

Cos'è lo Stress? Perché è pericoloso?

Ci lamentiamo riguardo agli elevati livelli di stress ai quali siamo sottoposti, ma sappiamo quanto lo stress possa influire sul benessere del nostro corpo e cosa noi possiamo fare per meglio gestirlo?

I nostri corpi sono predisposti per permetterci di affrontare lo stress quotidiano.

La reazione *combatti o fuggi* ci consente di sopravvivere a situazioni altamente stressanti addirittura sviluppando poteri di motivazione promossi dallo stato di stress in cui ci troviamo.

L'assenza di stress può condurre alla noia e alla mancanza di soddisfazione o motivazione.

Alcuni studi hanno dimostrato che esiste un livello ottimale dello stress, dove quest'ultimo può migliorare il rendimento.

Ognuno di noi reagisce allo stress con meccanismi di assorbimento diversi siamo dunque soggetti a soglie di assorbimento modulate in base all'ambiente lavorativo in cui operiamo e al livello di responsabilizzazione a cui siamo sottoposti.

Recenti studi hanno dimostrato che posizioni ad alto livello di responsabilizzazione con basse possibilità di prendere decisioni sono ricche di stress.

Lo stesso vale per impieghi con alta possibilità di prendere decisioni con una moltitudine di variabili da considerare.

Quando lo stress diventa ingovernabile, si presentano conseguenze fisiologiche, emozionali e comportamentali.

Un livello di stress eccessivo porta ad ansietà, stanchezza, mal di testa, ipertensione, depressione, alcolismo, abuso di droghe, e a malattie cardiovascolari e gastrointestinali.

Le richieste di invalidità professionale legate allo stress sono una forma in crescita tra le malattie contemplate nel sistema di indennità dei lavoratori.

Inoltre, lo stress può generare l'aumento dei costi dovuti 1) alla perdita di produttività 2) ai disagi e alle malattie legate allo stress e 3) agli aumenti dei premi assicurativi per la salute.

Ridurre lo stress professionale consente di diminuire i costi aziendali.

EQUILIBRIO LAVORO/VITA cos'è tutta questa preoccupazione?

I colloqui di lavoro, le scadenze che si avvicinano, e altre situazioni professionali sono eventi che producono ansietà e tensione.

Mentre situazioni stressanti come queste non possono essere semplicemente eliminate dalle nostre vite lavorative, lo stress non è invincibile.

I dipendenti hanno un numero altissimo di opzioni tra cui scegliere per alleggerire il peso dello stress professionale, dalla palestra, allo yoga, all'anno sabbatico, alle risate, ...

Ridefinire l'equilibrio lavoro - vita può essere definito come *restyling* o *update* del lavoratore che ridefinisce le richieste conflittuali tra la propria vita privata e quella professionale.

I programmi sviluppati per assistere i dipendenti nel ridurre il conflitto lavoro/vita permettono alle organizzazioni di acquisire i benefici di una forza lavoro efficiente e soddisfatta.

Associate a una adeguata cultura aziendale sulla quale innestare un clima favorevole, queste iniziative aiutano le organizzazioni a ottenere benefici nelle aree di attrazione e conservazione, assenteismo e produttività.

Le organizzazioni che promuovono l'equilibrio lavoro/vita acquisiscono vantaggi competitivi attirando e conservando i migliori talenti.

Secondo l'annuale intervista dell'Istituto del Personale e dello Sviluppo USA su 1'000 lavoratori, il 40% dichiara che le richieste di lavoro spesso precludono impegni non lavorativi.

Da un'altra intervista ai dipendenti di una azienda globale high-tech, si deduce che "l'eccessivo volume di lavoro" è l'ostacolo da superare per ottenere un prospero equilibrio lavoro/vita.

..-

Siccome abbiamo detto che spesso è impossibile o difficile ridurre la mole di lavoro possiamo affermare che la chiave sta nel modulare le richieste per i dipendenti sforzandosi di offrire maggiore flessibilità quale antidoto per ridurre il conflitto lavoro/vita.

La "fascia oraria prestata all'azienda" non deve essere necessariamente tradotta in "tempo di lavoro".

La flessibilità - laddove possibile - va introdotto quale primo passo verso l'equilibrio lavoro/vita .

COMBATTERE LO STRESS PROFESSIONALE

E' necessario negoziare con i dipendenti la soglia di attenzione che sono disponibili a offrire alla vita professionale e di conseguenza operare scelte di fascia oraria e di responsabilizzazione.

