

Gestione dello Stress e Benessere in Azienda

Intimamente relazionate, queste due azioni aiutano a migliorare la qualità della vita e i risultati lavorativi dei dipendenti.

(di Claudia Venturi)

Ma cos'è lo stress?

Il **concetto di stress** non è nuovo, ma solo a partire dall'inizio del secolo XX i suoi effetti sulla sanità fisica e mentale delle persone cominciarono ad essere studiati. Il primo a definire lo stress sotto questo aspetto è stato Hans Selye, concependolo come il risultato di qualsiasi adattamento richiesto alla persona.

In origine è un agente neutro, che può diventare positivo o negativo dipendendo dalla percezione ed interazione di ognuno. Ossia, è la **reazione specifica indotta nell'organismo** che si manifesta come conseguenza di uno stimolo di natura e intensità varie.

Lo stress rappresenta una modalità di difesa e di adattamento dell'organismo, ma **può diventare patologico**, favorendo in particolari circostanze lo sviluppo di malattie. Il principale meccanismo con cui tali malattie possono essere indotte implicherebbe essenzialmente un'attivazione delle emozioni, seguita da modifiche biologiche e comportamentali. La risposta dell'organismo può variare in rapporto alle caratteristiche dell'agente stressante e del soggetto.

Anche gli eventi di vita quotidiana possono portare a mutazioni, addirittura radicali, dovute all'adattamento. Malgrado ciò, l'adattamento è un'attività complessa che si articola nella messa in atto di azioni finalizzate alla gestione o soluzione dei problemi, alla luce della **risposta emotiva** del soggetto suscitata da tali eventi. Questi possono venire da qualsiasi ambiente o settore della nostra vita. In qualche maniera il nostro organismo risponde ai diversi stimoli che rappresentano le circostanze minacciose che affrontiamo. Siamo frequentemente in stato di allerta, cercando sempre di adattarci alle nuove esigenze e di superarci ogni giorno.

Tanto lo stress positivo come il negativo provocano reazioni fisiologiche simili: le estremità (mani e piedi) tendono a diventare sudate e fredde, l'accelerazione cardiaca e la pressione arteriosa tendono a salire, il livello di tensione muscolare tende ad aumentare, ecc. A **livello emozionale**, intanto, le reazioni sono abbastanza diverse. Lo stress positivo è importante per la realizzazione di compiti poiché stimola la persona a gestire la situazione. Invece quello negativo rende l'individuo codardo, facendolo intimidire e scappare. In questo articolo parleremo solo dello **stress negativo**, quello che **disturba la nostra capacità di gestire l'attività quotidiana**.

Da dove viene lo stress e cosa succede alla persona colpita?

È un fatto che le **buone condizioni nell'ambiente lavorativo** conducono ad una **maggiore produttività** e favoriscono i **rapporti sociali tra i dipendenti**, anche fuori dell'azienda. D'altra parte, un ambiente di lavoro disfunzionale può compromettere lo sviluppo delle attività, produrre insoddisfazione sociale e favorire lo sviluppo di malattie del lavoro. Allo stesso modo problemi o frustrazioni personali possono aumentare la probabilità di far scattare lo stress che può manifestarsi in qualsiasi ambiente, familiare o lavorativo.

In caso di **stress lavorativo**, alla sua base normalmente si trova un'interazione tra fattori organizzativi e personali. Nella maggioranza dei casi è causato dalla combinazione di un eccessivo carico di lavoro e una scarsa possibilità di controllo dei compiti da svolgere, o dalla presenza di un elevato impegno da parte del lavoratore associato ad una scarsa ricompensa (guadagno economico, approvazione sociale, stabilità lavorativa e opportunità di carriera).

Negli ultimi tempi lo stress è diventato più frequente, e tra le principali ragioni di questo troviamo l'iperdosaggio informativo. Non abbiamo più spazio né tempo per riflettere.

