

Lo “stressometro” pre prevenire assenze e malattie



• Il presidente Ipl, Dieter Mayr

L'iniziativa dell'Ipl.
Mayr: «Viene misurato il livello di stress in 6 ambiti lavorativi»

BOLZANO. Tutti sanno cos'è lo stress da lavoro, ma chi sa veramente qual è il suo livello di stress rispetto a quello degli altri e se è ora di agire per gestirlo? L'Ipl (Istituto promozione lavoratori) ha sviluppato lo “stressometro” per scoprire come gestire lo stress. Questo questionario online si rivolge sia ai lavoratori dipendenti che agli autonomi e può essere compilato in pochi minuti. “Esso misura il livello personale di stress in sei ambiti lavorativi confrontandolo con i risultati dell'indagine europea sulle condizioni di lavoro - Ewes”, spiega il presidente Ipl, Dieter Mayr. Attraverso dei brevi video lo stressometro dà dei consigli per migliorare il proprio rapporto con lo stress sul lavoro.

Uno stress “positivo” stimola e sprona, invece lo stress “negativo” nel lungo periodo danneggia il corpo e la mente e può portare al burnout, ha come conse-

guenza diretta la malattia e l'assenza dal posto di lavoro. In altre parole, ha un costo per la comunità e per le aziende. Per poter fare qualcosa contro lo stress da lavoro, innanzitutto è necessario sapere quale è la propria situazione. Per questo motivo l'Ipl ha sviluppato lo stressometro. Naturalmente esiste già una vasta gamma di test sullo stress, che però sono spesso poco affidabili. “Noi dell'Ipl abbiamo utilizzato i preziosi dati raccolti attraverso l'importante e capillare indagine sulle condizioni di lavoro in Alto Adige e in Europa. In questo modo possiamo determinare il livello di stress personale e confrontarlo con valori di riferimento attendibili. Questa è la differenza”, spiega Tobias Hölbling, ideatore dello stressometro e psicologo del lavoro. «Partecipiamo attivamente a questa iniziativa, che ha lo scopo di informare i lavoratori sui pericoli di un eccessivo carico di lavoro. Questo porta, come già dimostrato, ad assenze e giorni di malattia, che costano inutilmente soldi alla comunità. Prevenire riduce i costi», chiude Sebastian Wieser (Inail).