Per garantire il successo di un programma di condizioni lavorative flessibili, managers e dipendenti devono operare in un ambiente in cui eccellono verità e rispetto.

La cultura dell'organizzazione provvede a individuare strutture di lavoro con effettivi programmi mirati alla riduzione dello stress.

L'obiettivo della società e i bisogni dei suoi dipendenti devono essere allineati per incoraggiare partecipazione e per ottenere il successo finale delle condizioni di lavoro alternative.

Seguono alcuni consigli per assistere i lavoratori nel processo che conduce alla prospettata armonia tra vita privata e impegno professionale:

Orario Flessibile

I dipendenti lavorano a tempo pieno nelle ore di ufficio, ma con inizio e termine dell'orario flessibile. La più comune condizione di lavoro alternativa, l'orario flessibile, consente ai dipendenti di adattare i loro programmi ai bisogni dei figli e alle necessità di trasporto.

Telecommuting

I dipendenti lavorano fuori dall'ufficio per una porzione accordata di lavoro settimanale. Il Telecommuting, permette al collaboratore di acquisire libertà, senza incidere sul salario e sul beneficio offerto all'azienda.

Settimana di lavoro compressa

I dipendenti lavorano secondo un tipico orario settimanale, ma lavorano più ore in certi giorni e meno ore o nessuna ora in altri. Per esempio, un dipendente lavora dalle 8.00 alle 19.00 da lunedì a giovedì, e ha un giorno in più nel suo fine settimana.

Lavoro Part-time

I dipendenti sono considerati part-time se lavorano meno di 30 ore nel loro ruolo di lavoro. Così un arrangiamento permette di aumentare la compatibilità tra la disponibilità del dipendente e il carico di lavoro.

Dividere il lavoro

Due dipendenti part-time dividono la responsabilità e le funzioni di uno full-time, permettendo ai lavoratori di mantenere l'avanzamento di carriera e l'anzianità.

Uno potrebbe essere consapevole che esistano dei potenziali svantaggi in cui potrebbe incorrere con l'ampliamento di questi programmi, così come la comunicazione e l'isolamento pesa sui dipendenti fuori sede, costi amministrativi addizionali e il potenziale di attività ridotta a fine della lunga giornata di lavoro nel caso della settimana compressa.

Tuttavia i benefici di condizioni di lavoro alternative, che includono l'aumento della motivazione del dipendente e il conseguente rispetto degli impegni morali e organizzativi verso l'azienda, consentono di aumentare l'efficienza e la soddisfazione, così come la riduzione dello stress e dell'assenteismo.

Tutto questo è incisivo per decisivo per adottare una politica di condizioni di lavoro flessibile.

STRESS BUSTERS

Il conflitto di ruolo che potrebbe essere definito come l'incompatibilità tra le aspettative e le richieste di ciascuno, e il sovraccarico che si presenta quando un dipendente percepisce che le sue domande cumulative superano la propria abilità e motivazioni, sono frequentemente le cause dello stress legato al lavoro.

Oltre a correre lontano, su isole tropicali assolate, ci sono sistemi piÙ spicci per combattere lo stress.

Un dipendente dovrebbe valutare se l'ambiente gli garantisce l'inserimento in un ruolo che meglio consideri i propri bisogni.

Mentre alcuni lavoratori migliorano ed eccellono in velocità in ambienti frenetici altri sarebbero felici di acquisire condizioni di lavoro stabili e rilassanti.

Imparare a dire no, e ad ammettere l'impossibilità ad eseguire tutti i compiti potrebbe essere piÙ semplice se si possa pensare.

Suddividendo le mansioni in tanti piccoli compiti e operando per priorità predefinite si portano a termine molte piÙ cose di quanto si possa immaginare.

Dedicandosi piccole pause per riattivare la circolazione del sangue ci permette di riacquisire la dose di energia necessaria per superare una giornata stressante.

Le organizzazioni, da parte loro, per aiutare i dipendenti a diminuire i propri livelli di stress, possono trasmettere ai dipendenti tecniche sulla gestione dello stress, così come terapie di rilassamento, yoga, e meditazione.

I programmi di benessere in azienda, così come la ginnastica e l'educazione alimentare, aiutano a combattere lo stress sul luogo di lavoro.

Parecchie società innovative introducono, durante la pausa pranzo, programmi di ginnici e programmi di salute e di sicurezza quale contributo al benessere dei propri lavoratori

I Programmi di Benessere in azienda trasferiscono a quei dipendenti benefici evidenti e permettono all'azienda di acquisire i vantaggi di minori costi per la salute.