

# Rischi di tipo psicosociale

---

- ◆ organizzazione del lavoro
- ◆ rapporti e relazioni umane
- ◆ management aziendale
- ◆ soddisfazione nel lavoro

## RELAZIONE STRESS STRAIN

accoppiamento peso e molla

Se il peso supera il modulo di elasticità o il carico di rottura della molla la deformazione è irreversibile

# Rischio di tipo psicosociale

---

- ◆ caratteristiche delle mansioni
  - mancanza di varietà del lavoro
  - elevata incertezza
  - mancata utilizzazione delle capacità
  - elevata incertezza

# Carico di lavoro/ritmo di lavoro

---

- ◆ sovraccarico o sottocarico di lavoro
- ◆ mancanza di controllo dei ritmi
- ◆ elevati livelli di urgenza (time pressure)

# Orario di lavoro

---

- ◆ lavoro a turno
- ◆ mancanza di flessibilità
- ◆ durata non prevedibile
- ◆ straordinari
- ◆ orari prolungati e interferenza con le esigenze di vita

# Relazione interpersonali sul lavoro

---

- ◆ isolamento sociale e fisico
- ◆ scarse e nulle relazioni con i superiori
- ◆ conflitti interpersonali
- ◆ mancanza di coesione e supporto sociale

# Controllo

---

- ◆ scarsa partecipazione alle decisioni
- ◆ mancanza di controllo sul lavoro (partecipazione)

# Contesto del lavoro

---

- ◆ Cultura e funzione organizzativa
  - scarsa comunicazione
  - mancanza di supporto nella soluzione dei problemi e nello sviluppo delle competenze
  - mancanza definizione degli obiettivi organizzativi

# Ruolo nell'organizzazione

---

- ◆ ambiguità del ruolo
- ◆ conflitto di ruolo
- ◆ responsabilità



# Sviluppo carriera

---

- ◆ stagnazione della carriera
- ◆ incertezza
- ◆ mancato avanzamento o avanzamento eccessivo
- ◆ retribuzione inadeguata
- ◆ mancata sicurezza nel lavoro
- ◆ basso valore sociale del lavoro

# Interfaccia lavoro-famiglia

---

- ◆ conflitto tra esigenze di lavoro e familiari
- ◆ scarso supporto a casa
- ◆ doppio lavoro

# Lavoro mentale e fatica

---

- ◆ 1. dimensione ergonomica: ottimizzazione dell'ambiente sotto il profilo della vivibilità e del benessere (confort termico, illuminazione, postura, silenzio...)
- ◆ dimensione della complessità: possibilità per il lavoratore di affrontare e risolvere i problemi, di crescere professionalmente e di esprimere la propria creatività
- ◆ dimensione dell'autonomia: partecipazione alle attività organizzative e decisionali, essere coinvolti nella pianificazione e sviluppo delle attività
- ◆ dimensione del controllo: motivazione

# Modello Michigan del processo stress-strain

---

- ◆ Ambiente oggettivo (dimensioni azienda, struttura, ecc.)
- ◆ ambiente soggettivo: percezione dell'organizzazione, divisione dei ruoli, responsabilità
- ◆ reazione di stress-strain: sintomi soggettivi e oggettivi
- ◆ malattia: patologie cardiovascolari, ulcera...
- ◆ comportamento di tipo A: stile dominato da fretta, competizione, impazienza, incapacità al relax, aggressività
- ◆ supporto sociale: senso di appartenenza ad un gruppo

# FATICA

---

- ◆ **in rapporto al carico di lavoro:** il sovraccarico determina stress, depressione, esaurimento, insoddisfazione...
- ◆ **come fenomeno di disadattamento:** l'analisi del lavoro va confrontata con le attitudine, le capacità e la preparazione del lavoratore. Un corretto utilizzo delle capacità del soggetto relazionata con la sua professionalità, i ritmi di lavoro ecc. sono condizione per la soddisfazione
- ◆ **come riduzione del controllo e delle scelte decisionali :** capacità e possibilità di organizzare la loro attività.  
Autonomia decisionale

