

Stress

Stress e problemi di salute generati:



Ogni giorno gli effetti delle notizie relativi allo stress sono pubblicati sui media. Le notizie dell'ultima ora decretano che "i grandi gruppi sono chiamati a negoziare e i pessimi operatori saranno denunciati anche su Internet " Questa è la dichiarazione del Ministro Xavier Darcos su Internet. E' necessario un efficace piano di emergenza, dopo la drammatica serie di suicidi in Francia.

Secondo un sondaggio abbastanza rivelatore pubblicato nel mese di ottobre 2009, il 66% dei francesi attivi dicono di provare sempre più stress nella loro professione. Infine, le misure previste ,saranno annunciate nella cornice del piano *Salute sul lavoro*, che deve essere sviluppato dal governo da ora fino alla

fine del 2009.

Allora, ecco qualche idea concreta sullo stress e soprattutto quelle inerenti lo stress sul lavoro.

Qual è il fenomeno dello stress:

Lo stress è un fenomeno vissuto da una persona che percepisce uno squilibrio tra ciò che è richiesto nel compiere la sua professionalità e le risorse disponibili per rispondere a tali esigenze.

Questa situazione si verifica perché pensiamo che con i nostri mezzi, le nostre risorse intellettuali e fisiche, potremmo non riuscire. Questa situazione, a un certo punto della vita. colpisce quasi tutti noi.

Per via dei continui progressi tecnologici, la durezza della concorrenza e delle dinamiche del mondo del lavoro, lo stress può pertanto essere generalizzato e aumentare significativamente.

Questa è la dichiarazione che è stata fatta riguardo a France Telecom, ma questa osservazione può essere estesa a un grande numero di imprese, se ci riferiamo alle analisi interne delle società.

La gestione stigmatizza la questione in questi termini: "Nel 1990, non c'era Internet, non c'era ancora la telefonia mobile di massa e noi eravamo una società pubblica senza concorrenza. Alcuni dipendenti hanno perduto i loro riferimenti con l'accelerazione di questi cambiamenti. Hanno quindi bisogno di nuovi parametri di riferimento "

Questo tipo di dichiarazione potrebbe essere anche accettabile, ma in realtà non si ferma alla struttura del personale della società di France Telecom, quasi l'intero mondo del lavoro moderno si trova nella stessa situazione.

I componenti principali di stress:

Le cause di stress possono provenire da stimoli fisici, mentali, sociali o emotivi a cui adattarsi. A seconda della sensibilità dei singoli, lo stimolo può essere minore, maggiore, positivo, negativo, eccezionale, coerente, pianificato o imprevisto. Lo stress può essere fisiologico o psicologico.

La risposta allo stress definisce una fase di allarme che produce immediate reazioni fisiologiche, come aumento della frequenza cardiaca, costrizione dei vasi sanguigni e produzione massiva di alcuni

neurotrasmettitori che permettono al corpo di poter reagire alla situazione di stress. .

L'intensità della risposta allo stress dipende quindi dall'importanza del messaggio inviato dal cervello alle ghiandole endocrine e quindi la percezione da parte della mente dello stimolo in questione.

Differenze di sensibilità allo stress:

Tutti sono d'accordo che lo stress ,negli ultimi quindici anni , rappresenti uno dei grandi rischi che le organizzazioni e le aziende devono affrontare.

Gli studi concordano anche, che un dipendente europeo su cinque soffre di disturbi collegati allo stress, legati al mondo del lavoro e l'ultima indagine della Fondazione Europea per il Miglioramento delle Condizioni di Lavoro, dice che questo è uno dei principali problemi di salute che incorrono nell'ambiente di lavoro , dopo mal di schiena, disturbi muscolo-scheletrici e affaticamento.

Il fenomeno non risparmia l'industria.

Soffermiamoci su questo numero di un dipendente su cinque e poniamoci la questione se l'esposizione allo stress interessa allo stesso modo donne e uomini. La differenza esiste ed è palese.

