



Lo smart working ai tempi del covid – 19

Dr.ssa Ines Panessa
Psicologo Psicoterapeuta
Consulente Procura della Repubblica
Esperto in Psicologia Forense
Docente

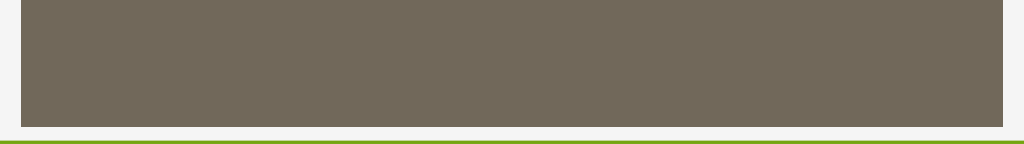
Dr.ssa Ines Panessa
Psicologa e Psicoterapeuta

Il tecnostress è una patologia dei lavoratori esposti all'uso eccessivo e simultaneo di strumenti informatici

Riconoscere di essere stressati dalla tecnologia, quindi riconoscere di essere affetti da “ tecnostress”, significa saper staccare la spina a computer, tablet e, soprattutto, spegnere cellulari e smartphone tutte le volte che la capacità di ascolto e la relazione con gli altri è molto più importante e alle quali capacità dobbiamo dare più ampio spazio

I lavoratori digitali sono in forte aumento e vengono denominati "mobile workers"

- **Gestione del tempo:** lavorando da casa, si può incorrere nella difficoltà di non riuscire a separare in maniera netta e chiara ciò che è lavoro e ciò che è casa, comportando così il rischio di non darsi un adeguato limite di tempo nello svolgimento dell'attività lavorativa.
- **Isolamento:** lavorando da casa, in aggiunta ad un periodo in cui è richiesto un isolamento, non si facilitano gli aspetti sociali della vita lavorativa, utili per il benessere del lavoratore.
- **Motivazione:** non essendoci un controllo esterno dell'operatore, il lavoratore avrà una motivazione esclusivamente interna che se si esaurisce, comporterà un abbassamento della prestazione lavorativa.
- **Fattori personali :** sul livello di prestazione lavorativa, giocano un ruolo fondamentale il senso di responsabilità personale, la tendenza o meno a procrastinare, le aspettative e le credenze dei familiari o conviventi verso il lavoratore che lavora da casa e la qualità dell'ambiente lavorativo.

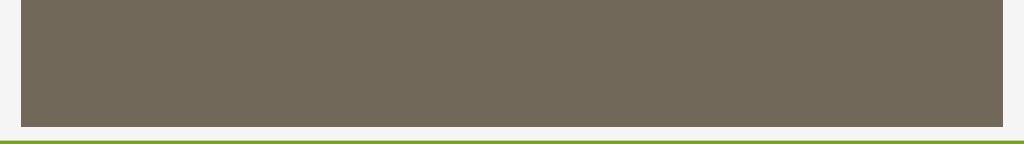


L'utilizzo delle tecnologie informatiche per lo svolgimento di attività lavorative comporta anche rischi legati alla fisicità come quelli muscolo-scheletrici e osteo-articolari (problemi alle dita, ai polsi, al collo, alle spalle, alla schiena)



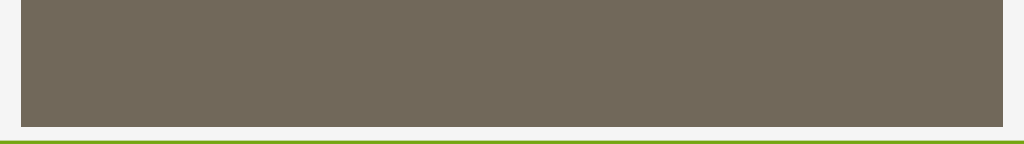
Inoltre, comporta rischi di natura psicosociale dovuti all'aumento del carico cognitivo e alla dilatazione dei tempi di lavoro all'interno della propria vita privata.

La conseguenza è un aumento della prestazione professionale e una contrazione del tempo libero individuale



Uno dei rischi principali di questo modo di lavorare è l'insonnia e, di conseguenza, la possibile perdita di lucidità durante la giornata lavorativa; si possono manifestare, inoltre, sintomi tipici del tecnostress: calo della concentrazione, mal di testa, ipertensione, stanchezza cronica.

