

Istituto Statale di Istruzione Secondaria Superiore “Paolo Frisi”

OPUSCOLO INFORMATIVO

ai sensi dell'art. 36, D.Lgs. 9 Aprile 2008, n. 81

**Riservato al Personale Scolastico sul tema:
“I RISCHI DI NATURA PSICOSOCIALE”**

I RISCHI DI NATURA PSICOSOCIALE

(Stress – Burnout – Mobbing)

Definizione e Prescrizioni Generali

I **rischi psicosociali** si riferiscono agli aspetti legati alla progettazione del lavoro, all’organizzazione e alla gestione lavorativa che, in combinazione con fattori ambientali e sociali, possono potenzialmente creare danni fisici o psicologici ai lavoratori. Gli effetti di tali rischi sono spesso riconducibili a situazioni di stress, burnout o mobbing.



Istituto Statale di Istruzione Secondaria Superiore “Paolo Frisi”

RISCHIO PSICOSOCIALE – STRESS LAVORO-CORRELATO

Definizioni

- **Stress:** Si intende una reazione di adattamento del corpo a stimoli esterni, siano essi di natura fisica, psicologica o sociale. Lo stress può essere positivo (*eustress*) quando porta a miglioramenti personali, o negativo (*distress*) quando supera le capacità di adattamento dell'individuo, portando a risposte maladattive.
- **Stress Lavoro-Correlato (SLC):** Lo stress legato al contesto lavorativo è una problematica in crescente aumento, ed è riconosciuto come il secondo problema di salute legato al lavoro in Europa, subito dopo i disturbi muscoloscheletrici.

Dati Statistici

Nell'Unione Europea:

- Circa **40 milioni di lavoratori** soffrono ogni anno di disturbi legati allo stress lavorativo.
- Il **50% dei lavoratori** indica che la pressione temporale è una delle principali cause di stress.
- Il **30% dei lavoratori** attribuisce lo stress alla mancanza di controllo sulle proprie mansioni.

Stadi dello Stress

1. **Allarme:** Risposta iniziale del corpo, con mobilitazione delle risorse.
2. **Resistenza:** Tentativo del corpo di mantenere uno stato di difesa.
3. **Esaurimento:** Quando le risorse di adattamento si esauriscono, portando al collasso delle difese.

Lo stress diventa dannoso quando la stimolazione è troppo intensa, prolungata o non consente un adeguato recupero tra un evento e l'altro.



Istituto Statale di Istruzione Secondaria Superiore “Paolo Frisi”

PRINCIPALI FATTORI LAVORATIVI DI STRESS NEL MONDO SCOLASTICO



- Rapporto prolungato con studenti e genitori.
 - Confronto con una crescente diversità culturale e multi-etnica.
 - Numero crescente di alunni con disabilità.
 - Classi numerose.
 - Delega educativa da parte delle famiglie.
 - Necessità costante di aggiornamento, soprattutto in ambito tecnologico.
 - Precariato e conflittualità tra colleghi.
 - Pressioni derivate da continue riforme scolastiche.
 - Sottovalutazione della professione rispetto ad altri ruoli sociali.
-

Istituto Statale di Istruzione Secondaria Superiore “Paolo Frisi”

SINTOMI DELLO STRESS DA LAVORO CORRELATO



Sintomi Personali

- **Fisici:** Disturbi del sonno, emicranie, pressione arteriosa instabile, tensione muscolare.
- **Psichici:** Difficoltà di concentrazione, nervosismo, calo dell'umore, pessimismo.
- **Comportamentali:** Irrequietezza, isolamento sociale, dipendenze (fumo, alcol, farmaci), difficoltà relazionali.

Sintomi Aziendali

- Aumento del tasso di errori e infortuni.
 - Alto assenteismo.
 - Scarso rendimento.
 - Presenteismo: lavoratori che si presentano al lavoro nonostante malattie o malesseri che riducono l'efficacia delle prestazioni.
-

Istituto Statale di Istruzione Secondaria Superiore “Paolo Frisi”

CATEGORIE PROFESSIONALI A RISCHIO

Alcune categorie professionali sono maggiormente esposte ai rischi psicosociali, tra cui:

- **Medici:** Elevata responsabilità legata alle decisioni critiche.
 - **Infermieri:** Vulnerabili al burnout.
 - **Forze di Polizia:** Esposizione continua a rischi fisici e psicologici.
 - **Assistenti Sociali:** A rischio burnout per l’esposizione a problematiche sociali complesse.
 - **Insegnanti:** Pressioni derivanti dalla relazione con studenti e famiglie.
-

IL PROCEDIMENTO DI VALUTAZIONE DEL RISCHIO STRESS LAVORO-CORRELATO

Obblighi Normativi

Il Decreto Legislativo n. 81/2008 stabilisce l'obbligo per il Datore di Lavoro (Dirigente Scolastico) di valutare i rischi legati allo stress lavoro-correlato. Questo avviene attraverso la collaborazione di una squadra composta da RSPP, RLS e personale rappresentante le varie categorie di lavoratori.

Fasi della Valutazione

1. **Valutazione Preliminare:** Analisi oggettiva delle condizioni lavorative e dei segnali di stress (elevato assenteismo, turnover, conflitti interpersonali).
 2. **Valutazione Approfondita (eventuale):** In caso di rischio non basso, si procede con strumenti soggettivi come questionari o focus group per rilevare la percezione individuale dello stress.
-

METODI DI VALUTAZIONE DEL RISCHIO STRESS

Il metodo Cesco-Frare, sviluppato specificamente per il settore scolastico, prevede l’utilizzo di:

- **Griglie di raccolta dati oggettivi:** Valutano indicatori concreti di stress.
 - **Check-list:** Individuano potenziali fonti di stress e misure di miglioramento.
 - **Formazione:** Educazione continua sul tema dello stress lavoro-correlato.
-

Istituto Statale di Istruzione Secondaria Superiore “Paolo Frisi”

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE

Quando la valutazione del rischio evidenzia la presenza di stress lavoro-correlato, è necessario adottare misure preventive come:

- **Modifiche organizzative:** Alternanza di mansioni, riprogrammazione delle attività.
 - **Formazione e addestramento:** Specifici programmi per migliorare la consapevolezza e la gestione dello stress.
 - **Sorveglianza sanitaria:** Monitoraggio continuo della salute psicofisica del personale.
-

BURNOUT

Il **Burnout** è una sindrome caratterizzata da esaurimento fisico ed emotivo, spesso riscontrata tra i lavoratori impegnati in professioni di aiuto. I soggetti colpiti manifestano un crollo della motivazione, logoramento psicofisico e perdita di entusiasmo nel lavoro.

MOBBING

Il **mobbing** è un insieme di comportamenti vessatori o discriminatori volti a isolare e danneggiare un lavoratore. Questo fenomeno può avere gravi conseguenze psicologiche e richiede un'azione mirata per la prevenzione e la gestione del problema.

CONCLUSIONI

La prevenzione dei rischi psicosociali è fondamentale per il benessere dei lavoratori. Attraverso una corretta valutazione e l'implementazione di misure preventive, è possibile ridurre significativamente l'incidenza di stress, burnout e mobbing all'interno dell'ambiente scolastico.

Grazie per l'attenzione.