A parità di settore occupazionale, le donne sono molto più vulnerabili e sensibili agli effetti dello stress.

L'agenzia francese per la sicurezza alimentare e dell'ambiente di lavoro (AFSSET) ha pubblicato una relazione, dalla quale si evince per la prima volta, che le visite segnalate di rischio psico-sociale, per la prima volta sono al primo posto nelle visite per malattie professionali e in Francia rappresentano il 27% delle cause di visita. Ciò conferma una tendenza significativa del continuo aumento di tali preoccupazioni già da diversi anni. AFSSET ha conseguito questi risultati grazie a 32 patologie professionali in Francia, che dimostrano che per la prima volta, depressione e ansia sono le cause primarie delle visite.

Più di 100 000 visite (15 000 nuove visite ogni anno) sono state registrate in questa gigantesca banca dati, che dovrebbe contribuire a definire meglio la natura delle malattie professionali emergenti.

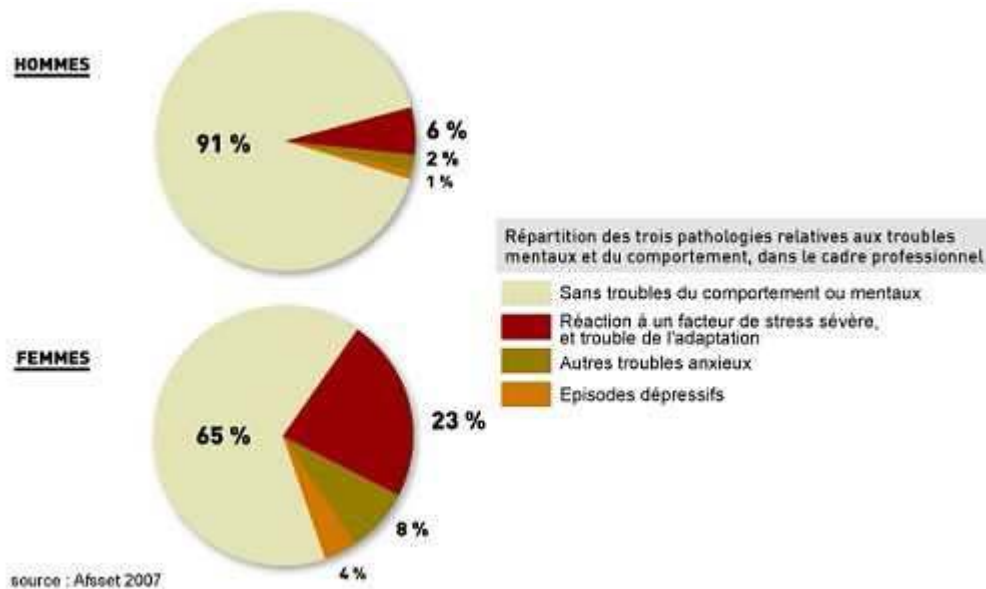
I risultati confermano la preminenza dei disturbi legati al lavoro della salute mentale, preminenza purtroppo tristemente illustrata a questo punto , dai numerosi suicidi all'interno della società di France Telecom. L'incertezza circa il futuro legato alla crisi economica, il peso della gerarchia, la domanda di mobilità, la ristrutturazione, requisiti di prestazioni, i rapporti all'interno della società, il declassamento della medicina del lavoro, sono tutti fattori che possono in parte spiegare un simile aumento delle visite riguardanti il rischio psicosociale.

Facendo riferimento ai dati dei medici delle cliniche di tali malattie professionali, ai medici del lavoro, si riscontra una forte responsabilità del lavoro riguardo queste malattie, raggiungendo l' 80% dei casi.

Questi disturbi includono depressione e ansia. Il settore dei servizi è più colpito da questi disturbi visto nel contesto di tali consultazioni, mentre le aree industriali lo sono di meno.

