

RISCHI EXTRAUDITIVI

GLI EFFETTI EXTRA UDITIVI DEL RUMORE POSSONO ESSERE ANCHE GRAVI ED IMPORTANTI

- ✓ INTERAZIONI CON IL SISTEMA ENDOCRINO
- ✓ SISTEMA NERVOSO CENTRALE, PSICHE E COMPORTAMENTO
- ✓ APPARATO CARDIOVASCOLARE
- ✓ APPARATO GASTROINTESTINALE
- ✓ APPARATO RESPIRATORIO

IL LEGISLATORE DICHIARA DI DETERMINARE I REQUISITI MINIMI PER LA PROTEZIONE DEI LAVORATORI IN PARTICOLARE PER L'UDITO, MA NON SOLO ...

LA SOMMA DI DUE LIVELLI DI PRESSIONE SONORA UGUALI E' PARI AD UN LIVELLO DI PRESSIONE SONORA COMPLESSIVO MAGGIORE DI 3 dB

➔ **AD ESEMPIO, 82 + 82 = 85**

LA SOMMA DI DUE LIVELLI DI PRESSIONE SONORA CHE DIFFERISCONO FRA DI LORO DI PIU' DI 10 E' UGUALE AL LIVELLO SONORO PIU' ALTO

➔ **AD ESEMPIO, 95 + 80 = 95 (E NON 165)**



I SUONI ACUTI HANNO ELEVATA FREQUENZA (NUMERO ALTO DI CICLI IN UN SECONDO)



I SUONI GRAVI HANNO BASSA FREQUENZA (MINOR NUMERO DI CICLI IN UN SECONDO)

LE SORGENTI SONORE POSSONO PRODURRE VARIAZIONI DI PRESSIONE SONORA DI UNA SOLA VELOCITA' **UNA SOLA NOTA DEL PIANOFORTE**

OPPURE VARIAZIONI DI PRESSIONE SONORA DI MOLTE VELOCITA' **ACCORDO = TANTE NOTE SUONATE INSIEME**



LIVELLO DI ESPOSIZIONE GIORNALIERA AL RUMORE (LEX,8h) - dB(A)

E' IL LIVELLO SONORO EQUIVALENTE L_{A,eq,T8} RIFERITO AD UN TEMPO STANDARD DI 8 ORE

IL VALORE VA ESPRESSO IN dB(A)



MISURA DIRETTA

IL LIMITE DI ESPOSIZIONE, FISSATO AD 87 dB(A), E' UNA NOVITA' E RAPPRESENTA UN VALORE NON SUPERABILE

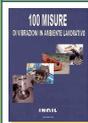
NON DEVE ESSERE INTESO COME SOSTITUTIVO DEI 90 dB(A)

VIBRAZIONI



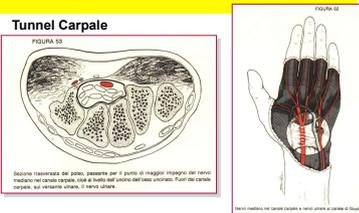
Sono **ARMONICHE** se costituite da funzioni sinusoidali nel tempo, senza eventi impulsivi o comunque non periodici

Banca dati VIBRAZIONI ISPESL




EFFETTI SULLA SALUTE

Tunnel Carpale



Esistono tensioni del polso, causate per il punto di maggior innervazione del nervo mediano nel canale carpale, cioè al livello dell'ulna del terzo carpo. Fuori dal canale carpale, sul tendineo ulnare, il nervo ulnare.

Il nervo mediano del canale carpale è molto spesso al centro di dolore.

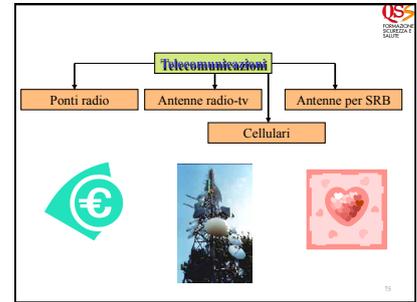
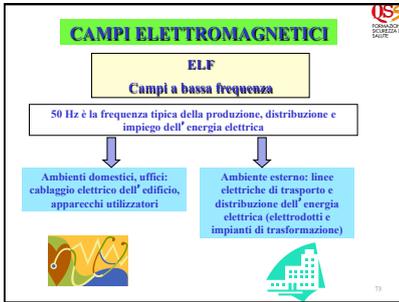
LAVORAZIONI A RISCHIO



- VIBRAZIONI TRASMESSE AL SISTEMA MANO-BRACCIO
- Impiego di utensili manuali
- Marmisti
- Dentisti
- Motoseghe, motocoltivatori, decespugliatori
- Tagliafalco
- Martelli demolitori
- Edilizia in generale
- Guida di motociclette
- Lavori forestali
- Levigatura manuale pietre e metalli
- ...

