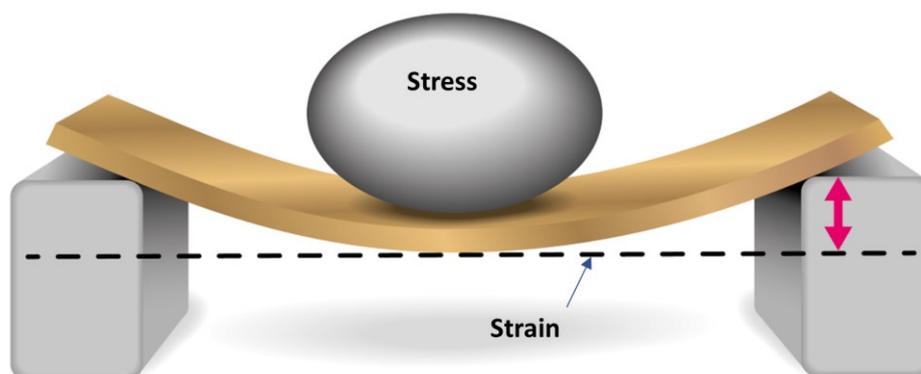


Salute mentale sul posto di lavoro

La **salute mentale** è intesa come uno stato di benessere in cui una persona può sfruttare completamente le proprie capacità, affrontare le normali tensioni della vita, lavorare in modo produttivo e dare un contributo alla comunità in cui vive.

Lo **stress mentale** è il termine usato per descrivere gli influssi con i quali è confrontata una persona e che hanno un effetto psicologico sulla stessa. Nel contesto lavorativo, questi possono essere le esigenze poste dal lavoro, le condizioni fisiche, i fattori sociali o organizzativi. La **sollecitazione (strain) mentale** è l'effetto soggettivo dello stress mentale, che dipende fortemente dalle circostanze attuali e dalle risorse personali. Le **risorse** possono essere, ad esempio, le competenze, l'esperienza, la fiducia in se stessi o il sostegno di altre persone. Che il lavoro sia vissuto come uno stress o come una risorsa dipende, tra l'altro, dall'organizzazione del lavoro, dall'attività stessa, dalla collaborazione con gli altri e dagli strumenti di lavoro disponibili.

Esempio: più la tavola è spessa (ossia più risorse ha una persona), meno si piega sotto il peso di una pietra (stress) e porta a una minore percezione della sollecitazione (strain). Tuttavia, se la tavola è troppo sottile e/o la pietra troppo pesante, la tavola può piegarsi in modo permanente o addirittura rompersi. Lo stress non può più essere compensato con le proprie risorse e si può arrivare a un disturbo mentale.



I **disturbi mentali** sono disturbi della salute mentale di una persona, sovente caratterizzati da una combinazione di pensieri, emozioni, comportamenti e relazioni interpersonali stressanti. Ne sono un esempio le depressioni, ansie e ossessioni o le dipendenze. I fattori che contribuiscono a un disturbo mentale possono essere di origine biologica, psicologica o sociale.

Fattori biologici

Cause fisiche, fattori ereditari e di rischio, aspetti medici, influssi ambientali

Fattori psicologici

Percezione, motivazione, stile di vita e di coping individuale, modelli di pensiero, apprendimento

Fattori sociali

Condizioni di vita familiari, professionali e sociali, collaborazione, norme, valori

NOI, I TECNICI DELLA COSTRUZIONE

Sovente, i **disturbi mentali** non sono riconosciuti o lo sono con molto ritardo. Il motivo è lo sviluppo sovente strisciante e il voltarsi dall'altra parte quando una persona inizia a comportarsi in modo strano a causa di un sovraccarico. I segnali d'allarme precoci differiscono da persona a persona e possono manifestarsi con variabilità delle prestazioni, assenze frequenti, lavoro straordinario inspiegabile, instabilità emotiva (impulsività) o altri cambiamenti comportamentali.

I **dirigenti** devono saper riconoscere lo stress mentale e definire delle misure mirate. Il loro impegno è decisivo affinché la salute mentale si affermi come una componente importante nelle aziende.

I **formatori** sono particolarmente sollecitati. L'individuazione precoce dello stress mentale è particolarmente importante nei giovani, al fine di garantire loro un buon inizio nel mondo del lavoro.

Le **collaboratrici e i collaboratori** devono prestare attenzione a se stessi e agli altri. Devono imparare ad affrontare tempestivamente i problemi, in modo da poter predisporre il sostegno necessario.

Quattro motivi per promuovere la salute mentale in azienda:

Costi – La perdita di produttività dovuta a stress mentale costa a ogni azienda in media tra il 3% e l'8%.

Successo e innovazione – Nelle aziende in cui viene promossa la salute mentale di collaboratrici e collaboratori, questi sono più motivati e innovativi.

Impegno – I dipendenti che durante una fase di stress mentale sono sostenuti dall'azienda, hanno una migliore percezione di solidarietà con l'azienda e si identificano maggiormente con la stessa.

Conoscenze - Una persona su cinque sviluppa un disturbo mentale nel corso della propria vita, indipendentemente dalla sua posizione professionale. Tutti i livelli gerarchici beneficiano quindi di una conoscenza più approfondita della salute mentale e delle possibilità d'intervento per favorirla.