Tra i pazienti che hanno eseguito visite psicopatologiche per disturbi collegati al mondo del lavoro i settori finanziari, immobiliari, commerciali, dei trasporti, delle comunicazioni, dell'istruzione e della salute sono quelli più rappresentati.

Le donne hanno fatto ricorso alle visite più rispetto agli uomini per questi disturbi (il 72% dei pazienti contro il 27% riguardo le visite in questo settore)



I dati prodotti da AFSSET mostrano molto chiaramente che le donne sono 4 volte più sensibili alle patologie da stress sul lavoro rispetto agli uomini.

I progressi della tecnologia medica hanno portato a pubblicare i risultati di uno studio scientifico che tende a dimostrare che abbiamo i mezzi tecnici per misurare il grado di stress in un individuo, allo scopo di evitare che lo stress diventi dannoso per la sua salute.

Si può leggere in seguito l'introduzione del testo integrale di questa pubblicazione.

Pubblicazione scientifica 2009 ISPGR (Società Internazionale per la ricerca su postura e andatura)

www.ispgr.org

Limongi JL e altri, "anticipare gli effetti dello stress correlato al lavoro usando i parametri posturografici. "

XIX ° Simposio della Società Internazionale di posturografia. ISPGR 2009; Bologna, Italia.

Introduzione:

Il concetto di stress è generalmente definito come fenomeno contraddittorio, differenziato dalla letteratura in due componenti principali: eustress e distress.

L'eustress è considerato come stress positivo, è generalmente definito come l'attivazione del corpo in funzione di una sollecitazione favorevole e propizia per la nostra salute. Questo fenomeno di Eustress può spingere alcuni individui a trarre il massimo beneficio dalle loro possibilità intrinseche, arrivando a superare il livello delle loro competenze.

Questo fenomeno di eustress è di intensità variabile negli sportivi e negli uomini dello spettacolo per esempio.

Il distress (disagio), è considerato lo stress nocivo, ed è anche ampiamente descritto come il risultato di una significativa costrizione, più o meno in modo permanente, su temi imposti dallo sviluppo delle paure successive, conducendoli a uno stato in cui essi diventano incapaci di colmare il divario con i requisiti o le aspettative su di loro.

Nelle nostre società moderne, le principali cause di disagio sono essenzialmente dovute a situazioni create da rapporti interpersonali, umani, come il passaggio in un esame un conflitto interprofessionale per esempio.

Fenomeni di distress si verificano anche a seconda della natura e la sensibilità di ognuno di noi la possibilità di cambiare il nostro ambiente controllato: viaggi (shock culturale, offset) modificazioni delle zone climatiche (tempeste, stress da freddo) innovazione del lavoro (licenziamento, nuove condizioni di lavoro, cambiamento del lavoro di squadra, la delocalizzazione delle istruzioni) innovazioni in campo sentimentale o familiare (trasloco, matrimonio, divorzio, nascita, morte, nuovi incontri, controversie, rotture) modificazioni del corpo o crisi mentali (adolescenza, menopausa o andropausa)

Il fenomeno dello stress sul lavoro:

Questa è la principale causa di stress nella nostra società moderna, legata alla trasformazione fondamentale delle condizioni di lavoro dell'uomo che statisticamente ha coinvolto oltre il 20% dei lavoratori europei, è la loro salute è influenzata da problemi di stress sul lavoro. In quanto tale, lo stress è una dei principali problemi di salute del lavoro regolare, dopo il mal di schiena, MSD e stanchezza. (Vedere ultima indagine della Fondazione Europea per il miglioramento delle condizioni di lavoro, 2007)

Il fenomeno non risparmia l'industria e le donne sono più colpite rispetto agli uomini:



Studi condotti da Hans Selye sono all'origine del concetto di "sindrome generale di adattamento" il quale mostra che ci sono 3 tipi di reazioni successive del nostro corpo di fronte ad una situazione cronica di stress.

