

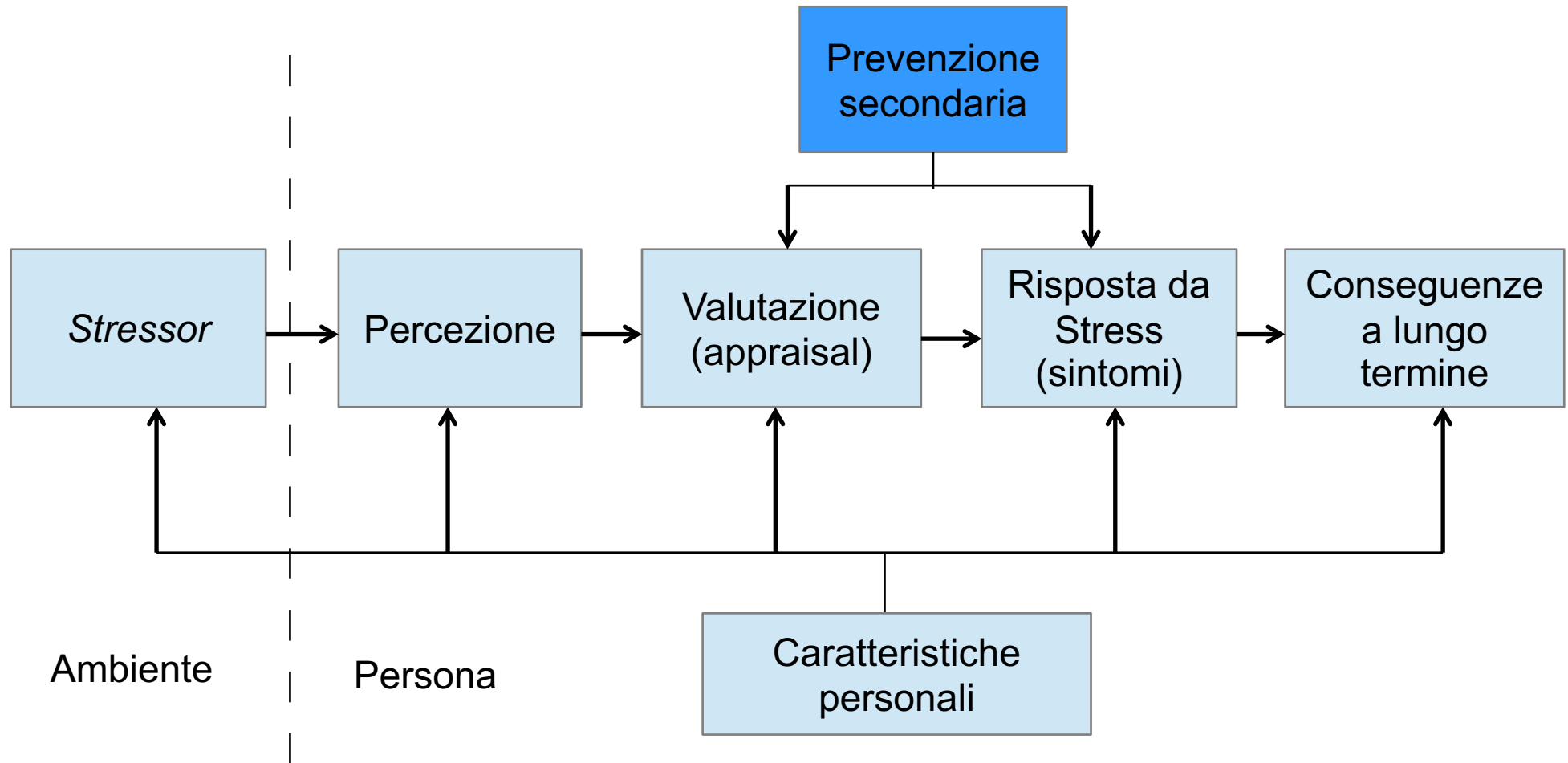
GESTIRE LO STRESS NELLE ORGANIZZAZIONI

**GI INTERVENTI DI
PREVENZIONE SECONDARIA**

La prevenzione secondaria è centrata sui segnali preclinici dello stress, ossia sui *sintomi* che accompagnano la ripetuta attivazione simpatica che caratterizza la risposta da stress.

L'obiettivo è quello di dissipare i sintomi, impedendo allo stress di intaccare la salute della persona; diversamente dalla prevenzione primaria che si occupa delle cause dello stress.

Gli interventi di prevenzione secondaria sono detti di ***stress management*** e insegnano al lavoratore strategie di *coping*.



Intervento di stress management

1. Promuovere consapevolezza:

informare e formare i lavoratori sugli elementi essenziali della risposta da stress e i suoi segnali di riconoscimento a livello emotivo, cognitivo, fisico e comportamentale.

2. “Recovery”

Un adeguato recupero dalla tensione legata all'attività lavorativa è condizione indispensabile per il mantenimento di buone condizioni di benessere e salute. Il recupero si verifica nelle ore della giornata libere dal lavoro, oltre che durante i fine settimana e i periodo di vacanza (distacco psicologico dal lavoro).

3. Lifestyle

Adottare uno stile di vita salutare è strategia vincente per migliorare la propria resistenza psicofisica allo stress, impedendo così a esso di produrre le sue conseguenze più avverse. Ciò richiede regolare esercizio fisico, un'alimentazione adeguata, dormire a sufficienza, limitazione nell'uso di farmaci, droghe, alcol e fumo.

4. Gestire al meglio il proprio tempo

Pianificazione delle attività

Evitamento della procrastinazione

Imparare a delegare

Rimanere più possibili concentrati sul compito

Essere organizzati

5. Mostrare assertività

L'*assertività* riguarda l'esprimere i propri pensieri, bisogni e sentimenti in maniera diretta, chiara e appropriata, tenendo contemporaneamente in considerazione i sentimenti e i diritti dell'interlocutore.

Tecnica del “disco rotto”

Asserzione negativa

“Fogging”

Confronto empatico

6. Rilassamento, Meditazione e Spiritualità

7. “Skills”interpersonali

Le *competenze interpersonali* contribuiscono in maniera decisiva alla qualità della prestazione lavorativa e con ciò è auspicabile che siano oggetti di un training adeguato.

Occorre affinare delle tecniche:

Uso della parafrasi

Restituzione dei sentimenti

Ricorso a rinforzi

Postura e gestualità

Utilizzo della “self-disclosure”

8. Cambiare le distorsioni cognitive che alimentano la risposta da stress

I pensieri determinano le emozioni e influenzano i nostri comportamenti.

I pensieri disfunzionali innescati dallo stress sono:

Pensiero catastrofico

Pensiero “tutto o nulla”

Gli imperativi morali

Astrazione selettiva

Personalizzazione

Le strategie da opporre a questi pensieri sono:

esame delle evidenze; esplorazione delle alternative; strategia dell'amico; esperimenti comportamentali.

9. Strategie centrate sulla sfera emotiva

Un modo efficace per gestire le emozioni negative associate allo stress è quello di esternarle.