LAVORAZIONI A RISCHIO

- VIBRAZIONI TRASMESSE AL CORPO INTERO
- Guida automezzi, imbarcazioni, motoscafi
- Conduzione macchine operatrici
- Autogrù
- Piattaforme vibranti
- Trasporti su rotaia
- ...



Per sorgenti non riconducibili ad elettrodi (forni, quadri elettrici, lampade) i limiti di esposizione applicabili alla popolazione sono dettati dalla raccomandazione europea 12 luglio 1999 (1999/519/cE). In tabella 4.1 vengono riportati i valori limite da non superare.

Riferimento	Intervallo di frequenza	Intensità campo elettrico E (V/m)	Intensità campo magnetico B (µT)
a	0,025 - 0,8 kHz	250V	5,1
b	0,8 - 3 kHz	250V	6,25
c	3 - 150 kHz	87	6,25
d	0,15 - 1 MHz	87	0,92V
e	1,0 - 10 MHz	87V ^{1/2}	0,92V
f	10 - 400 MHz	28	0,092
g	400 - 2000 MHz	1,27V ^{1/2}	0,094V ^{1/2}
h	2 - 300 GHz	61	0,20

Tabella 4.1. Limiti di esposizione per la popolazione raccomandazione europea

Inquinamento elettromagnetico generato da un televisore LCD

Le misure di verifica in area adiacente (20 cm) a un comune televisore LCD sono state effettuate con una sonda certificata in grado di rilevare i campi elettrici e i campi magnetici fino a 100 kHz.



In base a quanto misurato si ritiene che la generica tipologia di televisori LCD sia ad impatto elettromagnetico trascurabile. Questo è dovuto al fatto che all'interno di questa tipologia di televisori non sono presenti trasformatori e correnti di potenza. Le nuove tecnologie digitali minimizzano il consumo di corrente rispetto ai vecchi televisori a tubo catodico.

Inquinamento elettromagnetico generato da una lampada a risparmio energetico di potenza pari a 11 W

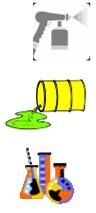


Le misure hanno evidenziato i seguenti valori di campo elettrico e induzione magnetica. La misura di campo elettrico ha evidenziato un valore massimo pari a 9,3 V/m alla frequenza 42,2 kHz. La raccomandazione europea indica come valore di riferimento da non superare il valore pari a 87 V/m (riga c tabella 4.1). La misura di induzione magnetica ha evidenziato un valore massimo pari a 0,37 µT alla frequenza 42,2 kHz. La raccomandazione europea indica come valore di riferimento da non superare il valore pari a 6,26 µT. In base a quanto misurato si ritiene la lampada a risparmio energetico ad impatto elettromagnetico trascurabile.

Tipologie di rischio chimico

Rischio	Danno prevalente
TOSSICOLOGICO INALAZIONE / CONTATTO CON EFFETTI CRONICI	Persona 
INCIDENTALE INFORTUNI CON EFFETTI ACUTI	
TECNOLOGICO ANOMALIE D'IMPIANTO E DI PROCESSO	Strutture 
INCENDIO ESPLOSIONE	

- ### Art. 222 - definizioni Agenti chimici pericolosi
- | | |
|--|---|
| ✓ Esplosivi  | ✓ Irritanti  |
| ✓ Comburenti  | ✓ Sensibilizzanti R42, R43 |
| ✓ Infiammabili  | ✓ Cancerogeni R45, R49 |
| ✓ Tossici  | ✓ Mutageni R46 |
| ✓ Nocivi  | ✓ Tossici per il ciclo riproduttivo R60 - R64 |
| ✓ Corrosivi  | |

- ### Agenti chimici pericolosi art. 222
- Nelle attività lavorative gli agenti chimici possono essere:
- **UTILIZZATI**
 - **SMALTITI come rifiuti**
 - **PRODOTTI INTENZIONALMENTE**
 - **NON PRODOTTI INTENZIONALMENTE**
 - **IMMESSI SUL MERCATO**
 - **NON IMMESSI SUL MERCATO**
- 

Il lavoro al VDT - Le norme

Informazione e formazione:

Il datore di lavoro fornisce ai lavoratori **informazioni** e una adeguata **formazione**, in particolare per quanto riguarda:

- le misure applicabili al posto di lavoro;
- le modalità di svolgimento dell'attività;
- la protezione degli occhi e della vista.