Una fase 1 chiamata di allarme - Una fase 2 detta di resistenza - e una fase 3 chiamata esaurimento.

Ed è durante questa ultima fase di stanchezza, che lo stress ha conseguenze talvolta catastrofiche sui risultati dei comportamenti umani, generando gravi condizioni patologiche, come l'esaurimento.

Lo stress è stato definito dalla letteratura come lo sviluppo di paure e come determinazione degli evidenzianti posturali della paura, la posturografia ha stabilito la possibilità della leggibilità iniziale dello stress all'inizio della fase di allarme, attraverso misure stabilometriche.

Metodo: Abbiamo quindi studiato la piattaforma della forza, su un campione P di 21 soggetti in attività occupazionali stressanti, di sesso femminile, età + di 30 anni e - di 45 anni, già sottoposte a visita dopo una manifestazione di forte stress sul lavoro.

Abbiamo poi confrontato i risultati con quelli stabilometrici di un campione N di 21 soggetti dello stesso sesso nei settori individuati come meno stressanti con gruppi di età identici.

Abbiamo poi confrontato i parametri stabilometrici di superficie, la velocità e il parametro LFS condizioni di test posturale con gli occhi chiusi [8].

Risultati:

Sss Esemplare P	misure Y F	Superfici SKG	Velocità media	LL	LFS
-----------------	------------	---------------	----------------	----	-----

Esemplare di 24 soggetti		478 mm ²	11,2		0,58
--------------------------	--	---------------------	------	--	------

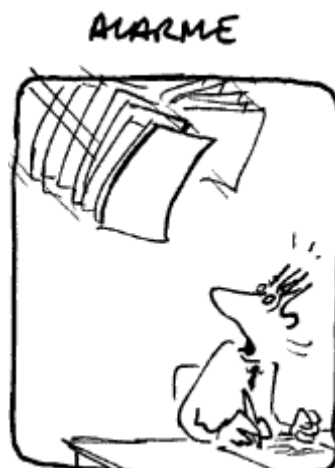
Differenze rispetto alla norma		+ 460%	Non definito N 85		- 72%
--------------------------------	--	--------	-------------------	--	-------

Sss Esemplare N	misure Y F	Superfici SKG	Velocità media	Lfs	LFS
-----------------	------------	---------------	----------------	-----	-----