Per ridurre l'impatto di questo specifico aspetto dell'attività professionale è importante stabilire la "pausa digitale"

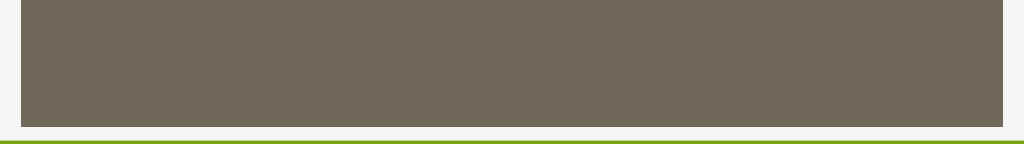


Si tratta di programmare alcuni periodi in un anno o un giorno la settimana, o brevi periodi durante la giornata lavorativa nei quali escludere l'uso di strumenti informatici. Ne trarrebbe beneficio, oltre alla salute delle persone, anche la qualità del lavoro e l'organizzazione aziendale.

- Ciò che interessa sviluppare in questo contesto è proprio il concetto della “scelta degli spazi”, perché in seguito all'emergenza Covid-19 si è iniziato a parlare di varie “modalità di lavoro in remoto”, di “luoghi differenti” dal normale luogo di lavoro, del lavoro svolto “esclusivamente da casa”, dei pro e dei contro per fronteggiare la pandemia che ha avuto e sta avendo effetti dirompenti su ogni ambito della vita sociale, incluso il lavoro nelle organizzazioni pubbliche e private.

Per quanto riguarda la “scelta degli spazi” è noto che lo Smart Working è una modalità di lavoro basata sul raggiungimento di obiettivi prefissati, non prevede una postazione di lavoro fissa e vincoli di orario, indica la tendenza a lavorare al di fuori del normale ambiente di lavoro scegliendo gli “spazi” più consoni all’attività lavorativa da svolgere con tutte le dovute accortezze

In occasione del lockdown, lo Smart Working, è stato impiegato di più rispetto ad altre modalità di lavoro in remoto, conosciute sotto vari nomi come Teleworking (telelavoro), Coworking (condivisione di un ambiente di lavoro), Streaming (trasmissione di dati audio/video), Flexible Working (lavoro flessibile), Mobile Working (lavoro mobile), Home Working (lavoro a casa)



Queste modalità di lavoro, durante la pandemia hanno salvaguardato sostanzialmente la nostra salute, hanno aiutato ad assicurare la continuità del lavoro e del business dell'azienda, ci hanno insegnato il valore del digitale e del lavoro gestito per obiettivi.

L'ambiente domestico comporta nella maggior parte dei casi l'abbassamento della soglia dell'attenzione nei confronti dei potenziali rischi.

- Pertanto questi potenziali “pericoli” presenti nelle nostre abitazioni hanno tutte le caratteristiche per poter definire l’ambiente domestico una situazione di potenziale Stress Lavoro-Correlato, soprattutto per la valutazione dei rischi da fare, da parte della “singola persona”, rispetto alle attività lavorative da svolgere, all’inizio valutate come possibili da fare per soddisfare le richieste lavorative che pervengono dall’esterno.

- La depressione è il primo sintomo che contrariamente a quanto si possa pensare non interessa solo la sfera emotiva e l'umore, ma può interessare anche il corpo con mal di testa, disturbi del sonno, fatica cronica. Segnali questi che evidenziano come si possa facilmente incorrere nel rischio lavorativo di Stress Lavoro-Correlato con disturbi di varia natura come quelli brevemente accennati e che in molti casi possono avere la stessa sintomatologia della cosiddetta sindrome da Workalcoholism (ubriachi da lavoro)

- il termine arriva dall'unione delle parole "work" (lavoro) e "alcoholism" (alcolismo) e si riferisce a persone la cui necessità di lavoro diventa così forte che può costituire un pericolo per la salute e per la sicurezza - o la sintomatologia della sindrome di "Work addiction" (letteralmente "dipendenza da lavoro") che si differenzia da altre dipendenze perché riguarda un'attività che richiede uno sforzo continuo finalizzato a fare un lavoro duro, in molti casi per guadagnare di più.

- Lavorare “a casa” comporta una serie di vantaggi “positivi” : miglioramento dell'equilibrio tra lavoro e vita privata; minori giorni di assenza; minori costi della struttura aziendale; riduzione dei tempi e dei costi del pendolarismo; orari flessibili e maggiore spazio decisionale per gestire l'orario di lavoro; possibile aumento dell'autonomia sul lavoro; mangiare in maniera sana, praticare esercizio fisico; riduzione dell'inquinamento urbano.

- Per contro invece ci sono anche aspetti “negativi”, perché alcune recenti ricerche hanno messo in evidenza come il lungo periodo di lockdown, costringendo ad abbandonare la usuale postazione di lavoro in azienda. Inoltre stare a casa ha reso di fatto la “persona” sempre iperconnessa e non solo per l’utilizzo delle piattaforme digitali.