# Fatica

---

- ◆ come frustrazione : mancato raggiungimento di uno scopo. E questo può tradursi in variazioni quali quantitative della produzione, in aumento degli infortuni sul lavoro, assenteismo, stati di affaticamento, disturbi nervosi, aumento del turno di lavoro
- ◆ come conseguenza delle caratteristiche negative del lavoro: necessario intervenire per rendere più vario e stimolante il lavoro
- ◆ come monotonia o ripetitività
- ◆ ed evoluzione tecnologica : uso del computer, nuovi programmi, computerizzazione, cambiamento continuo, lavoro troppo veloce e variabile

# Fatica

---

- ◆ e orario di lavoro: lavoro notturno, straordinari, orario prolungato possono causare problemi alla salute con alterazione dei ritmi circadiani, disturbi e riduzione del sonno con effetti negativi sul benessere fisico e psicologico e alterazione della salute
- ◆ e pendolarismo: tempi lunghi per raggiungere il lavoro

# Valutazione del carico di lavoro

---

- ◆ Principi ergonomici correlati al carico di lavoro mentale ISO 10075 1991/97
  - **stress mentale** : somma di tutte le influenze valutabili che provengono da fonti esterne ed interferiscono con l'essere umano fino a condizionarlo mentalmente
  - **strain mentale**: effetto immediato dello stress (non a lungo termine) vissuto dall'individuo che risente di precondizioni stabili o del momento
  - **fatica mentale**: intesa come una delle conseguenze negative dello strain: è una riduzione temporanea di efficienza funzionale. Si vince ristabilendo l'equilibrio psicofisico



# Linee guida ISO 10075-2 per ridurre il carico di lavoro mentale

---

- ◆ limitare le ore lavorate per prevenire la fatica
- ◆ assicurare un recupero completo fra ore lavorate e riposo
- ◆ ottimizzare l'organizzazione in turni
- ◆ introdurre pause ed interruzioni frequenti
- ◆ svolgere compiti con diverso impegno fisico e mentale
- ◆ arricchire la mansione
- ◆ allargare il campo di interesse
- ◆ rendere più varie le attività
- ◆ migliorare le possibilità di comunicazione e collaborazione con i colleghi

# Attività sedentarie come rischio

---

- ◆ **Cardiovasculopatie:** il rischio aumenta in fumatori, ipertesi, obesi, con l'età e con l'attività sedentaria. Vi è un eccesso di rischio nei soggetti sottoposti a stress (aumento del carico psicologico del lavoro, conflitto e ambiguità del ruolo, insicurezza del posto di lavoro)
- ◆ Postura e mal di schiena
- ◆ Sick building syndrome

# Sintomi da sick building syndrome

---

◆ fatica mentale eccessiva	44%
◆ cefalea frontale	39%
◆ occhi secchi	39%
◆ irritazione oculare	40%
◆ fatica oculare	55%
◆ nervosismo	36%
◆ sonnolenza stanchezza	32%
◆ naso chiuso e congesto	29%
◆ gola secca e irritata	24%
◆ rinorrea	19%
◆ raucedine	15%

# SBS continua

---

◆ secchezza della pelle	15%
◆ sordimento e capogiro	11%
◆ difficoltà di respiro	8.5%
◆ nausea	8%
irritazione e rash cutaneo	4%

da Hedge e Erikson

# Disturbi del naso e delle prime vie aeree

---

- ◆ vari agenti chimici, fisici e biologici possono determinare irritazione al naso e alla gola provocando rinorrea, starnuti, congestione nasale, senso di naso chiuso, senso di bruciore in gola...
  - microclima e aria condizionata
  - allergeni e piante a'ornamentali (acari della polvere...)
  - solventi, vernici, disinfettanti, antiparassitari, insetticidi spray
  - fumo di sigaretta
  - inquinazione dall'esterno di pollini e inquinanti
  - animali domestici