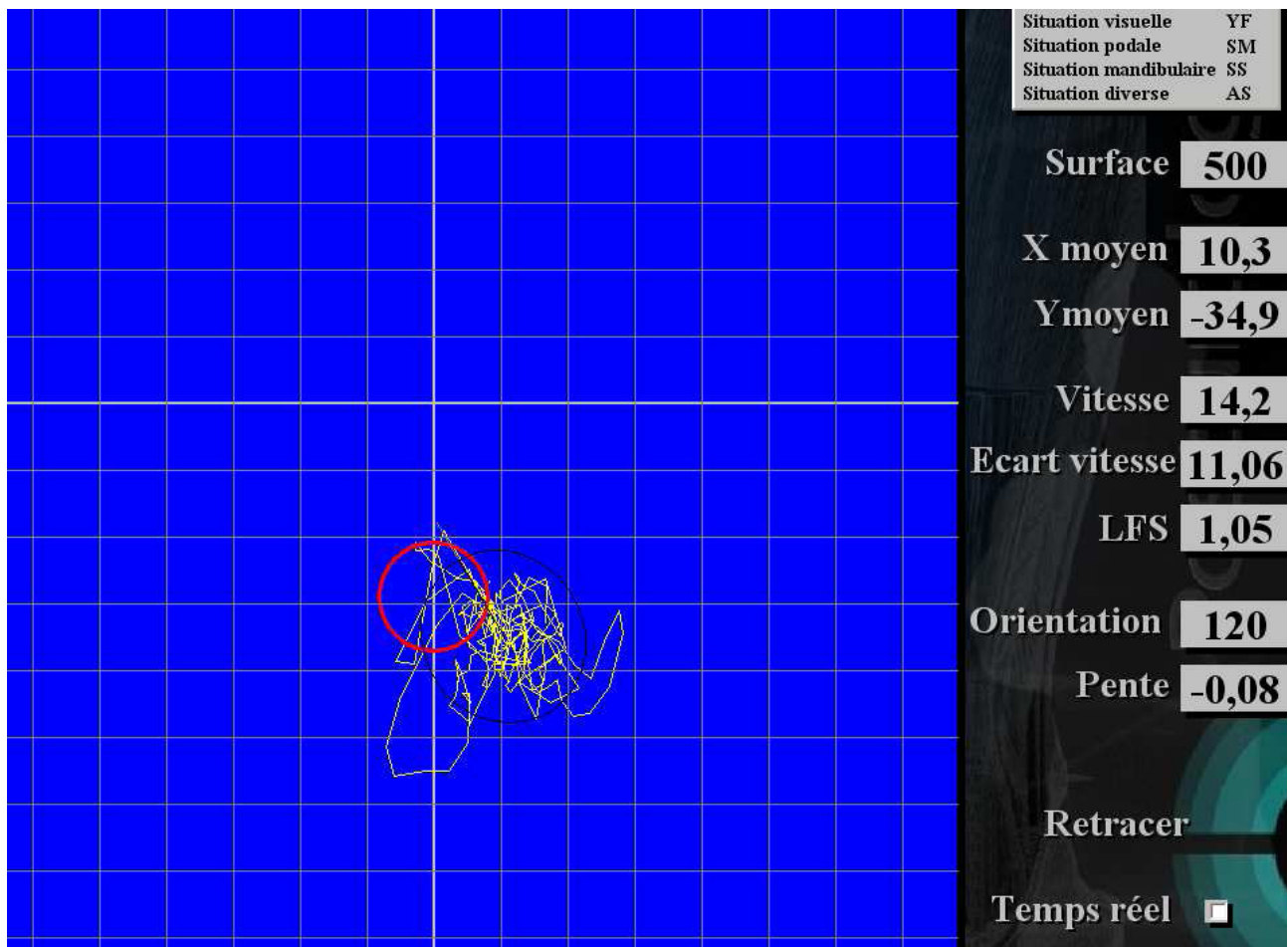
Esemplare di 24 soggetti		124 mm ²	4,9		0,93
--------------------------	--	---------------------	-----	--	------

Differenze rispetto alla norma		+ 21%	Non definito N 85		- 0,7%
--------------------------------	--	-------	-------------------	--	--------

In termini di immagini mediche posturografiche, quindi possiamo vedere le diverse fasi di attività stress lavoro sul sistema di regolazione della postura e ordine:



1^a tappa, quella del sistema di allarme.

