



# Salute mentale sul posto di lavoro

Un opuscolo per le dipendenti  
e i dipendenti

---



## Lavoro e psiche: Che relazione c'è tra i due?

«E che lavoro fai?». È una domanda che due persone si pongono spesso quando si incontrano e che evidenzia molto bene l'importanza del lavoro nella nostra società.

### Perché è così importante il lavoro.

Il lavoro fa parte della nostra identità. Ci dà da vivere e struttura la nostra quotidianità. Il lavoro ci permette di entrare in contatto con altre persone e soddisfa così una parte dei nostri bisogni sociali; quelli di appartenenza a una società e di essere apprezzati. Ci offre un'attività e, nel migliore dei casi, ci dà la possibilità di realizzarci. Sono tutti elementi fondamentali per la salute mentale. Sappiamo che il lavoro è importante per la salute mentale e che di regola ha un influsso positivo. Il lavoro può però anche essere stressante e nella peggiore delle ipotesi far ammalare.

### Il mondo del lavoro è sempre più esigente.

La vita professionale attuale è complessa, densa di informazioni e molte volte ci chiede di prendere senza tergiversare delle decisioni. Si esigono risultati immediati, flessibilità e particolare attenzione nei confronti della clientela. Tutto ciò richiede da parte nostra un lavoro mentale ed emozionale; dunque delle attitudini psichiche. È per questo motivo che nel mondo del lavoro moderno la psiche è diventata il nostro tallone d'Achille.

Il lavoro può mettere a repentaglio la nostra salute mentale in due modi. Le richieste e le condizioni professionali sono talmente sfavorevoli che contribuiscono in maniera determinante a farci ammalare psichicamente. Oppure sono altri i motivi del nostro abbattimento; è uno stato di salute che condiziona negativamente le nostre prestazioni sul posto di lavoro, generando così uno stress supplementare, visto che l'efficienza è molto importante nella nostra società.

### Parlarne aiuta.

Alcuni problemi si risolvono da soli con il passare del tempo. Vale anche per i disturbi psichici leggeri. Tuttavia è meglio non affidarsi troppo a questa soluzione, poiché questi disagi possono anche peggiorare se non si fa nulla. È importante parlare apertamente delle proprie difficoltà per trovare assieme una via d'uscita. Non discuterne ed evitare di affrontare il problema

significa rimanere da soli a lottare contro lo stress e le paure, peggiorando così la situazione. Per questo motivo è importante parlare dell'affaticamento psicofisico e delle malattie mentali. Ma non è certo facile parlarne perché è un tema che suscita spesso delle paure. Come reagirà la cerchia di conoscenze? E i superiori? E i colleghi che magari mi devono sostituire? Rischio di perdere il posto di lavoro?

### Fare il primo passo.

La maggior parte delle persone che ci conosce si rende conto se sul lungo periodo c'è qualcosa che non quadra con noi. Magari è un argomento difficile da affrontare e quindi nessuno vuole parlarne. Forse non sappiamo nemmeno quali parole sono adatte in simili casi. Un semplice «Come stai?» è un primo passo con cui lei segnala un interessamento sincero, a condizione che abbia il tempo necessario per ascoltare e parlare. Trova altre possibilità per rompere il ghiaccio sul sito internet [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) (in tedesco e francese).



# Un ambiente di lavoro che fa bene alla salute mentale.

Sono numerosi i fattori che indicano se l'ambiente di lavoro fa bene alla nostra salute mentale. Noi possiamo influenzarne molti, per noi stessi, ma anche per i nostri colleghi di lavoro. Una breve panoramica.

## Non dare alcuna possibilità alla discriminazione.

Le persone che soffrono a causa di una malattia mentale sono purtroppo ancora troppo spesso stigmatizzate e discriminate. Nella nostra società questi disturbi sono generalmente tabuizzati. Nella sua ditta, come discutete del burnout del contabile? Si tollerano le battute? Il collaboratore è stato sgravato da certe mansioni? I superiori parlano dello stress cui sono sottoposti, per esempio quando devono rispettare delle scadenze?

Anche lei troverà il coraggio di affrontare l'argomento – oppure di non farlo – in una ditta in cui i superiori parlano apertamente e senza pregiudizi delle malattie mentali e dei sovraccarichi psicofisici.

## Una questione di cultura d'azienda.

Fiducia, onestà, tolleranza e correttezza. Se queste parole non sono solo di facciata, bensì sono vissute veramente nella sua azienda, allora può affrontare la sua quotidianità professionale in un clima di sicurezza. Se non fosse così, è normale che si senta preda dell'incertezza. Quest'ultima è una condizione che le ruba energia e che la lascia senza forze, compromettendo la sua concentrazione e la sua efficienza.

Anche lei può fare la sua parte affinché le quattro parole sopraccitate siano vissute anche nella sua azienda; si può dire la stessa cosa per la gentilezza, il rispetto e la stima. Si abitui, per esempio, a lodare un collaboratore per un lavoro ben svolto. Un complimento sincero è apprezzato non soltanto dai colleghi, bensì anche dai superiori.

