

La check-list

Che cosa sono gli stress psicologici e quali segnali di allarme potete osservare come manager?

<p>Che cosa sono le Oneri?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'insieme di tutte le influenze accertabili che provengono dall'esterno e che hanno un effetto psicologico su una persona. ▪ Le influenze possono provenire dall'ambiente di lavoro (ad esempio, pressione del tempo, elevata responsabilità) o dall'ambiente privato (ad esempio, problemi familiari, difficoltà finanziarie) e spesso si presentano in forma combinata. ▪ Il fattore decisivo è la durata e l'intensità del rispettivo carico. ▪ Gli effetti dipendono molto dalle caratteristiche individuali del dipendente e dalle sue strategie di coping. ▪ Lo stress può anche avere un effetto di miglioramento delle prestazioni. ▪ Gli stress e le tensioni non si verificano nella loro forma pericolosa per la salute se i requisiti di prestazione del dipendente corrispondono ai requisiti dell'attività lavorativa.
<p>Quando è necessaria un'attenzione particolare?</p>	<p>Scostamento rispetto ad altri</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Quando il comportamento si discosta ripetutamente dalla "normalità". Ad esempio, un dipendente non si presenta più alla pausa caffè. <p>Deviazione verso se stessi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ad esempio, in caso di cali improvvisi delle prestazioni <p>La sofferenza</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Quando le persone coinvolte (supervisor/dipendenti) soffrono. <p>Potenza</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Quando le prestazioni di un dipendente si deteriorano o non vengono raggiunti obiettivi realistici. <p>Stato d'animo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se l'umore sul posto di lavoro si deteriora, l'atmosfera lavorativa è a rischio. <p>Durata</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se i problemi sono presenti per un certo periodo di tempo. <p>Tematizzazione</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Quando le parti interessate esprimono l'esistenza di un problema. <p>Assenze</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Quando le malattie si accumulano.

<p>Segni di evidente sofferenza</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stato d'animo depresso per un periodo di tempo prolungato ▪ Lamentele continue e una visione generale negativa delle cose ▪ Ironia, sarcasmo ▪ Insorgenza improvvisa della balbuzie ▪ Lamentarsi continuamente di disturbi fisici per i quali il medico non riesce a trovare una causa ▪ Espressione di forti sentimenti di ansia ▪ Stanchezza della vita
<p>Segni di cambiamento del comportamento sociale</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Insicurezza ▪ Ritiro sociale ▪ Impazienza ▪ Eccessiva irritabilità ▪ Lapsus affettivi ▪ Aggressività
<p>Segni di perdita di prestazioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lavoro rallentato ▪ Diminuzione dell'efficacia (ad es. straordinari non necessari) ▪ Impegno decrescente, ▪ Scarso controllo del proprio lavoro, più errori ▪ Ritardi ripetuti ▪ Assenteismo frequente

Fonti:
 Karl-Th. Wenchel - Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
 UBGM – Für gesunde Unternehmen