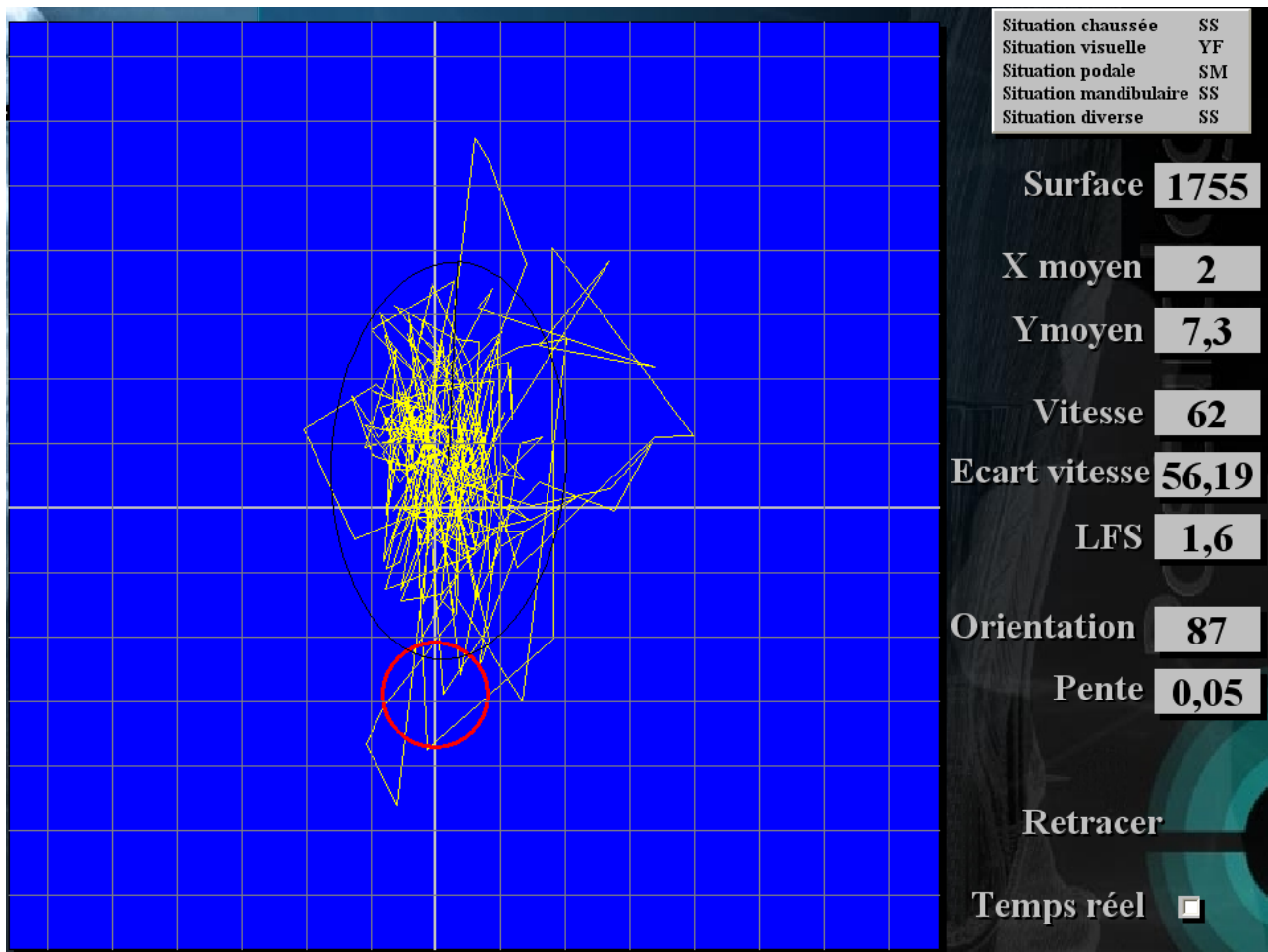


Inizio oggettivato della degradazione dell'attività del controllo posturale. Le superfici SKG sono in media 500 mm² YF, 2 volte superiore rispetto agli intervalli di valori consentiti dagli standard di riferimento 85. Il sistema di controllo posturale sembra essere colpito, ma sembra abbastanza resistente a questo tipo di attacco esterno.

RÉSISTANCE



2a tappa: quella della resistenza.



Nella fase di resistenza, il sistema di controllo posturale sembra essere in grande difficoltà e spende troppa energia. Le aree medie SKG sono 1755 mm^2 YF, 8 volte superiori agli intervalli dei valori ammessi dalle norme di riferimento. Il parametro LFS è di 1,6, ovvero il 60% al di sopra del suo valore normale.

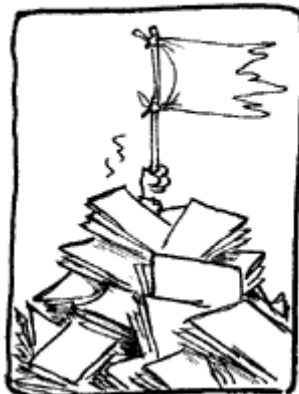
L'interruzione del sistema di regolamentazione sono significativi e suggeriscono l'esistenza di una forte perturbazione neuronale, come nel contesto dello stress post traumatico o di alcune malattie neurologiche.

