



domenica24 casa24 moda24 food24 motori24 job24 stream24 viaggi24 salute24 shopping24 radio24 altri



MY Accedi



# ITALIA & MONDO

Venerdì • 31 Gennaio 2014 • Aggiornato alle 08:48

diritto24 lavoro24 English version  
Professioni e Imprese24 Newsletter  
Banche dati Servizi  
Versione digitale

HOME ITALIA & MONDO NORME & TRIBUTI FINANZA & MERCATI IMPRESA & TERRITORI NOVA24 TECH PLUS24 RISPARMIO COMMENTI & INCHIESTE STRUMENTI DI LAVORO STORE24 Acquista & abbonati

Notizie ► Italia

## Stress da lavoro? Peggiora con la crisi economica

di Silvia Sperandio 31 gennaio 2014

Tweet My24 A A- A+ [social icons]



Stress da lavoro? Sono in tanti a esserne colpiti, soprattutto oggi che la crisi economica genera e acuisce sentimenti ansiogeni come precarietà e incertezza. «Lo stress è collegato a un senso di impossibilità percepita a gestire le richieste esterne, che vengono vissute come pressanti e frustranti», spiega lo psichiatra Michele Cucchi, direttore sanitario del [Centro medico Santagostino](#) di Milano, dove è stato creato un servizio ad hoc, "Lavoro e benessere", dedicato al [bisogno di salute connesso al lavoro](#). Inoltre, «le persone oggi vivono

costantemente nella dinamica del cambiamento, e il cambiamento è costituzionalmente fonte di ansia e stress».

### La crisi economica, quanto incide sul nostro livello di stress?

Oggi la crisi pone all'ordine del giorno elementi che trascendono la dimensione del cambiamento: è il caso di demansionamenti, precarietà, incertezza, modificazioni di responsabilità legate a riorganizzazioni aziendali. Per non parlare di orari di lavoro prolungati o di un carico di lavoro eccessivo. Anche la qualità delle relazioni con i colleghi può condizionare i livelli di stress, così come la necessità di essere sempre più veloci - in mancanza di risorse e tempo. E possono risultare "stressogeni" anche la mancanza di un coinvolgimento personale ed emotivo nei progetti, o la scarsa attenzione a creare un clima di squadra con ruoli e responsabilità ben definiti.

#### SONDAGGI

Scopri il tuo livello di stress

### Il rischio di esaurire le energie

Lo stress, però, non è necessariamente una malattia. Può essere definito come una risposta integrata dell'organismo - neuro fisiologica, emotiva, cognitiva, comportamentale - all'ambiente esterno. Questa risposta è ottimale quando è

limitata nel tempo, e riesce a ripristinare una condizione di equilibrio. Quando lo stress perdura troppo, invece, può generare una fase di esaurimento. I campanelli d'allarme? Dall'insonnia alla difficoltà di addormentarsi, dalla difficoltà di concentrazione alla facile irritabilità, fino a manifestazioni somatiche come coliti e dermatiti.

#### IN QUESTO ARTICOLO

Media



#### ULTIMI DI SEZIONE



**INCHIESTA/SECONDA PARTE**  
Sicilia, 15 milioni finirono a una società inglese che faceva lobbying per i termovalorizzatori

di Nino Amadore e Giuseppe Oddo



**AMERICA24**  
Scarlett Johansson con il Super Bowl riaccende la questione israelo-palestinese



**LE TRIMESTRALI USA**



**SUL "SOLE" IN EDICOLA VENERDÌ**