Con la velocità di internet la storia è rapidamente relegata al passato. La vita gira ad una velocità vorticoso. **Non abbiamo più tempo per metterci in gioco e vivere la situazione del rischio, inteso soprattutto come capacità di stare in una situazione con tutto il corpo, insieme all'altro, con lo sguardo, nella relazione.** A questo ritmo ci dimentichiamo delle nostre funzioni primarie, cioè diamo priorità a un aspetto della nostra vita – normalmente il lavoro – e trascuriamo settori di grande importanza, come i rapporti familiari e sociali, il piacere delle cose semplici come mangiare, dormire, respirare ecc. Realizziamo le nostre funzioni vitali solo per obbligo, con i pensieri diretti all'impegno che ci preoccupa.

Secondo gli scienziati, le persone si ammalano più spesso quando sono sotto l'effetto dello stress. Tra le malattie più osservate ci sono l'ipertensione, l'obesità, i disturbi gastrointestinali, i dolori muscolari, l'insonnia, l'ansietà e la depressione.

Come evitare o gestire lo stress?

Lo stress si manifesta a livello emozionale provocando anche cambiamenti fisici. Perciò dobbiamo cercare di **rinforzare il nostro lato emotivo**. Sembra semplice, una situazione che pensiamo di poter gestire con l'appoggio di un libro di auto-aiuto, ma che in pratica, alla fine, è un disastro. In molti casi il libricino non basta e abbiamo bisogno di qualche altro aiuto.

A questo punto ci sono **alcune attività che possono aiutare a trovare il percorso giusto**. Diventa necessario, per esempio, cercare di conoscere l'elemento che causa lo stress e le situazioni che lo influenzano, perché tanto più si capisce quello che succede, meglio ci si riesce ad adattare alle esigenze proposte. Conoscere queste cause e principalmente le nostre reazioni è già il primo passo per **gestire lo stress**. Così possiamo imparare a utilizzare gli stimoli a nostro favore, **per il nostro benessere**. Cioè, invece di lasciarci semplicemente portare dagli effetti fisici e emozionali della nostra sovraccarica giornaliera, impieghiamo quest'**energia di forma creativa** per raggiungere il nostro obiettivo.

E come si fa per **riconoscere le situazione di crisi e imparare a gestire le nostre reazioni**? Non c'è una regola precisa per questo, anche perché alcune persone si lasciano trascinare dagli stimoli esterni più di altre. Ma l'importante è **osservare sé stessi**, nel quotidiano. La prevedibilità, la conoscenza e la gravità degli eventi giocano un ruolo fondamentale nella possibilità di mettere in atto delle strategie di adattamento atte a gestirli.

Ci sono alcune attività più raccomandate in questo processo, come lo yoga, giochi e sport di squadra, passeggiate. **Respirare**, mangiare bene e **rilassarsi** cercando di trasformare lo stress in una risorsa positiva per **migliorare la propria qualità di vita**. La capacità di indirizzare le azioni che si adattano comprende sia la messa in atto di strategie finalizzate a modificare l'ambiente in funzione della necessità del soggetto, sia un'eventuale modifica delle caratteristiche personali per ottenere un migliore adattamento all'ambiente circostante; e questa capacità varia secondo l'età e il vissuto dell'individuo.

Nel lavoro l'importante è creare un clima di collaborazione e amicizia, migliorando il benessere in azienda. Cercare soluzione in gruppo, contare su il collega accanto e, principalmente, sapere come **esprimere le idee con chiarezza e gestire le critiche** – costruttive o no – aiuta ad avere un ambiente più equilibrato e meno teso.

La competitività lavorativa favorisce il superamento degli ostacoli, ma per mantenerla ad un livello sano è importante **sviluppare un buon rapporto tra i dipendenti** e ricordare sempre che **tutti nell'azienda fanno parte della stessa squadra** e che si avrà un **risultato migliore se tutti lavorano uniti**.

Esattamente come succede in teatro, per mettere in scena uno spettacolo ognuno ha il suo ruolo. Se uno sta male e non riesce a lavorare bene, tutto il gruppo sentirà le conseguenze, e così si cercherà insieme di **sconfiggere le difficoltà per ottenere un migliore risultato: uno spettacolo più bello e funzionale, ogni giorno**.