Il lavoro al VDT - Le norme

Definizioni:

- Videoterminale: schermo alfanumerico o grafico, a prescindere dal tipo di procedimento e di visualizzazione utilizzato

- Lavoratore al VDT: chi utilizza una attrezzatura munita di VDT in modo sistematico ed abituale, per venti ore settimanali.



Il lavoro al VDT - Le norme

Definizioni:

Posto di lavoro: insieme che comprende le attrezzature munite di VDT con:

tastiera o altro sistema di immissione dati software per l'interfaccia uomo-macchina	accessori opzionali e apparecchiature connesse unità a dischi
--	---



Il lavoro al VDT - Le norme

Definizioni:

Posto di lavoro: insieme che comprende le attrezzature munite di VDT con:

telefono/modem stampante supporto portadocumenti	sedia piano di lavoro ambiente circostante
---	--




Il lavoro al VDT - Le norme

Obblighi del Datore di Lavoro:

Il datore di lavoro, all'atto della valutazione del rischio, analizza i posti di lavoro con particolare riguardo:

- ai rischi per la vista e per gli occhi;
- ai problemi legati alla postura ed all'affaticamento fisico o mentale;
- alle condizioni ergonomiche e di igiene ambientale.

e adotta le misure appropriate per ovviare ai rischi riscontrati



Il lavoro al VDT - Le norme

Svolgimento del lavoro:

Il lavoratore ha diritto ad una **interruzione** della sua attività mediante pause ovvero cambiamento di attività.



Tali interruzioni sono di quindici minuti ogni due ore di applicazione continuativa al videoterminale.

Il lavoro al VDT - Le norme

Svolgimento del lavoro:

Le modalità e la durata delle interruzioni possono essere stabilite a livello individuale dal medico competente

Le interruzioni **non** sono cumulabili all'inizio ed al termine dell'orario di lavoro e **non** comprendono i tempi di attesa dell'elaboratore.

La pausa è considerata a tutti gli effetti parte integrante dell'orario di lavoro.



Il lavoro al VDT - Le norme

Sorveglianza sanitaria:

Prima che inizino a lavorare con il VDT, gli operatori devono essere sottoposti ad una visita medica

Scopo della visita è evidenziare eventuali alterazioni di cui il soggetto sia portatore e correggerle



Il lavoro al VDT - Le norme

Sorveglianza sanitaria:

La visita comprende un esame generale ed un controllo della vista

In base all'esito, i lavoratori vengono classificati in:

- idonei (con o senza prescrizione)
- non idonei



Il lavoro al VDT - Le norme

Sorveglianza sanitaria:
I lavoratori classificati idonei con prescrizione e quelli con più di 50 anni vengono sottoposti a visita di controllo con periodicità biennale.
Per tutti gli altri lavoratori la frequenza di controllo è quinquennale.
Al di là dei controlli periodici, **ogni lavoratore** può chiedere di essere sottoposto ad accertamenti sanitari qualora compaiano disturbi riferibili al lavoro.

Lavoro al VDT

Il lavoro al VDT NON espone a radiazioni nocive:
Le radiazioni ionizzanti (raggi X) si mantengono allo stesso livello dell' ambiente esterno.
Le radiazioni non ionizzanti (campi elettromagnetici) si mantengono al di sotto dei limiti raccomandati (VDT recenti)
Negli operatori non è stato registrato alcun aumento significativo di danni per la salute e la funzione riproduttiva dovuti alle radiazioni

Lavoro al VDT

- Il lavoro al VDT NON fa "perdere la vista"

Categoria	Nessun difetto	Difetti visivi
NO VDT	~45%	~55%
VDT	~40%	~60%

Lavoro al VDT

-Il lavoro al VDT NON fa "perdere la vista"

-Il lavoro al Videoterminale non causa, in genere, alcuna malattia agli occhi, ma l' impegno visivo protratto e ravvicinato richiesto agli operatori al VDT può evidenziare un difetto visivo precedentemente non avvertito.

