



I'ipl: «I carichi di lavoro eccessivi rappresentano un costo»

Il webinar cogli esperti

Uomini penalizzati sul piano fisico, donne su quello emozionale

BOLZANO. "È risaputo che in Alto Adige si lavora molto, a ritmi sostenuti e per molte ore, tuttavia, un carico di lavoro eccessivo non solo mette a dura prova il corpo e la mente, ma aumenta anche i costi per le aziende", sottolinea Tobias Hölbling, ricercatore e psicologo del lavoro presso Ipl. Un webinar con quattro esperti è stato organizzato dall'Istituto Promozione Lavoratori.

Con questo 4° evento della se-

rie "L'Ipl in dialogo", l'Istituto ha ripreso un tema che molti lavoratori dipendenti e autonomi conoscono bene per propria diretta esperienza, a volte dolorosa: la pressione delle scadenze, i ritmi intensi, le lunghe giornate e le cattive condizioni di lavoro (rumore, polveri, fumi di scarico o temperature insopportabili) sono certamente fattori già noti per essere un peso per il corpo e la mente - ma non sono gli unici; anche i carichi emotivi possono diventare un peso. Come mai gli individui reagiscono in modo diverso allo stress? Il carico di lavoro può far ammalare i lavoratori o addirittura causare incidenti

sul lavoro? Che impatto provoca l'eccessivo carico di lavoro sulle aziende? E quali sono le strategie per contrastare l'eccessivo carico di lavoro?

Raffaele Virgadola, (psicologo del lavoro, consulente organizzazioni e coach, Merano) attraverso due casi studio - rigorosamente anonimi - tratti dalla sua pratica di coaching, ha mostrato le conseguenze provocate dai carichi di lavoro eccessivi su persone del tutto normali: a causa di un voluto sovraccarico di lavoro sfociato poi in mobbing ad opera dei colleghi di lavoro, i lavoratori coinvolti hanno manifestato svariati sintomi che vanno

dall'insonnia, alla perdita di appetito, agli attacchi di panico, con gravi sconvolgimenti all'interno del proprio habitat relazionale. In entrambi i casi, i lavoratori si sono assentati dal lavoro per lunghi periodi e uno dei due è stato addirittura licenziato.

Cornelia Strecker (psicologa del lavoro e delle organizzazioni, direttrice di "Humane Arbeit", Innsbruck) ha aggiornato i partecipanti al webinar sulle ultime scoperte scientifiche sul tema dei carichi di lavoro. Al centro del suo discorso: "Il carico di lavoro è innocuo fino a un certo punto, anzi, è necessario per imparare e per sviluppare la pro-

pria personalità", ha spiegato. "Quando la mole di lavoro e al tempo stesso le opportunità per gestirlo sono elevate, ci sono le condizioni ottimali per lo sviluppo delle competenze". Ma, attenzione: "Quando i carichi sono elevati e l'individuo può agire solo in modo molto limitato sul proprio lavoro, allora lo stress che ne deriva può avere effetti negativi sulla salute dei lavoratori e portare anche all'assenteismo. Il giusto mix risulta dunque davvero determinante", ha concluso la psicologa.

Il ricercatore Ipl e psicologo del lavoro Tobias Hölbling ha presentato i dati e la situazione

rispetto al carico di lavoro in Alto Adige, emersi dall'indagine europea sulle condizioni di lavoro, Ewcs. Dal confronto con il resto d'Italia e con Austria, Germania e Svizzera, l'intensità del lavoro risulta essere il principale problema in Alto Adige, e in tutti i settori economici. Le condizioni di lavoro fisicamente pesanti gravano soprattutto sugli uomini, che si trovano maggiormente impiegati in settori fisicamente logoranti come l'edilizia, i trasporti e la logistica. I carichi di lavoro emozionali interessano invece maggiormente le donne, più di frequente attive nelle professioni sociali e pedagogiche.