- Quindi si hanno potenziali sviluppi di Stress Lavoro-Correlato, accompagnati da altri aspetti “negativi” come quelli riguardanti: diminuzione dello spazio fisico e psicologico tra vita privata e vita lavorativa; giornate tutte eguali; isolamento e mancanza di accesso alla condivisione di informazioni; cambiamenti nella natura delle relazioni di lavoro sociale (colleghi, capi, dirigenti) a causa della distanza;

- lunghe ore di lavoro possono diventare un inconveniente se il lavoratore non impone un limite di tempo; svolgere attività lavorative al di fuori del normale orario lavorativo; confrontarsi con i problemi da solo, senza un adeguato supporto e confronto con colleghi e superiori; aumento dei rischi di salute e sicurezza sul lavoro se non viene effettuata una corretta valutazione dei rischi.

- Questi aspetti, nel loro insieme, possono comportare l'aumento dello Stress Lavoro-Correlato e di particolari patologie ad esso connesse. Infatti alcune interviste effettuate a campioni di lavoratori hanno evidenziato come molti di questi: hanno lavorato almeno un'ora in più al giorno; le giornate sono iniziate in anticipo per terminare più tardi; si sono avute difficoltà a staccare la spina a fine giornata; tempo eccessivo dedicato al lavoro non dovuto a esigenze economiche o a richieste lavorative; pensieri ossessivi e preoccupazioni collegati al lavoro come scadenze, appuntamenti, timore di perdere il lavoro, poche ore dedicate al sonno notturno con conseguente irritabilità.

- È comprensibile sentirsi smarriti e frastornati dalla novità, tuttavia è altrettanto cruciale sfruttare il ritrovato contatto con se stessi per imparare ad ascoltarsi e ripensare emozioni, ansie, paure"

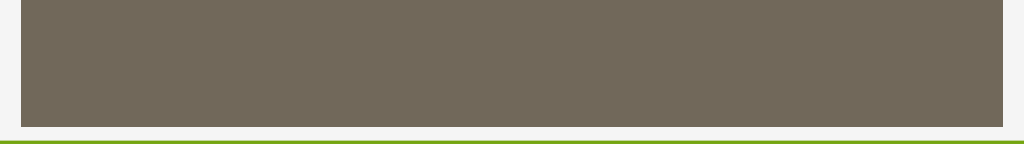
La paura emozione adattiva

- Quando le persone vivono una grande incertezza è normale che questa si trasformi in ansia o paura -

- Mantenere le routine e gli orari abituali come se ci si dovesse recare presso il proprio luogo di lavoro: non alzarsi più tardi del solito, fare colazione come d'abitudine e vestirsi adeguatamente (non rimanere in pigiama!).
- Ambiente consono allo svolgimento dell'attività lavorativa, sia in termini di minimizzazione delle distrazioni che in termini di confort prevedendo, dove possibile, una buona luminosità e un arredamento ergonomico (seduta ergonomica, tappettino per il mouse con poggia-polsi, monitor alla giusta altezza, etc.).
- Pianificazione accurata delle attività da svolgere, con specificazione di obiettivi, modalità lavorative e del timing.

- **Condivisione degli orari di lavoro** con i propri familiari/conviventi: questo permette di ridurre eventuali interruzioni e di evitare il rischio di lasciarsi “fagocitare” dal lavoro prevedendo momenti di partecipazione alle attività familiari.
- **Prevedere delle pause:** durante l’attività lavorativa è importante prevedere delle brevi pause ogni 45-60 minuti, per alzarsi e camminare per qualche minuto.
- **Mantenere un’adeguata postura,** non tenere gambe accavallate per troppo tempo, non lavorare utilizzando sedute che non agevolino posture ergonomiche (come i divani o le poltrone), mantenere la corretta posizione della testa sia quando si utilizzano dispositivi elettronici che quando si legge (non tenere la testa piegata, ma prevedere un appoggio rialzato del foglio).
- **Rimanere in contatto con i colleghi e/o** il tuo team, anche più volte al giorno, permette di non sentirsi isolati e favorisce lo scambio di feedback utili per mantenere attiva la motivazione.

- In conclusione, l'attuale situazione dell'emergenza sanitaria da Covid-19, ha tutte le caratteristiche per potersi definire una situazione di Stress Lavoro-Correlato ed ecco perché il lavoro svolto "esclusivamente da casa", deve essere "riorganizzato su misura" da parte della "singola persona", in una sorta di "auto organizzazione" e "auto gestione" della salute e della sicurezza sul lavoro, in particolare in questo momento in cui è molto probabile che prevalgano reazioni psicologiche da Stress.



Nel frattempo, due soluzioni paiono prospettabili per vivere al meglio la rivoluzione tecnologia senza esserne sopraffatti: coglierne le opportunità e limitarne le conseguenze negative

Grazie per l'attenzione