

Cosa dice la legge...

- ▶ SLC → rischio **trasversale**
 - ▶ Tutte le aziende devono fare la valutazione SLC
- ▶ Chi fa la valutazione del rischio da SLC?
 - ▶ La valutazione del rischio stress lavoro correlato è parte integrante della valutazione dei rischi e come tale viene effettuata dal **Datore di lavoro** che si avvale di **RSPP, Medico Competente** (se nominato) e **RLS**
 - ▶ **RSPP**: Responsabile del Servizio Prevenzione e Protezione
 - ▶ **RLS**: Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza
- ▶ Lo **psicologo** può essere chiamato in qualità di **ESPERTO ESTERNO**

1

Lo stress

- ▶ **'Stress'**: in fisica e ingegneria indica la **pressione** a cui sono sottoposti dei materiali
- ▶ La **deformazione** di un materiale in seguito alla pressione (stress) viene chiamata **'strain'**
- ▶ In biologia (e psicologia):
 - ▶ **Walter Cannon** (1926) stress = *l'esposizione a fattori esterni (ambientali) che minacciano l'omeostasi*
 - ▶ **Omeostasi**: condizione di equilibrio che è il punto ottimale per la vita dell'organismo
 - ▶ Organismo ricerca l'omeostasi
 - ▶ Quando fattori esterni (**stressors**) allontanano dall'omeostasi, l'organismo si trova in una condizione di stress

2

Lo stress

- ▶ Janos "Hans" Selye : Il 'padre' dello stress



3

Lo stress: La Sindrome Generale di Adattamento

- ▶ Janos "Hans" Selye (1936-46): La Sindrome Generale di Adattamento
 - ▶ Endocrinologo
 - ▶ L'iniezione di estratti ovarici nei ratti provoca reazioni fisiologiche (tra cui ingrossamento della corteccia surrenalica, riduzione del timo e ulcere gastroduodenali)
 - ▶ Si accorse che gli stessi effetti sono causati dall'iniezione di una semplice soluzione salina!
 - ▶ Stimoli ambientali nocivi (**stressors**) di diversa natura producono le stesse risposte somatiche nell'organismo
 - ▶ Reazioni **aspecifiche** che si sommano agli eventuali effetti specifici della sostanza iniettata

4

Lo stress: La Sindrome Generale di Adattamento

- ▶ **La Sindrome Generale di Adattamento**
 - ▶ Nel tentativo di far fronte alla minaccia esterna, l'organismo mette in atto delle risposte (fisiologiche e comportamentali) per annullare o ridurre l'impatto dello stressor e ripristinare l'omeostasi
 - ▶ **Stress**: insieme delle reazioni di natura fisiologica che vengono attuate dall'organismo per far fronte a una minaccia

5

Lo stress: La Sindrome Generale di Adattamento

- ▶ **Risposta fisiologica da stress**:
 - ▶ Reazioni organizzate che coinvolgono prevalentemente il **sistema nervoso simpatico** (parte del sistema nervoso autonomo) e il **sistema endocrino**
 1. Incremento dello stato di attivazione generale dell'organismo (**arousal**), aumento del **battito cardiaco** e attivazione più fine dei processi sensoriali
 2. Mobilizzazione delle risorse energetiche (glucosio e acidi grassi), grazie all'azione dell'ormone **cortisolo**
 3. **Spostamento delle risorse energetiche** nelle parti del corpo più importanti per affrontare la minaccia esterna (di solito **cervello** e i **sistemi muscolari maggiori**, *fight or flight response*)
 4. **Riduzione delle funzioni fisiologiche** momentaneamente meno importanti (**sistema immunitario**, **sistema digerente**) in modo da non sprecare risorse

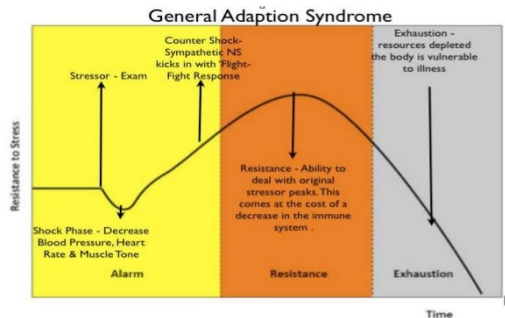
6

Lo stress: La Sindrome Generale di Adattamento

- ▶ La risposta fisiologica viene generalmente divisa in 3 fasi:
 1. **Allarme**
 1. Shock (diminuzione pressione sanguigna, battito cardiaco e tono muscolare)
 2. Contro-shock (produzione di adrenalina, aumento battito cardiaco)
 2. **Resistenza** (forte uso di risorse energetiche)
 3. Se si risolve il problema, lentamente si torna all'omeostasi e si riprende il normale funzionamento, altrimenti **Esaurimento** (risorse non più disponibili, possibilità di ammalarsi)