Lavoro al VDT

Gli effetti sulla salute:
Fatica visiva
Disturbi muscolo-scheletrici
Stress

Questi problemi possono essere prevenuti con:
l' applicazione di principi ergonomici nella progettazione dei posti di lavoro
comportamenti adeguati da parte dei lavoratori

Lavoro al VDT-Disturbi visivi

I disturbi oculo-visivi:
bruciore
lacrimazione
secchezza
senso di corpo estraneo
ammicciamento frequente
fastidio alla luce
pesantezza
visione annebbiata o sdoppiata
stanchezza alla lettura

Lavoro al VDT-Disturbi visivi

Le cause principali:
Condizioni sfavorevoli di illuminazione
Impegno visivo statico, ravvicinato e protratto
Difetti visivi non corretti o mal corretti
Condizioni ambientali sfavorevoli

Lavoro al VDT-Disturbi visivi

Condizioni sfavorevoli di illuminazione:

- Eccesso o insufficienza di illuminazione generale
- Presenza di riflessi da superfici lucide
- Luce diretta proveniente da finestre o fonti artificiali
- Scarsa definizione dei caratteri sullo schermo

AMBIENTE

Veneziane finestre tende

Barra luminosa

postazioni

Barra luminosa

Lavoro al VDT-Disturbi visivi

Impegno visivo ravvicinato e protratto:
Distanza dell' oggetto dagli occhi inferiore ad un metro

Oggetto fissato per lungo tempo

Impegno muscolare per la messa a fuoco



Lavoro al VDT-Disturbi visivi

Difetti visivi non corretti o mal corretti:
Strabismi manifesti o latenti

Presbiopia, Miopia, Ipermetropia

Aumento dello sforzo visivo



Lavoro al VDT-Disturbi visivi

Condizioni ambientali sfavorevoli:
Inquinamento dell' aria indoor:
condizionatori poco efficienti
fumo
polveri
fotocopiatrici

Secchezza dell' aria



Disturbi muscolo-scheletrici

I principali disturbi muscolo-scheletrici:
Senso di peso o di fastidio
Dolore e intorpidimento
Rigidità a:

- Collo, schiena
- Spalle, braccia e mani



Disturbi muscolo-scheletrici

Le principali cause:
Posizioni di lavoro inadeguate per l' errata scelta e disposizione degli arredi e del VDT
Posizioni di lavoro fisse e mantenute per tempi prolungati anche in presenza di posti di lavoro ben strutturati
Movimenti rapidi e ripetitivi delle mani: digitazione o uso del mouse per lunghi periodi

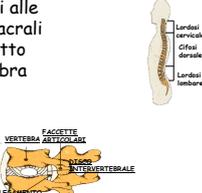


Disturbi muscolo-scheletrici

I dolori alla colonna vertebrale:
Compaiono perché le posizioni fisse rendono più difficile il nutrimento dei dischi intervertebrali
Possono essere evitati attraverso frequenti cambiamenti di posizione del corpo (almeno ogni ora); p. es. da in piedi a seduto con la schiena appoggiata



Danni che si verificano a carico delle ossa, dei tendini, dei nervi, dei muscoli e dei vasi sanguigni (arterie e vene) vicini alle vertebre lombari e sacrali in particolare del tratto L5 - S1 (quinta vertebra lombare prima vertebra sacrale)



Disturbi muscolo-scheletrici

I dolori muscolari:
Compaiono perché le contrazioni muscolari statiche, ad esempio quando si digita a braccia non appoggiate, ai muscoli arriva meno sangue del necessario; il muscolo mal nutrito si affatica e diventa dolente
Digitando con gli avambracci appoggiati o introducendo periodi di riposo muscolare, si evita questo problema



Disturbi muscolo-scheletrici

I disturbi alla mano:
Compaiono perché i nervi e i tendini della mano, nei movimenti rapidi, sono sovraccaricati o compressi e possono infiammarsi
Ciò può generare dolore intenso, impaccio ai movimenti, formicolii alle dita
Questo disturbo è raro e compare in coloro che digitano o usano il mouse velocemente per buona parte del turno lavorativo.



La postazione VDT

Lo schermo:

- I caratteri sullo schermo devono avere una buona definizione e una forma chiara, una grandezza sufficiente e vi deve essere uno spazio adeguato tra i caratteri e le linee.



- L'immagine sullo schermo deve essere stabile, esente da sfarfallamento

La postazione VDT

Lo schermo:

- La brillantezza e/o il contrasto tra i caratteri e lo sfondo dello schermo devono essere facilmente regolabili da parte dell'utilizzatore del videoterminale e facilmente adattabili alle condizioni ambientali.