In azienda non bisogna disperarsi, cercando in continuazione di stabilire nuovi rapporti di amicizia, basta cercare di ascoltare i compagni, stare attenti alle loro necessità, provare ad essere gentili nelle risposte. Quando una persona si sente accolta, diventa più **aperta alle nuove situazioni e alle problematiche da affrontare**.

Per raggiungere questo **spirito di squadra in azienda** è altrettanto importante, ogni tanto, dedicare del tempo alle attività dinamiche e di **Team Building**. Per il benessere generale si potrebbe aggiungere anche qualche pratica di **sviluppo della consapevolezza di sé**, come **tecniche respiratorie**, di concentrazione e **rilassamento**. Un dipendente consapevole delle proprie potenzialità e debolezze sarà più preparato ad affrontare le giornate più fastidiose e i programmi lavorativi intensi. Sarà pronto a direzionare le sue capacità all'ottenimento di un migliore risultato.

Gestire l'emozione è una grande sfida. Sentimenti come rabbia, rancore, aggressività, cinismo e ostilità possono minare la vita del soggetto e farlo diventare una bomba a orologeria pronta per esplodere. Mentre le persone calme e in grado di perdonare riescono più facilmente a **scollegarsi emotivamente dalle situazioni di stress** e si riprendono rapidamente dai mali che li affliggono.

La **gestione dello stress** cerca l'integrazione del gruppo, sensibilizzandolo al potenziale fattore di stress. Questo lavoro può anche contribuire alla qualità di vita personale e alla soddisfazione generale del gruppo. Normalmente la facilità di **esprimersi** e di **creare nuovi rapporti** è molto importante per ottenere un ottimo risultato. L'abilità di costruire una **rete di relazioni** agisce da valvola di sfogo per affrontare le pressioni quotidiane e l'eccesso di impegni a breve termine. **In questo settore le tecniche teatrali sono un importante strumento per l'azienda**, una volta che sviluppano gli aspetti appena descritti.

L'efficacia della comunicazione interpersonale funziona come un giubbotto di salvataggio, minimizzando gli effetti negativi delle pressioni e esigenze a livello fisico, emotivo e comportamentale.

La gestione dello stress passa attraverso lo sviluppo personale, al di là dei programmi di qualità di vita dentro l'azienda.

Ma io, da solo, cosa posso fare?

Ci sono alcuni piccoli accorgimenti che si rivelano molto importanti per aiutare a trovare il **benessere nell'ambiente lavorativo** e, conseguentemente, **migliorare i risultati anche nella vita privata**.

A conclusione di questo articolo, lasciamo alcuni semplici suggerimenti:

- ◆ **Prendiamo delle pause** – anche semplicemente per fare dei respiri profondi e sentire che la nostra mente si rilassa. Dopo saremo in grado di tornare al lavoro con rinnovata energia e lucidità.
- ◆ **Prendiamoci cura del nostro corpo** – dedicarci ad una attività fisica regolare, curare la nostra alimentazione e prevedere adeguati periodi di riposo.
- ◆ **Pensiamo positivo** – prendiamoci nota del lavoro fatto bene e ricompensiamoci in qualche modo. Poniamoci degli obiettivi a breve termine. Cerchiamo di non considerare le critiche come un attacco personale ma come un'opportunità per crescere nel nostro lavoro.
- ◆ **Rivediamo la nostra scala di valori** – diamo il giusto peso a ciò che esiste al di fuori del lavoro: la famiglia, gli amici, altri interessi. Ambiti che possono essere migliorati e le cui soddisfazioni possono compensare lo stress da lavoro.
- ◆ **Impariamo a coltivare l'umorismo**, a ridere di noi stessi.
- ◆ **Impegniamoci in attività esterne di gruppo** – sport, volontariato, cultura, gruppi che possono fornirci quelle gratificazioni che ci mancano in ambito lavorativo.

Claudia Venturi – Laureata in Drammaturgia e Regia Teatrale, insegnante di yoga, Master in Educazione con esperienza di tecniche di Espressione Corporale, di Team Building, Creatività e Public-speaking.