

# Impara a gestire lo stress, prima che esso gestisca te e la tua società

**Anche se eliminassimo dalla nostra memoria il tragico evento dell' 11 settembre, il declino dell'economia e i problemi in medio Oriente, noi tutti staremmo comunque conducendo delle vite piene di stress. Lo stress colpisce duramente i lavoratori di tutti i livelli delle organizzazioni.**

Le statistiche descrivono l'organico aziendale americano (sia nel caso di dirigenti che di dipendenti) stressato e sovraccarico di lavoro. 60 ore lavorative alla settimana, lunghe trasferte, cellulari squillanti, emails, famiglie con un solo genitore, aumentate attività organizzate dei bambini, ed economia incerta sono indici di stress.

## **Ma tutto lo stress è realmente cattivo?**

Non tutto lo stress (che è semplicemente definito come 'reazione al cambiamento') è cattivo. Infatti in alcuni casi lo stress è positivo. Lo stress positivo o "eustress", spesso sfocia in un atteggiamento sicuro e in un rendimento superiore. Agli atleti, per esempio, è utile per 'svegliarsi' in occasione di una partita importante, tutti noi sentiamo il suo effetto quando siamo sotto pressione sperimentando forti livelli di energia e di motivazione che consentono di usare al meglio le nostre funzioni. Con un certo livello di stress produciamo energia.

D'altra parte, troppo stress ci spinge fuori strada. Non è diverso dalle corde di un violino: se esse sono troppo molli, il suono che producono è povero, se troppo tirate, allora le corde si rompono.

./.

## **STATISTICHE**

**Il 60% delle donne medico USA afferma che gestire lo stress è il loro maggiore problema.**

**Tra il 75% e il 90% delle visite mediche sono collegate allo stress professionale.**

**La malattia convenzionale rappresenta il 32% delle assenze dal lavoro, lo stress il 12%.**

**Tuttavia Il centro per la prevenzione e il controllo delle malattie USA stima che dal 60% al 70% la causa delle malattie è connessa allo stress.**

**Il 46% dei dirigenti intervistati dalla RHF nel 2002 afferma che negli ultimi 5 anni il tempo dedicato al lavoro è aumentato;**

**Il 77% di dirigenti scelti dall'ufficio del personale confermano che il dipendente medio è sovraccaricato di lavoro. Uno su dieci dice che il carico di lavoro è veramente troppo pesante.**

(dalla prima) **‘Lo stress puo’ essere il sapore della vita’** dice il Dr Mark Ketterer, psicologo clinico al Henry Ford Hospital di Detroit **‘oppure il bacio della morte’**.

E’ di quest’ultimo che dobbiamo preoccuparci.

La leadership in azienda si misura anche in funzione della capacità di trattare lo stress prodotto dai propri dipendenti.

Il dirigente rispettoso dei propri collaboratori adotta iniziative che consentano di gestire lo stress.

### **Abbassare i costi diretti**

I dipendenti che sanno affrontare lo stress costano meno per le spese per la cura della salute. Questo è particolarmente importante in vista dei costanti aumenti dei tassi di assicurazione per la salute. Lo stress cronico influenza i costi della salute direttamente (dal suicidio all’attacco di cuore) e indirettamente (spingendo la gente a fumare, mangiare poco e vivere in modo sedentario).

### **Aumentare la produttività e la competitività.**

Gli studi mostrano che i dipendenti che sanno affrontare lo stress sono più produttivi, hanno un morale più alto, partecipano più efficacemente come giocatori di una squadra, prendono decisioni migliori, e sono meno assenti rispetto a individui altamente stressati. La produttività è persa quando lavoratori altamente stressati sono assenti dal lavoro ed in egual misura quando sono fisicamente al lavoro ma mentalmente assenti.

### **Conservare i dipendenti**

Quando un’organizzazione crea un ambiente nel quale lo stress diventa un alleato, attira e conserva i dipendenti di alta qualità. Secondo il Kepner-Tregoe Report “Dipendenti altamente stressati sono inclini a rinunciare. Perdere un dipendente costa. Il collegamento tra gestione dello stress, lealtà del dipendente e profittabilità è inattaccabile”

### **Termine chiave: GESTIONE DELLO STRESS**

HES lavora con molte società sugli sforzi per il benessere dei loro dipendenti. Una cosa che ha imparato è che non possiamo evitare lo stress, ma possiamo gestirlo.

Non dovremmo reagire contro lo stress, ma ‘rispondergli a tono’.

Non è possibile rimuovere ciò che ci stressa dalla vita e dagli affari perché lo stress è una naturale risposta al cambiamento e il cambiamento è costante.

Esistono strumenti per gestire lo stress efficacemente. I programmi di HES sul benessere in azienda ne sono un esempio.

Spesso all’inizio dei nostri programmi più del 80% dei dipendenti dichiarava troppo stress e il 60% dichiara difficoltà a gestirlo. Le interviste alla fine del programma mostrano che l’80% dei dipendenti dichiara di aver ancora troppo stress, ma solo il 30% di essi dichiara difficoltà a gestirlo.

Questo illustra una vittoria per i lavoratori e per la società che aiuta i propri dipendenti a gestire i livelli di stress.



## I consigli della *nonna Pina* per combattere lo stress

### **DEDICATI UNA CAMMINATA**

La chiave per gestire lo stress si nasconde nell'imparare a produrre risposte rilassate per compensare le risposte dello stress. Ogni cosa che puoi fare per rilassare la mente e il corpo aumenterà le opportunità di gestire lo stress nella tua vita. Fai una camminata, leggi un libro, ascolta la musica....

### **PENSA ALLE AZIONI NON ALLE PREOCCUPAZIONI**

Mentre la preoccupazione è immune alla reattività diretta, un'azione può essere gestita. Ad esempio, se un dipendente è spesso in ritardo è inutile preoccuparsi, meglio incoraggiarlo a mettere la sveglia 15 minuti prima.

### **ASPETTATI L'INASPETTABILE**

Definisci un ammortizzatore di tempo per consentirti di assorbire le sorprese. Invece di affollare il tuo programma, riempilo all'80%, conserva un buon 20% per il traffico e le altre fonti di stress.

### **TRANQUILLIZZATI CON GLI ESERCIZI**

Chi fa esercizi frequentemente ha un umore più positivo e meno ansietà rispetto a chi si muove poco o non molto. In uno studio, i ricercatori rilevano che dopo 30 minuti di esercizio, la gente ottiene il 25% in meno nei test di ansietà e esibisce cambiamenti favorevoli nell'attività del cervello.

### **RIDI**

Secondo il dottor William F.Fry, Jr., della Stanford School di Medicina, una buona risata - come un buon allenamento - produce un generale senso di benessere. La risata flette i muscoli del petto e dell'addome e causa profondi respiri. Dall'esercizio le spalle, il collo e la faccia, essa rilassa la tensione nei muscoli.

### **RESPIRA**

Respirare profondamente può essere percepito come una tecnica calmante in risposta a una situazione stressante, o può essere praticato regolarmente come prevenzione dello stress .... una o due volte al giorno per rompere la tensione.

### **DORMI**

Il 44% degli americani ha problemi a dormire, il 48% si sveglia troppo spesso nella notte, e il 50% si svegliava sentendosi non riposato. Meglio dormire.

*Lo stress sarà sempre parte della nostra vita.*

*Chi impara a dedicarsi un respiro profondo, a muoversi o solo a ridere saprà governare bene lo stress.*

*La tua nonna Pina*