

Serenità in ufficio difendiamoci così da stress e conflitti

ATTENZIONE AL "BORE OUT"

Si tratta di una condizione all'opposto del sovraccarico lavorativo, tipica delle pubbliche amministrazioni. In ufficio si ha poco da fare e mancano gli stimoli. Può sfociare in forti depressioni.

di Caterina Allegro
in collaborazione con



professor **Andrea Castiello D'Antonio**
psicologo del lavoro, psicoterapeuta, coach e counselor a Roma

Molte sono le insidie che possono minare il benessere nell'ambiente professionale: dai litigi con i colleghi, al sovraccarico, fino alla noia. Parlarne è il primo passo

Dopo lunghi mesi di ferie forzate, cassa integrazione, disoccupazione e nei casi migliori di *smart working*, uffici, servizi pubblici, fabbriche e negozi hanno riaperto e siamo gradualmente tornati a lavorare. C'è chi l'ha fatto con gioia, chi con angoscia. Perché l'ambiente professionale, per alcuni, può essere una gabbia, un ring, o persino una tortura.

«Non sempre il mondo del lavoro è un contesto salubre», ammette il professor Andrea Castiello D'Antonio, psicologo del lavoro, psicoterapeuta, coach e counselor a Roma (<https://www.castiellodantonio.it/>). «Le cause di malessere, emotivo e a lungo andare anche somatico, possono scaturire da diverse situazioni. La più comune riguarda senz'altro i conflitti personali tra colleghi, un fenomeno di cui i capi spesso non ritengono di doversi occupare, pensando che i collaboratori possano "vedersela fra loro"». Niente di più sbagliato: i contrasti ignorati o gestiti in modo superficiale possono peggiorare e portare a vere e proprie esplosioni di aggressività, minando la serenità di tutto l'ambiente lavorativo.

«Un altro sintomo molto comune è lo stress e l'eccessivo affaticamento», prosegue lo psicologo. «Quando il carico di lavoro è eccessivo e la persona non riesce a mettere un limite, si può arrivare al *burn out*, un vero e proprio logorio fisico ed emotivo in cui si è travolti dalle responsabilità e non si è più

capaci di prendersi cura di se stessi. È un fenomeno molto comune tra gli operatori socio-sanitari (l'abbiamo visto tra medici e infermieri durante l'emergenza Covid-19), e in generale è tipico di tutte le professioni che comportano il "prendersi cura" degli altri».

Reagire al senso di vuoto

Ma se il carico eccessivo è capace di minare la salute e il benessere emotivo, lo stesso effetto possono sortire la noia e l'inattività sul posto di lavoro. «È il cosiddetto *Bore out* (*bore* = noia)», spiega il professor Castiello D'Antonio. «Quando il lavoratore è abbandonato a se stesso, manca di compiti e obiettivi e trascorre intere giornate in ufficio senza molto da fare, alla lunga comincia a provare un senso di vuoto, di forte demotivazione, fino a sviluppare, in certi casi, vere e proprie depressioni. Capita spesso nelle pubbliche amministrazioni, perché nelle aziende private la produttività è, per forza di cose, più importante e maggiormente monitorata».

Altra nota dolente capace di "intossicare" gravemente la vita lavorativa è avere a che fare con un manager difficile o anche peggio. «In alcuni contesti si parla addirittura di "leadership patologica", chiarisce l'esperto. «Una condizione diventata oggetto di studi circa 30 anni fa, quando si è cominciato a capire che le patologie mentali dei capi ricadono su tutta l'organizzazione, dandole appunto una connotazione "malata".

Se non sappiamo mettere un limite, ci pensa il corpo con infortuni e malattie



Il sondaggio

Un sondaggio commissionato da *Lenstore* (www.lenstore.it) rivela quanto la nostra professione abbia un impatto sulla salute fisica e mentale. Che si tratti di lavorare dietro a una scrivania o in un cantiere edile, quasi la metà degli italiani dice di essere preoccupata che la propria salute fisica e mentale sia compromessa sul lavoro. Il 18 per cento si è preso delle pause lavorative proprio a causa di condizioni fisiche

o mentali derivanti dalla professione: emicrania, mal di testa e stress si classificano prime tra le ragioni di assenza. Focalizzando l'impatto

sulla salute mentale, le città i cui partecipanti al sondaggio ammettono di avere sofferto di stress e depressione a causa del proprio lavoro sono Ancona (l'80 per cento afferma di soffrire di stress) e Trieste (il 50 per cento accusa depressione), con dati significativi anche a Cagliari e Palermo. Infine, solo il 19 per cento degli intervistati pensa che il nuovo coronavirus avrà un effetto positivo in termini di salute e sicurezza sul lavoro.

I numeri

74 per cento

Gli italiani attenti al "distanziamento sociale" in ufficio.

1 su 3

Persone che, oggi, preferiscono mangiare da sole piuttosto che con i colleghi.

Dati BVA Dopa su commissione di Remoto.it Initial Italia