

## GUIDA ALLA VALUTAZIONE DELLO **STRESS LAVORO CORRELATO**



Quello che un datore di lavoro deve sapere per effettuare una corretta  
valutazione dello stress lavoro correlato

## STRESS LAVORO CORRELATO: di cosa si tratta?

Lo **stress** è in generale uno stato psicologico, spesso accompagnato da malessere fisico, che nasce a causa di pressioni esterne o per un'esposizione prolungata a situazioni che spingono l'individuo sempre al limite delle sue possibilità fisiche e mentali.



Nello specifico, lo **stress lavoro correlato**, identifica lo stress che colpisce in ambito lavorativo per diverse cause come il senso di inadeguatezza rispetto alle proprie mansioni, condizioni ambientali sfavorevoli (ad esempio lavorare in ambienti molto rumorosi) il rapporto con colleghi e superiori, orari pesanti, tempi di consegna ridotti, ecc.

Lo stress non è una vera e propria malattia ma uno **stato psicologico negativo per il benessere dell'individuo** che, se trascurato, può tradursi in un calo dell'efficienza lavorativa o, cosa ben peggiore, a problemi di salute.



## La normativa

Lo stress lavoro correlato è divenuto per la normativa vigente in tema di sicurezza sul lavoro, regolamentata dal **Decreto Legislativo 81/2008** e successive integrazioni, **uno dei rischi oggetto di valutazione da parte delle aziende**. Di grande importanza in questo senso l'**Accordo Europeo sullo stress sul lavoro**, sancito a Bruxelles nell'ottobre del 2004.

L'art.17 del decreto legislativo 81 stabilisce l'obbligo per il datore di lavoro di effettuare una valutazione dei rischi presenti nel proprio ambiente di lavoro per la salute dei lavoratori e con l'art.18 lo si obbliga alla redazione del **DVR, Documento Valutazione Rischi**.

Anche la valutazione dello stress da lavoro rientra in questi obblighi che, in base all'art.31, può essere effettuata con la consulenza di personale esterno.

"Elaborare le indicazioni necessarie alla valutazione del rischio stress lavoro-correlato" spetta, come stabilito dallo stesso D.Lgs. 81/08, alla **Commissione Consultiva permanente per la salute e la sicurezza del lavoro**, la quale ha successivamente emanato delle linee guida per un "percorso metodologico che rappresenta il livello minimo di attuazione dell'obbligo."

## La valutazione del rischio stress lavoro correlato

Per una corretta **valutazione stress lavoro correlato** è bene comprendere che le variabili in gioco sono molte e spesso una **consulenza professionale** permette di individuare i punti critici e i fattori di rischio presenti in una precisa realtà lavorativa, cosa più difficile da ottenere attraverso check list o questionari, meno personalizzati e lontani da specifiche esigenze aziendali.

In alternativa il percorso metodologico individuato dalla Commissione Consultiva è uno strumento utile per guidare le aziende che non vogliono avvalersi di consulenza esterna per la valutazione del rischio stress ma bisogna comunque ricordare che al di là dell'approccio al problema dello stress la cosa importante è **comprendere e correggere la presenza in azienda di rischio da stress lavoro-correlato** con il contributo di tutte le figure coinvolte.



### Gli indicatori e i sintomi

Esistono alcuni **indicatori che possono evidenziare la presenza di stress da lavoro**. Tra questi, ad esempio, troviamo:

- **Assenteismo**
- **Frequenti lamentele del personale**
- **Conflitti interni**
- **Elevata rotazione del personale**
- **Frequenti richieste di trasferimento**
- **Elevato numero di assenze per malattia**



Lo stress da lavoro può inoltre manifestarsi con precisi **sintomi raggruppabili in 3 classi**:

- **Alterazione della salute personale.** Insorgono diverse patologie come disturbi gastroenterici (ulcera e colite), disturbi dell'alimentazione (bulimia e anoressia), disturbi locomotori (reumatismi e dolori mestruali), disturbi respiratori e disturbi del sonno. Per monitorare l'insorgenza di tali patologie va adottato un protocollo di sorveglianza sanitaria da stabilirsi con il Medico Competente.
- **Alterazioni del comportamento.** Insorgenza di comportamenti deleteri come tabagismo, alcolismo, irritabilità e dipendenza da farmaci. In questi casi la raccolta dei dati va fatta da personale esperto come il Medico Competente o lo psicologo del lavoro.
- **Problemi organizzativi.** In azienda aumentano assenteismo, turn over e scende la qualità di produzione e/o servizi.



## Valutazione preliminare

Il primo passo nella valutazione del rischio stress è la **valutazione preliminare del rischio stress** che consiste nella **rilevazione degli indicatori** di stress presenti, oggettivi e verificabili, divisibili, a titolo d'esempio, in base alle linee guida della Commissione Consultiva in tre grandi aree:

- **Eventi sentinella** (assenze, infortuni, malattie...)
- **Fattori di contenuto del lavoro** (ripetitività del lavoro, macchinari pericolosi...)
- **Fattori di contesto del lavoro** (piani formativi, riunioni, procedure aziendali...)

La valutazione preliminare può essere effettuata con delle **liste di controllo** applicabili dalle figure che ricoprono ruoli di prevenzione in azienda.

Se dalla valutazione preliminare dovessero emergere **elementi di rischio significativi** bisognerà pianificare azioni correttive ma, nel caso queste misure non dovessero risultare sufficienti per eliminare il rischio stress, sarà necessario passare alla fase successiva, ovvero quella della **valutazione approfondita**.

## Valutazione approfondita

In questa fase di approfondimento è bene **coinvolgere gli stessi lavoratori**, soprattutto in merito alla seconda e alla terza area di indicatori di rischio.

Per una corretta valutazione della **percezione soggettiva del rischio stress** è necessario sentire l'opinione dell'**RLS** (Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza) e di tutti i lavoratori se possibile o, laddove le dimensioni dell'azienda non lo permettano, una parte rappresentativa di questi.

Anche in questo caso può rivelarsi un utile strumento di analisi un questionario, ma per una analisi più completa possono essere organizzate delle **riunioni di approfondimento** che coinvolgano tutti i lavoratori o una loro rappresentanza.

## Pianificazione degli interventi successivi

Sulla base dei risultati ottenuti attraverso le valutazioni effettuate **il datore di lavoro deve pianificare un'azione di correzione** nel contesto aziendale dei fattori di rischio stress emersi dalle analisi.

Compito del datore di lavoro è inoltre quello di **documentare accuratamente nel DVR gli esiti delle analisi di valutazione e le misure di correzione** che ha deciso di adottare al riguardo, con relative tempistiche di realizzazione e modalità di monitoraggio della loro efficacia.

Per una corretta **valutazione del rischio stress lavoro correlato**  
richiedi una consulenza a **PMI Servizi**,  
il preventivo è gratuito!



**PMI Servizi S.r.l.**  
Via Vascarelle, 42 - 00041 Albano Laziale (Roma)  
Numero verde: **800146627**

**[www.pmiservizi.it](http://www.pmiservizi.it)**