- Lo schermo dev'essere orientabile ed inclinabile liberamente e facilmente per adeguarsi alle esigenze dell'utilizzatore.

MOBILITA' DELLO SCHERMO

LO SCHERMO DEVE ESSERE :

- INCLINABILE
- GIREVOLE (nonché spostabile in senso orizzontale e verticale)



La postazione VDT

La tastiera:

- La tastiera dev'essere inclinabile e dissociata dallo schermo per consentire al lavoratore di assumere una posizione confortevole e tale da non provocare l'affaticamento delle braccia o delle mani.



- Lo spazio davanti alla tastiera dev'essere sufficiente a consentire un appoggio per le mani e le braccia dell'utilizzatore

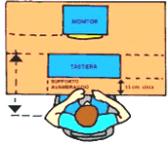
TASTIERA

- MOBILE
- INDIPENDENTE DALLO SCHERMO
- INCLINAZIONE SULL'ORIZZONTALE TRA I 10 E 15 GRADI;
- LE SCRITTE SUI TASTI DEVONO ESSERE FACILMENTE LEGGIBILI



POSIZIONAMENTO

- LO SPAZIO DAVANTI ALLA TASTIERA DEVE CONSENTIRE UN APPOGGIO ADEGUATO PER MANI E BRACCIA DELL'UTILIZZATORE



FORMA DEI TASTI

SONO MIGLIORI I TASTI CON :

- INFOSSEMENTO CONCAVO E PRONUNCIATO
- CARATTERI SCURI SU FONDO CHIARO
- DITICURA DI SUFFICIENTE GRANDEZZA



La postazione VDT

La sedia:

- Il sedile di lavoro dev'essere stabile, permettere all'utilizzatore una certa libertà di movimento ed una posizione comoda.
- I sedili devono avere altezza regolabile.
- Il loro schienale deve essere regolabile in altezza e in inclinazione.
- Un poggiapiedi sarà messo a disposizione di coloro che ne abbiano necessità.



SEDILE DI LAVORO

- GIREVOLE
- A ROTELLE
- REGOLABILI IN ALTEZZA
- STABILI, DEL TIPO A 5 ROTELLE
- REGOLABILI DI INCLINAZIONE



SEDILE DI LAVORO

PIANO DEL SEDILE

- CONCAVO
- ANATOMICO
- IL BORDO DEL PIANO ARROTONDATO



**POSIZIONE DEL SEDILE DA TERRA
MISURA DEL SEDILE**

Altezza lavoratore (cm)	Altezza H seduta da terra (cm)
150 - 155	41
160 - 165	43
170 - 175	46
180 - 185	49
190 - 200	54



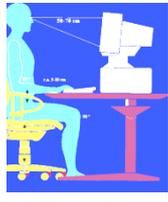
SEDILE DI LAVORO

UN POGGIAPIEDI DOVRÀ ESSERE MESSO A DISPOSIZIONE DI COLORO CHE LO DESIDERINO.



POSIZIONE DEL CORPO DURANTE IL LAVORO

- Distanza dallo schermo circa 50 -70 cm.
- Piano dello schermo ad angolo retto rispetto alla finestra e ai corpi illuminanti
- Appoggio avambracci circa 5 -10 centimetri
Tastiera all'altezza dei gomiti.
- Arti superiori e inferiori a 90 gradi
- Sostegno della regione lombare
- Libertà di movimento per le gambe

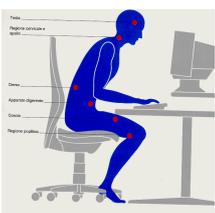


POSTURA CORRETTA

POSIZIONE DEL CORPO DURANTE IL LAVORO

Una postura assisa scorretta significa maggior lavoro per la muscolatura della regione cervicale, delle spalle e di tutto il busto che deve mantenere tale posizione.

Ne derivano tensioni e contrazioni che a lungo termine comportano infiammazioni.



POSTURE NON CORRETTE

AMBIENTE

LA TEMPERATURA:

- NELLA STAGIONE CALDA, NON DOVREBBE ESSERE INFERIORE A QUELLA ESTERNA DI OLTRE 7 °C;
- NELLE ALTRE STAGIONI, DOVREBBE ESSERE COMPRESA TRA 18 E 20 °C.