A questo livello di degrado del sistema di controllo posturale, è probabile che la presenza di fenomeni neurologici da stress descritti da Baer e altri, come i cambiamenti indotti dalla secrezione e dalla sintesi continua di cortisolo a livello neuronale. Il cortisolo, prodotto in grandi quantità dalla corteccia surrenale in condizioni di stress cronico, si fisserà all'interno del citoplasma di molti neuroni.

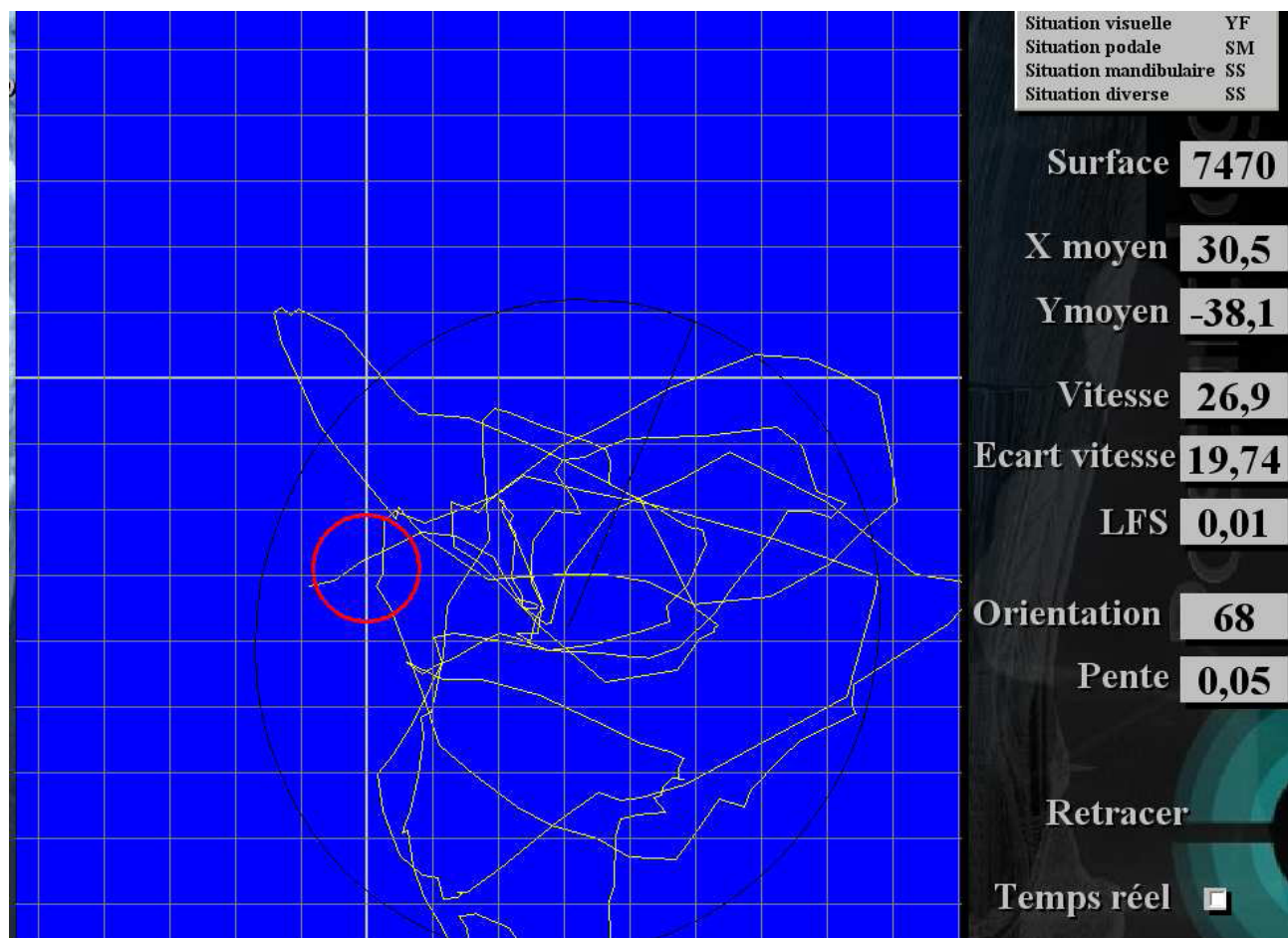
Steve Kerr e altri, (IN: Baer) Temple e altri, Stavrovskaya e altri, hanno dimostrato che gli effetti del cortisolo all'interno dei neuroni era quello di permettere l'ingresso di un maggior numero di ioni calcio (Ca^{+}). Questa è probabilmente la tattica utilizzata dal nostro corpo attraverso la secrezione di grandi quantità di cortisolo inviate al cervello per rispondere meglio agli effetti dello stress. Ma questa tattica sembra essere totalmente controproducente, perché nel tempo si generano gravi danni neuronali.

