Riconoscere lo stress psichico

**Segnali d'allarme precoci**

Alcuni segnali precoci si manifestano in diversi casi di stress mentale, altri sono piuttosto di natura specifica. Per voi in quanto dirigenti si tratta di drizzare le antenne per poter perlomeno individuare la possibilità di disturbi psicologici. Ciò vale per i segni che riconoscete negli altri, come per quelli che vivete in prima persona.

|  |  |
| --- | --- |
| Osservazione: | Data: |

**Segni generali**

|  |  |
| --- | --- |
| Variabilità delle prestazioni  Imprevedibilità  Suscettibilità, elevata irritabilità  Predisposizione al conflitto  Tensione  Esaurimento | del tutto esatto  abbastanza esatto  abbastanza inesatto  del tutto inesatto |

**Segnali d'allarme precoci dell'elevato livello di stress**

|  |  |
| --- | --- |
| Tensione sul collo, bruciore di stomaco, il cuore batte forte, tensione al petto.  Pensieri negativi ricorrenti che non si fermano.  Sul lavoro la mente ad un tratto è vuota.  Nonostante si sia fisicamente stanchi ed esausti, non si riesce a prendere sonno. | del tutto esatto  abbastanza esatto  abbastanza inesatto  del tutto inesatto |

**Segnali d'allarme precoci del burnout**

|  |  |
| --- | --- |
| Davanti a sé solo ostacoli insormontabili. Si diffonde un senso di pesantezza.  Tendenza a procrastinare, anche a casa.  Né il sonno né il weekend consentono di riposare come si deve. E l'effetto ferie scompare già dopo pochi giorni. | del tutto esatto  abbastanza esatto  abbastanza inesatto  del tutto inesatto |

**Segnali d'allarme precoci della depressione**

|  |  |
| --- | --- |
| Si è stanchi ed esausti, a prescindere dalle ore dormite. Alcuni individui interessati si svegliano presto la mattina e/o rimangono svegli a lungo prima di addormentarsi.  Ci si irrita facilmente, ci si sente criticati o respinti. I conflitti si accumulano.  È difficile concentrarsi, si ha l'aria assente o distratta. La prestazione non è più costante: a volte l'interessato non riesce a far nulla, magari si mette persino in malattia; il giorno dopo tutto torna a funzionare come sempre.  Non si riesce più a provare piacere per qualcosa. | del tutto esatto  abbastanza esatto  abbastanza inesatto  del tutto inesatto |

**Segnali d'allarme precoci della dipendenza**

|  |  |
| --- | --- |
| Le persone interessate manifestano suscettibilità o anche scatti d'ira. D'altro lato sono spesso eccessivamente gentili.  Aumentano i conflitti e le prestazioni altalenanti.  Sempre più spesso si registrano brevi assenze.  Si inizia a percepire un odore di alcol (alito, pelle). | del tutto esatto  abbastanza esatto  abbastanza inesatto  del tutto inesatto |

Se per un determinato periodo di tempo si osservano in prima persona o negli altri collaboratori uno o più dei sintomi menzionati in precedenza, è consigliabile intervenire. Cercate in ogni caso di parlare con colleghi, superiori o con uno specialista qualificato.

Fonte: Il contenuto di questa lista di controllo si basa sulla campagna «Come stai?», [come-stai.ch](https://www.come-stai.ch/)