Consigli per l'attività al VDT

Pause e interruzioni:
Prevedere pause di almeno 15 minuti ogni due ore

Nelle pause evitare di rimanere seduti e di impegnare la vista (lettura giornale, videogiochi)

Se possibile, alternare il lavoro al VDT con altri compiti che non comportino visione ravvicinata e che permettano di sgranchire braccia e schiena



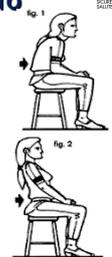
Consigli per l'attività al VDT

Affaticamento visivo:
Ogni tanto, distogliere lo sguardo dal monitor e rivolgerlo verso oggetti lontani (oltre i sei metri), guardando ad esempio fuori dalla finestra oppure un poster nel proprio ambiente

Quando è possibile, socchiudere le palpebre per qualche secondo, in modo da escludere l'impatto con la luce

ESERCIZI DI RILASSAMENTO

- PER UNA BUONA POSIZIONE DI PARTENZA
- RILASCIA DEL TUTTO LA COLONNA
- RADDRIZZA PIANO,
- INARCA LA SCHIENA
- RIPETI PER 5 VOLTE.



- STIRAMENTO DEI MUSCOLI DEL COLLO
- INTRECCIA LE DITA SUL CAPO
- TIRA, PIANO, IL CAPO IN BASSO
- LASCIA USCIRE A FONDO L'ARIA
- RIPETI PIÙ VOLTE, FINO A SENTIR CALARE LA TENSIONE DIETRO.



STIRAMENTO DEI MUSCOLI DEL COLLO

2

- > PIEGA IL COLLO DA UN LATO
- > GUARDA SEMPRE AVANTI (NON ALZARE LA SPALLA)
- > AIUTATI CON LA MANO
- > RILASCIA L'ALTRA SPALLA



MOBILITAZIONE DEL COLLO

3

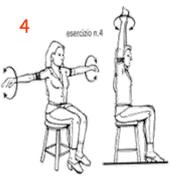
- > RITRAI IL MENTO
- > GUARDA AVANTI
- > RITORNA NELLA POSIZIONE DI PARTENZA
- > AIUTATI GUIDANDO IL MENTO CON LA MANO



MOBILITAZIONE DELLE SPALLE

4

- > ALLARGA LE BRACCIA
- > FAI 10 PICCOLI CERCHI CON AMBO LE MANI
- > BRACCIA IN ALTO
- > FAI I 10 PICCOLI CERCHI (IN AMBO LE DIREZIONI).

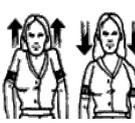


MOBILITAZIONE DELLE SPALLE

5

ALLARGA UN PO' LE GAMBE

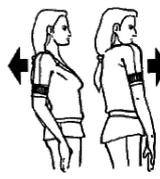
- > SOLLEVA LE SPALLE
- > CONTA FINO A 10
- > RILASSALE
- > PORTALE IN BASSO
- > CONTA FINO A 10
- > RILASSALE
- > RIPETI 5 VOLTE



MOBILITAZIONE DELLE SPALLE (IN PIEDI)

6

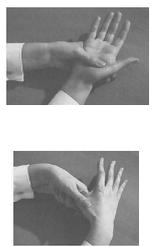
- > PORTA INDIETRO LE SPALLE
- > CONTA FINO A 10
- > POI RILASSALE
- > PORTALE IN AVANTI
- > CONTA FINO A 10
- > POI RILASSALE
- > RIPETI 5 VOLTE



Mano-avambraccio

Giriamo il palmo della mano dolente verso l'alto e premiamo con il pollice sul muscolo trapezi, facendo leva contro la scrivania. Non estendiamo completamente le dita della mano massaggiata per non tenerla in tensione e vanificare l'effetto del massaggio. Ripetiamo la pressione con il pollice più volte, tenendolo premuto per qualche secondo e poi lasciamo, quindi spostiamo e ripetiamo la manualità su tutto il palmo della mano.

Ruotiamo la mano con il dorso all'insù e mettiamo in trazione le dita, una per una. Prendiamo dei respiri lunghi, per andare lenti e accompagnare i movimenti con il respiro. In questo modo favoriamo anche l'ossigenazione di tutti i tessuti e del cervello. Quando siamo concentrati, infatti, tendiamo ad avere il respiro corto o, addirittura, a trattenerlo.



Se ci va, passiamo da una mano all'altra: siamo noi i padroni del nostro corpo, e qualsiasi cosa ci possa far piacere, facciamocela. Anche durante lo stretching delle dita, andiamo molto lenti, soffermandoci su ciascuna falange, senza farle scricchiolare troppo per evitare microtraumi. Toccarci le mani è un buon modo per scaldarcele e riequilibrare l'energia della parte destra e della parte sinistra del corpo.