Infatti, un sovraccarico di calcio all'interno della cellula genera un fenomeno di eccito-tossicità, degradazione o morte del neurone mediante un processo combinato e all'infinito sotto forma del cerchio vizioso del rientro del calcio all'interno della cellula, che crea il rilascio di glutammato, che a sua volta promuovere l'afflusso di calcio depolarizzando i neuroni.

ÉPUISEMENT.



3a tappa, quella dell' esaurimento.



Da una lettura delle immagini posturografiche, sembra che il sistema di controllo posturale adempia ai suoi compiti con notevole sforzo, generando zone medie di SKG fino a 7470 Mm² YF, 33 volte il valore consentito riguardo agli intervalli dei valori standard di riferimento.

I parametri posturografici LFS, che permettono di valutare il grado di consumo energetico del soggetto, crollano alla dimensione 0,01, che rivela la portata del grave affaticamento instauratosi.

Discussione:

Mentre i risultati del campione stabilometrico, composto da soggetti non affetti da stress (N) è possibile essere considerato normale in relazione alla gamma dei valori standard di riferimento, i risultati stabilometrici del campione di soggetti affetti da stress (P) evidenzia il succedersi di anomalie, in particolare riguardo le superfici SKG, in termini di velocità e valori del parametro LFS.

Queste differenze rappresentano notevoli alterazioni e sembrano seguire l'evoluzione delle diverse fasi di espressione dello stress attraverso ciò che Hans Selye ha descritto in 3 distinte fasi di gravità con il termine generico di sindrome generale di adattamento.

Conclusione: Questi fenomeni suggeriscono che è ora possibile oggettivare l'importanza degli effetti dello stress correlato al lavoro, misurando gli individui su una piattaforma della forza. Le Superfici statokinésigrammes (SKG), la velocità media e i valori del parametro LFS sembrano poter essere considerati come potenziali marcatori per migliorare la leggibilità del livello di stress del sistema di regolazione posturale e di conseguenza il livello del sistema nervoso centrale.

Questo approccio sembra sia in grado di anticipare gli effetti dannosi dello stress sul lavoro, in modo da evitare conseguenze patologiche che possono essere anche gravi, in grado di interessare i soggetti.

Modi per prevenire lo stress sul posto di lavoro , quindi esistono.

L'approccio collettivo alla prevenzione è preferibile perché è più efficace nel tempo.

E' possibile eseguire lo screening dei soggetti sensibili allo stress, i quali si dimostrano peraltro nella maggior parte dei casi si dimostrano a più alto rendimento.

Porta anche a ridurre le fonti di stress nella società, agendo direttamente su organizzazione, condizioni di lavoro, relazioni sociali del lavoro o anche sulla natura dell'ambiente di lavoro.