

Conquiste del Lavoro

Quotidiano di informazione socio economica

Anno 75- N. 231 | SABATO 9 DICEMBRE 2023

Direttore Responsabile: Mauro Fabi. Proprietario ed Editore: Conquiste del Lavoro Società Cooperativa aRL. Sede legale: Via Nicotera, 29 - 00195 Roma - C.F./Reg. Imprese Roma: 05558260583 - P.Iva: 1413871003 - REA/RM 495248 - Albo Cooperative: C137557 Telefono: 06385098 - Rappresentante legale: Duccio Trombadari. Direzione e Redazione: Via Po, 22 - 00198 Roma - Tel. 068473430. Amministrazione - Uff. Pubblicità - Uff. Abbonamenti: Via Po, 22 - 00198 Roma - Telefoni 068473269/270 - 068546742/3, Fax 068415365. Email: conquiste@cqdl.it Registrazione Tribunale di Roma n. 568 / 20.12.48 - Modalità di pagamento: Prezzo di copertina Euro 0,60. Abbonamenti: annuale standard Euro 103,30; cumulativi Euro 65,00. C.C. Postale n. 51692002 intestato a: Conquiste del Lavoro, Via Po, 22 - 00198 Roma C. C. Bancario Intesa Sanpaolo S.p.A. - Filiale 00291 - Roma 29 - IBAN IT6300306905048100000014274 intestato a: Conquiste del Lavoro, Via Po, 22 - 00198 Roma - Pagamento on-line disponibile su internet all'indirizzo www.conquistedelavoro.it. Adempimento degli obblighi di trasparenza e di pubblicità. Legge 4 agosto 2017, n. 124 - art. 1, commi 125-129 - In ottemperanza alla L. 4 Agosto 2017, n. 124 - art. 1, commi 125/129 ai fini della trasparenza e pubblicità la pubblicazione delle informazioni relative a sovvenzioni, contributi, incarichi retribuiti e comunque a vantaggi economici di qualunque genere superiori a € 10.000,00, ricevuti annualmente da Pubbliche Amministrazioni e da altri soggetti anche societari in controllo pubblico. - Contributi alle imprese editrici di quotidiani e periodici erogati dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento per l'informazione e l'editoria incassati nel 2022 Euro 791.311,54. Indicazione resa ai sensi della lettera f) del comma 2 dell'articolo 5 del Decreto Legislativo 15 maggio 2017, n. 70.

ISSN 0010-6348



Nel mondo, secondo il rapporto Mental Health at Work della World Health Organization, 301 milioni di persone nel mondo soffrivano di ansia già nel 2019 e il 15% dei lavoratori aveva disturbi mentali. Tutto ciò si manifesta nell'ambito lavorativo, tradizionalmente considerata un ambiente di espressione e di 'sfogo' per la persona, quindi tendenzialmente protettivo per la salute mentale. Invece non più, sebbene gli stessi rating ESG cui le aziende devono sottostare, trovi nei suoi pilastri proprio il benessere dei dipendenti e il clima aziendale. La richiesta di performance è molto spesso la causa di tanti disagi. Frequente la sindrome da burnout a seguito di richie-

Stress da lavoro: ansia e depressione causa di ridotta produttività

ste eccessive di prestazione lavorative. Lo stress legato all'attività lavorativa, che si manifesta quando le richieste superano le proprie possibilità, rappresenta la seconda malattia professionale più diffusa nell'Unione Europea dopo i problemi posturali. In Europa ne è affetto un lavoratore su quattro e le donne sono le più colpite. E ancora molto colpiti sono i giovani. Secondo l'edizione 2023 dell'indagine di Cigna International Health su quasi 12 mila lavoratori in tutto il mondo, il 91% di età compresa tra 18 e 24 anni dichiara di essere stressato, rispetto a una

media generale che si attesta all'84%. A livello globale, il 50% del costo sociale delle condizioni di salute mentale deriva da costi indiretti, tra cui la ridotta produttività lavorativa, assenze, assistenza sanitaria. Ogni anno, la WHO stima che vengano persi 12 miliardi di dollari a causa di depressione e ansia. Dalla relazione dell'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro di qualche anno fa, emergeva già come il costo economico dello stress legato all'attività lavorativa in Europa, fosse pari a 20 miliardi di euro all'anno. Uno studio con-

dotto con l'Università di Sidney, stima che il costo della perdita di produttività legato all'aumento dello stress tra il 2020 e il 2025, sarà di 114 miliardi di dollari. Dopo una giornata difficile in ufficio, a tutti noi è capitato di chiederci se esiste un modo per tutelare la nostra salute mentale sul posto di lavoro. La risposta, è che dello stress sul posto di lavoro si devono occupare certamente anche le aziende, ma esistono delle modalità che possiamo adottare anche come singoli dipendenti, per far sì che in questo ambito della nostra vita, ci sia un'attenzione espli-

citamente dedicata al benessere psicologico. Far sentire la propria voce, esporre le proprie difficoltà, è il primo passo per cambiare le cose. Stando al report "Mental health in the EU", del Parlamento Europeo, circa 1 lavoratore su 2 teme che dichiarare la propria condizione di salute mentale sul posto di lavoro, possa avere un impatto negativo sulla carriera. Eppure, riuscire a farlo può davvero diventare un passaggio cruciale. In più, questo gesto sicuramente coraggioso, deve essere sempre accompagnato dalla consapevolezza che un luogo di lavoro è composto da persone potenzialmente diverse, ognuna delle quali ha delle specifiche sensibilità e necessità psicologiche, manager compresi.

Giovanni Ianni