Se non abbiamo il tempo di mettere in trazione tutte e dieci le dita prima con il palmo della mano all'insù, poi all'ingù, alterniamo la rotazione del palmo fra una trazione e l'altra, oppure ruotiamo il dito mentre si trova in trazione. In questo modo obblighiamo l'articolazione del polso a compiere un movimento diverso dai soliti, distendendola a tal punto che potremmo sentirla scrosciare. Buon segno.



Prevenire lo stress

Conoscere e riconoscere attraverso quali sintomi e segni da tenere in considerazione in quanto sono correlati al fenomeno dello stress:

- Gola stretta o bocca secca
- Viso contratto, corrugato o teso
- Difficoltà a digerire, dolori stomaco
- Dolori alla schiena, testa, collo
- Stanchezza continua
- Mascelle serrate
- Grande sudorazione delle mani



Prevenire lo stress

- Battiti del cuore veloci e irregolari
- Rigidità, tensioni, tremori muscolari
- Respirazione corta, a scatti, limitata
- Lineamenti tirati, occhiaie
- Crampi intestinali, stitichezza
- Sensazione di mancanza di tempo
- Movimenti accelerati, irrequietezza
- Minore pazienza
- Maggiore irritabilità e distrazione
- Memoria più debole

155

Prevenire lo stress

- Maggiore aggressività e confusione
- Ansia e preoccupazione
- Maggiore pessimismo
- Crisi di pianto frequenti
- Senso di solitudine ed isolamento
- Sentirsi sempre pieno di pensieri
- Disturbi del sonno
- Senso di fastidio e di tormento
- Frequenti atti maldestri, inciampare, fare gaffes, perdere le cose.

138

Conoscere e prevenire lo stress



Lo stress è comunemente associato al concetto di negatività.

Questo concetto non è corretto.

Lo stress di per sé consiste nella risposta sia di un comportamento sia organica che il nostro organismo attua di fronte a qualsiasi sollecitazione per meglio adattarsi ad essa.

137

Lo stress negativo

Detto anche "distress" come tutte le malattie, non conosce razze, ruoli, sesso o età.

E' tanto più invasivo quanto più l' essere umano è vulnerabile e si discosta dal preservare l' unità psicofisica di cui è composto dalla nascita fino al compimento della sua vita.

Il rispetto di tale unità in se stessi e negli altri contribuisce a costruire gli equilibri funzionali alla vita lavorativa, alla vita aziendale e a quella relazionale.

136

Lo stress negativo

Principali cause e stimoli dello stress nell' ambiente di lavoro

Viene affidato, improvvisamente senza spiegazioni, incarichi inferiori alla qualifica o estranei alle competenze

Non viene data alcuna risposta a vostre richieste verbali o scritte

139

Lo stress negativo

Vi sentite sorvegliati nei minimi dettagli: orari di entrata e uscita, telefonate, tempo passato ai servizi, macchinetta del caffè, ecc.

Siete rimproverati eccessivamente per delle piccolezze

Capi o colleghi vi provocano per indurvi a reagire in modo incontrollato

Quando entrate in una stanza i presenti interrompono di colpo la conversazione



140

Lo stress negativo

I litigi o i dissidi con i colleghi sono più frequenti del solito

Improvvisamente spariscono o si "rompono", senza che vengano sostituiti, strumenti di lavoro come telefoni, computer, lampadine

Vi mettono vicino un accanito fumatore che, non potendo fumare, ne parla in continuazione

Venite tagliati fuori da notizie e comunicazioni importanti per il lavoro



141

Lo stress negativo

Girano pettegolezzi infondati sul vostro conto

Venite esclusi dalle feste aziendali o altre attività sociali

Tutte le vostre proposte di lavoro vengono rifiutate

Il clima di gruppo è ostile, le comunicazioni interpersonali interrotte e strumentalizzanti e la soddisfazione individuale sempre più ridotta

142

Lo stress negativo

Ci sono ambiguità di ruoli

Il vostro carico di lavoro è eccessivo o molto ridotto

C' è monotonia o frammentarietà del lavoro

Esiste mancanza di attenzioni

Avete problemi seri in famiglia o in privato

Ambienti di lavoro sporchi, mancanza di pulizia, non imbiancati, servizi igienici non idonei