7

Lo stress: La Sindrome Generale di Adattamento



8

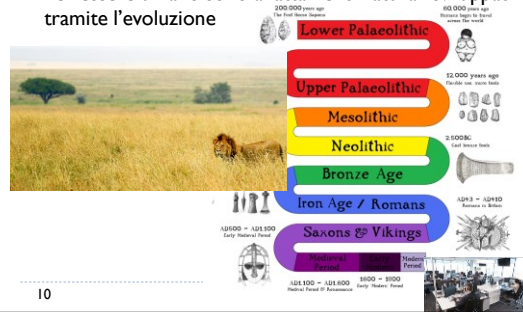
Lo stress: La Sindrome Generale di Adattamento

- ▶ Critiche alla teoria di Selye:
 1. Scarsa importanza data ai fattori psicologici
 - ▶ Ma ricordiamoci, era un endocrinologo!
 2. Le risposte fisiologiche sono davvero sempre le medesime
 - ▶ per tutti gli stressor?
 - ▶ e per tutti gli individui?

9

Stress: dannoso o utile?

- ▶ Prospettiva evolutivista: le funzioni fisiche e mentali dell'essere umano sono adattamenti naturali sviluppati tramite l'evoluzione



10

Stress: dannoso o utile?

- ▶ La risposta fisiologica da stress:
 - ▶ Ha un elevato valore **adattivo**, in quanto **prepara l'individuo all'azione**
 - ▶ **Fight or flight response (Cannon)**
 - ▶ **Eustress** ('stress positivo') come fattore motivante
 - ▶ Totale assenza di stress non è apprezzata
 - ▶ Stress-seekers (Laudadio et a., 2010)

11

Stress: dannoso o utile?

- ▶ La risposta fisiologica da stress:
 - ▶ Diventa **disadattiva** e porta a patologie se
 - ▶ Troppo intensa
 - ▶ Troppo prolungata
 - ▶ Troppo frequente
 - ▶ **Distress** ('stress cattivo', quello che nel linguaggio comune chiamiamo stress)
 - ▶ **Strain**: gli effetti negativi dello stress sulla persona

12

Stress patologico

- ▶ DSM-5 (2013): Capitolo "Disturbi correlati a eventi traumatici e stressanti"
- ▶ **Disturbo acuto da stress**
- ▶ **Disturbo post traumatico da stress**
- ▶ **Disturbo da adattamento**

13

Stress patologico

- ▶ **Disturbo Acuto da Stress:**
 - ▶ Forte sofferenza psicologica conseguente all'esposizione o al coinvolgimento in eventi estremi (catastrofi, incidenti, atti di violenza)
 - ▶ Vittime primarie e soccorritori
 - ▶ Si instaura rapidamente (circa 48h dall'evento) e ha durata limitata (da 2 giorni a 1 mese), se prolungato → PTSD
- ▶ **Disturbo Post-Traumatico da Stress (PTSD):**
 - ▶ Quando il disturbo acuto dura nel tempo, a mesi o anni di distanza dall'evento traumatico
- ▶ **Disturbo dell'Adattamento:**
 - ▶ Sviluppo di sintomi emotivi o comportamentali significativi in seguito all'esposizione a fattori stressanti psicosociali. Il disagio deve essere superiore rispetto a quanto ci si può aspettare normalmente (es. "normale" tristezza in seguito a un lutto)

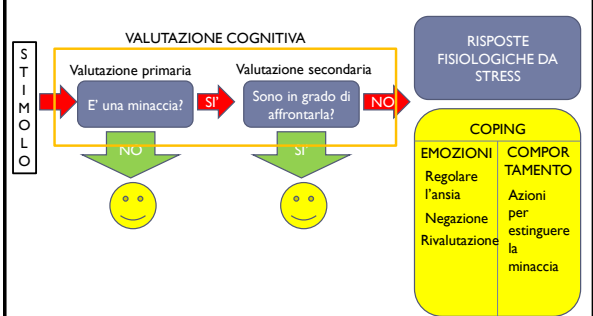
14

La valutazione cognitiva

- ▶ Lazarus (1966)
 - ▶ Importanza di come l'individuo **percepisce** e **valuta** gli stimoli ambientali in relazione a sé stesso
 - ▶ Due concetti fondamentali:
 1. **Cognitive appraisal** (*valutazione cognitiva*)
 2. **Coping**
 - ▶ da *colaphus/kolaphos* = colpire
 - ▶ **risposte** cognitive e comportamentali per **gestire** (controllare, tollerare e ridurre) le situazioni stressanti

15

La valutazione cognitiva



16