# Irritazione oculare

---

- ◆ Bruciore, arrossamento, lacrimazione, senso di corpo estraneo, talora fotofobia e fatica visiva (office eye syndrome, Franck 1996)
  - opportuno indagare la costituzione del film lacrimare e altri problemi legati alla fatica visiva. Utile valutare la presenza di VOC (organic volatile compound) che possono determinare questi sintomi irritativi

# Dispnea - fatica a respirare

---

- ◆ è necessario fare una valutazione per porre diagnosi di asma bronchiale : prick test, spirometria, test alla metacolina. Valutazione di sensibilizzazione ad acari, muffe, piante (Ficus benamina)

# Iperventilazione

---

- ◆ l'ansia può determinare iperventilazione a cui segue ipocapnia, senso di oppressione toracica, difficoltà di respiro, impressione di soffocamento o fame d'aria. In situazioni eccezionali si può giungere all'alcalosi con tetania delle estremità e stato confusionale.
- ◆ la diagnosi viene posta facendo iperventilare il pz e verificando l'insorgenza dei sintomi indicati



# Disturbi cardiocircolatori

---

- ◆ l'emozione può determinare in particolari soggetti palpitazioni, arrossamento al volto o pallore, aumento pressorio, talora senso di mancamento
- ◆ sincope vaso vagale: risposta vasodepressoria con ipotensione e perdita di coscienza

# Disturbi olfattivi

---

- ◆ sono legati all'inquinamento indoor per sovraffollamento (bioeffluenti), fumo di sigaretta, sostanze maleodoranti da arredi, edifici (VOC) o impianti di condizionamento...

# Fatica visiva

---

- ◆ legata all'impegno visivo e a condizioni di illuminazione sfavorevole
  - arrossamento
  - bruciore, lacrimazione
  - tensione ai bulbi oculari
  - cefalea frontale o nucale
  - ....

# Disturbi dell'udito

---

- ◆ Annoyance: disagio derivante dall'esposizione a rumore, timore di avere un danno uditivo
- ◆ Fatica uditiva: innalzamento della soglia uditiva
- ◆ Acufeni: sensazioni autoctone
- ◆ Caduta dell'efficienza: evidenziabile con l'applicazione di test psicologici per esposizione a rumore

# Cefalea di tipo tensivo

---

- ◆ la cefalea è un disturbo frequente e colpisce l'80-90% della popolazione
- ◆ l'emicrania è rara 0,7%

# Cervicoalgia

---

- ◆ legata a condizioni posturali incongrue. Va fatta diagnosi differenziale con altre patologie
- ◆ l'introduzione di pause durante il lavoro limita l'insorgenza di questo sintomo

# Disturbi muscoloscheletrici degli arti superiori

---

- ◆ Occupational cervicobrachial disorders: disturbi funzionali e/o organici conseguenti a fatica neuromuscolare dovuta ad attività lavorative svolte in posizioni obbligate e con movimenti ripetitivi agli arti superiori. Non può essere trascurata l'influenza di fattori psicologici ed ambientali (Maeda 1982)
- ◆ Regional musculoskeletal disorders: viene sottolineato il carattere prevalentemente soggettivo di queste manifestazioni o sindromi dolorose in assenza di manifestazioni oggettivamente apprezzabili
- ◆ Repetition Strain Injury: affezioni caratterizzate da molestia dolorosa e persistente a carico dei muscoli, tendini ed altri tessuti molli con o senza obiettività clinica. Sono causate o aggravate dal lavoro e sono in rapporto a movimenti ripetitivi. Fattori psicosociali e stress ambientale possono assumere ruolo causale

# Disturbi alle mani

---

- ◆ sindrome del tunnel carpale
- ◆ sindrome del tunnel radiale o cubitale
- ◆ intrappolamento del nervo ulnare
- ◆ epicondilite
- ◆ alterazione degenerative articolare