143

Consigli

Alcuni consigli per prevenire lo stress

Ottimizzazione degli ambienti e dell' orario di lavoro

Promozione di una cultura dell' azienda che favorisca il rispetto della dignità umana e scoraggi ogni forma di violenza psicologica

Attuazione di condizioni di lavoro trasparenti

144



Se avvertite il più piccolo problema tali informazioni devono essere trasferite al Medico competente in occasione della visita periodica

Definizione del Mobbing



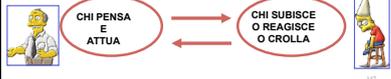
“atti, atteggiamenti o comportamenti di violenza morale o psichica in occasione di lavoro, ripetuti nel tempo in modo sistematico o abituale, che portano ad un degrado delle condizioni di lavoro idoneo a compromettere la salute o la professionalità o la dignità del lavoratore”.

Presidenza del Consiglio dei Ministri - Ministero della Funzione Pubblica

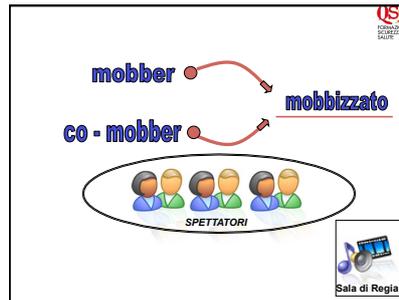
Il **MOBBING** si instaura su una soglia individuale di resistenza alla violenza psicologica che è funzione:

- > della **INTENSITA'** della Violenza
- > del **TEMPO** di esposizione
- > dei **TRATTI** di personalità

Il **MOBBING** si instaura su un meccanismo interattivo



CONFLITTO FISIOLGICO	MOBBING
<ul style="list-style-type: none"> > Chiarezza di ruoli > Relazioni interpersonali chiare > Buona organizzazione > Strategie chiare e trasparenti > Conflitti e discussioni aperte > Comunicazione diretta > Scontri saltuari 	<ul style="list-style-type: none"> > Ambiguità di ruoli > Relazioni interpersonali ambigue > Anomalie organizzative > Strategie equivocate > Azioni sommerse e negazione del conflitto > Comunicazione obliqua ed evasiva > Azioni non etiche e ripetute



cambia il clima lavorativo



- ✓ Pausa caffè
- ✓ Il sorriso
- ✓ La confidenza spontanea
- ✓ Le battute
- ✓ Il dialogo diretto
- ✓ Pausa pranzo
- ✓ Etc....

azioni mobbizzanti

ATTACCHI ALLA PERSONA

- ✓ Derisione in presenza di colleghi o superiori
- ✓ Esclusione ed isolamento
- ✓ Intrusioni nella vita privata
- ✓ Diffusione di false informazioni
- ✓ Maldicenze
- ✓ Offese verbali
- ✓ Umiliazioni
- ✓ Provocazioni
- ✓ Minacce di violenze
- ✓ Molestie sessuali
- ✓ Etc.....



azioni mobbizzanti

ATTACCHI ALLA PROFESSIONE

- ✓ Assegnazione di compiti senza significato
- ✓ Assegnazione di compiti nuovi senza strumenti
- ✓ Azioni disciplinari infondate
- ✓ Eccessivo controllo
- ✓ Esclusione da riunioni, progetti, iniziative
- ✓ Mancanza di comunicazione
- ✓ Mancanza di riconoscimento
- ✓ Minacce di azioni disciplinari
- ✓ Retrocessioni di carriera
- ✓ Sovraccarico di lavoro con scadenze impossibili
- ✓ Trasferimenti ingiustificati in posti lontani
- ✓ Etc....



Effetti sulla salute

Equilibrio Socio - emotivo
Equilibrio Psico - Fisiologico
Disturbi Comportamentali

Criteri Medico Legali

Stabiliscono
Il nesso di causa

causa → effetto



PREVENZIONE PRIMARIA	PREVENZIONE SECONDARIA	PREVENZIONE TERZIARIA
✓ Informazione	✓ Sportelli d' ascolto	✓ Diagnosi e Cura
✓ Formazione	✓ Responsabili della salute dei Lavoratori	✓ Procedimento Giuridico
✓ Sensibilizzazione	✓ Alleanze	✓ Legislazione
✓ Codici Comportamenti Aziendali	✓ Condivisione Esperienza	
✓ Contratti di Lavoro	✓ Mediatore	
✓ Raccolta dati sui Rapporti Interpersonali		

COSA FARE ?

