STRESS LAVORO-CORRELATO E MOLESTIE

Informativa per i Lavoratori della Scuola ai sensi dell'art. 36 del D. Lgs. 81/08

PREMESSA

Il concetto di benessere psicologico rappresenta uno degli aspetti più importanti della sicurezza a scuola perché riguarda la serenità emotiva dell'intero personale che ci lavora e la qualità delle relazioni che si vivono ogni giorno.

Il benessere organizzativo, è inteso come la capacità di un'organizzazione, di essere non soltanto efficace e produttiva, ma anche di crescere e svilupparsi, assicurando un adeguato grado di benessere fisico e psicologico dei propri lavoratori.

STRESS LAVORO CORRELATO NELLE SCUOLE

Il rischio stress lavoro-correlato è un fenomeno sempre più diffuso nel mondo della scuola che colpisce sia il personale docente che quello amministrativo. Le continue pressioni, l'aumento delle responsabilità e le difficoltà nella gestione della didattica contribuiscono a creare un ambiente lavorativo complesso. Identificare, valutare e prevenire lo stress è essenziale per garantire il benessere dei lavoratori, migliorare la qualità dell'insegnamento e creare un ambiente scolastico più sereno e funzionale.

Nel contesto scolastico i principali fattori di rischio includono carichi di lavoro eccessivi, scarsa organizzazione, conflitti interpersonali e mancanza di supporto; l'ambiente scolastico è caratterizzato da tempi serrati, responsabilità educative e continue interazioni con studenti e famiglie, tutti elementi che possono alimentare situazioni di disagio.

Quando le pressioni che agiscono su di noi rientrano all'interno di un limite tollerabile si può parlare di stress positivo (**eustress**), una forma di attivazione psicofisica benefica che dà la carica giusta per affrontare le sfide, superare gli ostacoli e raggiungere i propri obiettivi, migliorando la concentrazione e la motivazione senza danneggiare la salute. Benefici:

- Lavorare con grande energia
- Essere emozionalmente coinvolto
- Sentirsi efficace nel proprio lavoro

Quando le sollecitazioni sono troppo intense e prolungate, oppure sono troppo povere, si tratta di stress negativo (**distress**), quella condizione di sovraccarico psicofisico in cui l'organismo non riesce ad adattarsi in modo sano a un cambiamento o a una richiesta ambientale, provoca malessere,

ansia, esaurimento e un senso di incapacità o perdita di controllo di fronte a situazioni sgradite o soverchianti. Sintomi:

- Esaurimento, stanchezza psicofisica e sensazione di essere emotivamente svuotato
- Cinismo: atteggiamento negativo e di distacco verso l'attività lavorativa
- Ridotta efficacia personale: sensazione di diminuzione o perdita della propria competenza professionale e del proprio desiderio di successo

Per ridurre il rischio stress lavoro-correlato, è necessario adottare strategie efficaci che migliorino il benessere del personale scolastico. Una delle prime azioni è la riorganizzazione del lavoro, che deve prevedere una migliore distribuzione dei compiti e una pianificazione più efficiente delle attività didattiche e amministrative.

Altre misure preventive includono la formazione del personale sulla gestione dello stress, la promozione di un ambiente di lavoro collaborativo e l'implementazione di programmi di supporto psicologico; è essenziale promuovere il dialogo e il confronto tra i docenti e il personale ATA favorendo la condivisione delle problematiche e la ricerca di soluzioni comuni.

Nello specifico, chi è colpito da forte stress sul luogo di lavoro, può adottare alcuni rimedi per alleviare i sintomi e soprattutto cercare di ritrovare la serenità iniziale:

- E' fondamentale riconoscere di avere un problema e chiedere aiuto, presentando tutti i sintomi al proprio medico o rivolgendosi al referente messo a disposizione dal datore di lavoro
- Cercare di modificare le proprie abitudini lavorative più logoranti, evitando di rinunciare alla propria vita privata a favore di quella professionale
- Non rinunciare al sonno, riposando un numero sufficiente di ore per notte
- Curare lo stile alimentare, evitando troppo caffè e alcolici
- Adottare rimedi mirati per controllare uno stato ansioso e placare gli attacchi di panico

MOLESTIE SUL LAVORO

Si tratta di un insieme di comportamenti indesiderati con lo scopo o l'effetto di violare la dignità di una lavoratrice o di un lavoratore e di creare un clima intimidatorio, ostile, degradante, umiliante o offensivo.

Per mobbing si intende una forma di violenza psicologica intenzionale, sistematica e duratura, perpetrata in ambiente di lavoro, volta all'estromissione fisica o morale del soggetto dal processo lavorativo o dall'impresa. E' una serie ripetuta e sistematica di comportamenti ostili, vessatori o psicologicamente violenti che avvengono all'interno dell'ambiente di lavoro.

Le molestie possono essere di tipo morale o sessuale.

Sono di fronte ad una molestia psicologica quando un collega o un gruppo di colleghi tengono in modo continuato un comportamento scorretto nei confronti di un altro lavoratore, di un gruppo di colleghi, di un superiore o di un sottoposto individuato come vittima, umiliato, offeso, minacciato.

La molestia sessuale può essere:

- Fisica, ad esempio toccare, abbracciare, baciare, fissare
- Verbale, ad esempio allusioni sessuali, commenti o scherzi
- Informatica, ad esempio messaggi, e-mails o SMS offensivi o sessualmente espliciti, avances inappropriato od offensive sui social networks

Molte vittime (uomini e donne) spesso non parlano delle loro esperienze di molestie ricevute, per vergogna, per mancanza di fiducia nei confronti dell'interlocutore, per paura del giudizio. E' invece molto importante chiedere aiuto e fidarsi delle persone di riferimento all'interno dell'istituto scolastico.

COSA FARE E A CHI RIVOLGERSI SE SUBIAMO O SIAMO TESTIMONI DI UN EVENTO DI MOLESTIA O VIOLENZA

1522 NUMERO VERDE ANTIVIOLENZA E STALKING – GRATUITO E ATTIVO H24

Il gesto internazionale per chiedere aiuto in silenzio si chiama Signal for Help. Si fa alzando una mano con il palmo aperto verso l'altra persona, poi si piega il pollice verso il palmo e si chiudono le altre quattro dita sopra di esso a formare un pugno.