# Il mal di schiena

---

- ◆ le posizioni sedute a lungo sono mal tollerate
- ◆ diminuiscono la lordosi lombare con aumento del carico e deformazione discale
- ◆ il livello di carico a L2 senza schienale aumenta del 40% rispetto alla stazione eretta
- ◆ l'irrorazione sanguina degli spazi discali diminuisce

# Il mal di schiena

---

- ◆ durante la vita l'80% dei soggetti sperimenta il mal di schiena
- ◆ ogni anno il 2-3% della popolazione a rischio di rivolge al medico o fa un'assenza dal lavoro per LBP
- ◆ nell'ultimo anno almeno il 60% della popolazione ha presentato disturbi alla schiena senza aver consultato il medico o aver fatto un'assenza dal lavoro

# Stato d'ansia e depressione

---

- ◆ I disturbi d'ansia sono frequenti e colpiscono il 15-20% dei soggetti con malattie organiche e può raggiungere il 50% nei soggetti che si lamentano di fenomeno di disadattamento o di manifestazioni psicosomatiche ma non hanno segni di malattia organica
- ◆ “complesso di fenomeni soggettivi e oggettivi che si manifestano in un'individuo sottoposto a una quantità di aggressioni di piccola entità“

# Somatizzazione

---

- ◆ disordini psicologici che assumono l'aspetto o la forma di una malattia fisica
  - soggetti che chiedono continuamente al medico accertamenti sanitari malgrado la rassicurazione del medico
  - persone che rifiutano di discutere la possibilità che i propri disturbi siano di natura psicologica

# Classificazione delle malattie psicosomatiche

---

Sintomi privi di causa organica e legati a fattori psicologici

- ◆ **conversion disorder** :alterazione o perdita della efficienza fisica come conseguenza ed espressione di conflitto o di bisogno psicologico
- ◆ **ipocondria**: persistente preoccupazione con paura di avere una malattia seria malgrado le rassicurazioni del medico
- ◆ **disturbo da somatizzazione**: disturbi somatici ricorrenti e multipli della durata di diversi anni per cui è richiesta l'attenzione del medico
- ◆ **dolore somatopsichico**: preoccupazione con dolore in assenza di segni fisici concreti che spieghino il dolore e la sua intensità
- ◆ **disturbo simulato**: sintomi fisici o psicologici intenzionalmente prodotti o simulati

# Manifestazioni dello stress-strain

---

- ◆ la risposta a livello individuale varia con la personalità del soggetto e con la sua capacità di affrontare situazioni sfavorevoli
- ◆ vi sono organi e sistemi che rappresentano il bersaglio privilegiato delle reazioni di stress strain
  - modificazione performace lavorativa (aumento assenteismo...)
  - modificazioni sul piano cognitivo (incapacità a concentrarsi e a decidere)
  - manifestazioni psicologiche (ipocondria, insoddisfazione, ansietà, depressione)
  - modificazioni comportamentali (bulimia e ingrassamento, abuso di tabacco, alcool, droghe, assunzione di rischi eccessivi)
  - comportamenti aggressivi verso se stessi e gli altri
  - precursori di malattie psicosomatiche (affezioni gastroenteriche, cardiovascolari, neuroendocrine, neuroasteniche, sindrome del burn out, sindrome della stanchezza cronica.

# Malattie dei lavoratori di concetto

---

- ◆ sindrome dell'edificio malato
- ◆ sindrome da ipersensibilità ad agenti chimici
- ◆ sindrome allergica totale
- ◆ burnout
- ◆ stress da empatia
- ◆ malattie croniche da stress
  - affezioni apparato gastroenterico
  - manifestazioni cardiovascolari
  - sindromi psiconeurotiche
- ◆ la sindrome della fatica cronica

# Malattie dei lavoratori di concetto

---

- ◆ Astenia neurocircolatoria
- ◆ neuroastenia da esposizione a campi elettromagnetici
- ◆ mobbing e bullying
- ◆ sindromi psiconeuroimmunitarie di gruppo
- ◆ malattie psicogene di massa
- ◆ malattie da agenti biologici
  - malattia dei condizionatori di aria
  - la legionellosi