, se dopo aver mangiato ci si muove un po'. Dopo aver assunto alimenti, dobbiamo poi digerirli : questo si riesce a farlo meglio, se dopo aver mangiato, ci si muove un po'. Così ci si libera anche la testa dai problemi del lavoro e ci ricarichiamo di energia per il resto della giornata.

Che cosa puoi cambiare

Quindi piuttosto che star seduti ,dopo mangiato è preferibile muoversi e così muovere anche la digestione e far sì che il sistema digestivo abbia per così dire più spazio ed il cibo trovi senza problemi la sua strada dentro il corpo

Nutriamoci in modo equilibrato. Cibi ricchi di amidi vanno bene per evitare picchi negativi nel bilancio energetico e nella capacità di concentrazione. I cereali ricchi di fibre e di principi nutritivi vanno particolarmente bene per mantenere la capacità di performance: vengono digeriti lentamente e danno così una riserva energetica costante al nostro organismo

Che cosa puoi cambiare

Non dobbiamo mangiare quello che vediamo subito pronto e che sono poi praticamente quasi sempre prodotti industriali; pianifichiamo bene i nostri tempi per i pasti e facciamo in modo che ci siano sempre, nella nostra alimentazione, cibi ricchi di amidi, come pane, riso, patate o pasta e scegliamo cibi integrali quando questo ci è possibile .

DIARIO DEL MANGIAR SANO

Con il diario del mangiar sano puoi pianificare i cambiamenti nel tuo modo di alimentarti e registrare sia i cambiamenti realizzati che i risultati ottenuti

Lunedì	
Martedì	
Mercoledì	
Giovedì	
Venerdì	
sabato	
Domenica	

13 PASSO 13: CHIEDERE AIUTO QUANDO CE N'E' BISOGNO

A volte non riusciamo a venir fuori da soli da un problema e abbiamo bisogno di aiuto. Conta su questo, va bene quasi in ogni caso, anche quando sei nella disperazione o pensi di avere un serio problema psicologico. Non siamo soli, molte altre persone hanno il nostro stesso problema o uno simile.

Se si cerca aiuto presto, è possibile riuscire a riprendersi completamente. Ci sono persone che conoscono le giuste strategie per farci uscire dai problemi psicologici e tornare ad una vita piena e attiva

Tuttavia: anche la migliore offerta di aiuto funziona solo se anche tu aiuti te stesso; ; la cosa importante è soprattutto chiedere aiuto presto e un posto dove puoi farlo è il tuo luogo di lavoro.

Che cosa si intende per malattia mentale ?

Con il termine di malattia mentale si indica un problema che crea pregiudizio al nostro benessere mentale, così come ad es. una frattura ossea crea pregiudizio alla salute fisica. Per quanto riguarda gli ambienti di lavoro, per molto tempo non si è prestata molta attenzione a quanti fossero i lavoratori che avevano ansia, depressione o altre patologie psichiche nel loro posto di lavoro; oggi si calcola che ogni anno in Germania per un lavoratore ogni tre insorga qualche tipo di problema psicologico.

Il campo delle malattie mentali è molto vasto, vi sono problemi diversi, come l'ansia, la depressione, fino a malattie molto gravi come la schizofrenia o i disturbi gravi della personalità. Mentre ad es. per una frattura ossea tutti capiscono che cosa sia e quali siano le cose da fare per farla rimettere a posto, le malattie mentali cambiano da persona a persona.

Proprio a causa della molteplicità e della variabilità individuale delle malattie mentali è difficile stabilire quando sia necessario chiedere aiuto.

Prima o poi ognuno di noi ha momenti in cui si sente stressato, spossato o disorientato.

Quando tuttavia il malessere mentale dura da più di due settimane, abbiamo difficoltà ad alimentarci, a dormire, quando le nostre relazioni con gli altri vanno in crisi o ci causano sofferenza, allora è il momento di chiedere aiuto.

Parlare è la cosa più importante, in azienda o con specialisti esterni

I tuoi colleghi notano presto i cambiamenti nel tuo comportamento e spesso se ne mostrano preoccupati. Parlare con loro può essere il primo modo di togliersi le preoccupazioni e cercare un aiuto per te.

Tuttavia bisogna che ci sia molta confidenza, molta familiarità, perché si possa parlare apertamente, fare domande, condividere problemi.

Se questo clima di solidarietà e collegialità non esiste, bisogna fare ricorso a specialisti esterni. La strada giusta a questo proposito è parlare con un tuo superiore di cui hai fiducia, qualcuno dell'ufficio personale qualcuno della direzione o il medico del lavoro, il rappresentante dei lavoratori per la sicurezza, qualcuno del sindacato in azienda, oppure delle associazioni sanitarie di volontariato presenti in azienda.

Fatti queste domande

- Che influenza ha il tuo problema psicologico sulla tua famiglia e sul tuo lavoro?
- Amici, famiglia, colleghi possono esserti di aiuto per migliorare la tua condizione?
- Quali sono i maggiori ostacoli per poter eliminare i sintomi più critici?
- Quale sostegno vorresti avere nel tuo ambiente di lavoro?
- E domandati anche questo: c'è qualcuno al lavoro che avrebbe bisogno di aiuto e non si fida a chiederlo? Offri tu il tuo aiuto

Parla con il tuo medico di famiglia

Il medico di famiglia può essere la prima persona da contattare quando ci sono problemi psicologici o viene a mancare la gioia di vivere . Ti può aiutare dandoti consigli, attivando uno specialista- secondo tipo di problema può essere uno psichiatra, uno psicologo, un consulente un terapeuta oppure anche un altro tipo di esperto; se necessario , il tuo medico potrà naturalmente anche prescrivere dei farmaci

Altri partner

Vi sono molte organizzazioni locali o a nazionali che danno gratuitamente e in modo riservato assistenza, mediante una linea telefonica dedicata, opuscoli, consulenze ecc. sui problemi della salute mentale ; contatta la tua ASL o, anche per questo, il tuo medico di famiglia.

ALTRE COSE INTERESSANTI DA LEGGERE SU QUESTO ARGOMENTO..

AGENZIA EUROPEA PER LA SICUREZZA E LA SALUTE SUL LAVORO

Lo stress sul lavoro

<http://osha.europa.eu/it/topics/stress/index.html>

Consigli per i dipendenti

http://osha.europa.eu/it/topics/stress/index.html/advice_for_employees

Factsheet 74 - Le previsioni degli esperti sui rischi psicosociali emergenti relativi alla sicurezza e alla salute sul lavoro

<http://osha.europa.eu/it/publications/factsheets/74/view>

Factsheet 31 - Consigli pratici destinati ai lavoratori su come affrontare lo stress legato all'attività lavorativa e le sue cause

<http://osha.europa.eu/it/publications/factsheets/31/view>

INAIL

Valutazione e gestione del rischio da stress lavoro -correlato

<http://85.18.194.67/focusstresslavorocorrelato>

<http://www.inail.it/repository/ContentManagement/node/N1926320722/StressLavoroCorrelato.pdf>

Patologia psichica da stress

<http://www.inail.it/cms/pubblicazionieriviste/tuttititoli/medicina/patologia/OpuscoloPatologia.pdf>

UN INDIRIZZO WEB IMPORTANTE..

<http://safety-work.org/it/>

Questo sito Internet è mantenuto da Organizzazioni non commerciali di vari paesi europei, che promuovono la sicurezza e la salute sul lavoro nelle piccole e medie imprese. Valorizza le cosiddette "10 chiavi del successo" nel campo della prevenzione.