## La situazione professionale individuale.

Anche lei conosce sicuramente delle persone che non si sono mai sentite bene in un determinato posto e che invece si sono splendidamente realizzate in un altro. Affinità: è questa la parola chiave. La mia persona, con le mie competenze e le mie doti interpersonali, risponde adeguatamente alle richieste del posto di lavoro e dei superiori e si inserisce bene nel team? L'affinità è un fattore importante per la salute mentale. E lei? Non chieda l'impossibile a sé stesso; nessuno riesce ad adeguarsi e ad adattarsi a qualsiasi situazione. Prima o poi capita a tutti di essere confrontati con dei limiti. Se si è reso conto fin da subito di non sentirsi bene in un'azienda e se nonostante i suoi sforzi la situazione non è migliorata, allora dovrebbe considerare l'eventualità di cambiare posto di lavoro.

## Impegno e obiettivi adeguati.

Amiamo le sfide e desideriamo essere incoraggiati. Chieda quindi regolarmente quali sono le sue prospettive future e le possibilità di crescita. Faccia anche lei proposte concrete. Niente da fare? Beh, allora cerchi un'attività nel tempo libero che sappia motivarla.

Il fatto di potersi impegnare in un'attività fa bene anche alla nostra psiche. Se vediamo che il nostro lavoro ha un senso, se siamo motivati, affrontiamo anche i nostri compiti con slancio. Le manca questa motivazione? Allora dovrebbe prendere sul serio la situazione e chiedersi se un altro incarico non saprebbe renderla più felice.

## Fissare delle priorità e prendersi cura dell'equilibrio.

Come evitare che la mole di lavoro continui a crescere? È importante fissare delle priorità. Concordi le sue mansioni e gli obiettivi che deve raggiungere con i superiori, affinché possa concentrare l'energia sui compiti davvero importanti. Se riceve un ulteriore mandato, chieda di quale incarico non si dovrà più occupare.

Sa dire di no? Riesce a convivere anche con compiti non perfetti al 100 per cento? Se non è così, allora deve esercitarsi per imparare ad accettare una situazione simile. Inizi gradualmente e faccia dei test per valutare se le reazioni da parte dei superiori sono davvero così negative come temeva.

Mantenga l'equilibrio dando importanza anche ad altri ambiti: attività nel tempo libero, famiglia e amici. Gli hobby di una volta non si addicono molto alla nostra epoca frenetica e votata all'efficienza. Tuttavia i momenti in cui stacciamo la spina, abbandonandoci anche alla noia e ai sogni a occhi aperti, danno tanta energia al cervello e alla psiche, così come lo fanno le belle dormite.

4

5



COME  
STAI?

Week-end.  
Scadenze.  
Burnout.

**Noi parliamo.  
Anche della salute mentale.**

pro mente sana  
e cantoni

Consigli su come parlarne: [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

## Lo stress fa male? Non necessariamente.

**Siamo perfettamente in grado di gestire le situazioni di grande stress. Tuttavia, lo stress cronico, prolungato, mette in pericolo la nostra salute – sia fisica sia mentale.**

### Perché lo stress cronico è così pericoloso?

Nelle situazioni di stress, il nostro organismo produce un cocktail di sostanze chimiche e di ormoni che ci permettono di gestire delle situazioni particolari. Quando il momento di stress è passato, le sostanze nel nostro corpo tornano a un livello normale.

Lo stress cronico paralizza questo meccanismo di regolazione; ciò ci rende maggiormente soggetti a disturbi fisici o a malattie mentali, per esempio la depressione, la demenza, l'ipertensione o il mal di schiena.

### Rilassarsi per fare il pieno di energia.

È necessario ridurre lo stress. Scegli il riposo attivo. Non si sdrai sul divano a guardare la televisione, bensì faccia una nuotata nel lago o una passeggiata, frequenti un corso di yoga, si dia al bricolage. Queste attività necessitano di un certo sforzo, ma cancellano la stanchezza mentale. Lei si sentirà più fresco e riposato.

Consiglio: Apprenda un collaudato metodo di rilassamento (rilassamento muscolare progressivo, training autogeno, meditazione). Si eserciti in modo tale che con il tempo il corpo e la psiche «sappiano» come raggiungere in fretta uno stato di rilassamento.

### Allenare la flessibilità mentale ...

Il nostro pensiero influenza il livello di stress. Provi a riflettere sui pensieri che la opprimono e a valutare in maniera diversa le situazioni stressanti. Un esempio: I frequenti scatti di rabbia del superiore la stressano, ma lasciano indifferente la collega. Come valuta lei la situazione? Faccia pure attenzione a ciò che pensa di sé stesso. C'è una bella differenza tra le affermazioni: «Sono un fallito» e «In questo momento penso di essere un fallito».

### ... e ciò che ci può ancora essere d'aiuto.

Le relazioni sociali, le amiche e gli amici, la spiritualità, ore sufficienti di sonno e un'alimentazione equilibrata rafforzano la nostra resistenza allo stress. Ciò vale anche nel caso in cui è impegnato per una causa che ritiene utile, per esempio nell'ambito di un'attività a titolo di volontariato.

### Io e lo stress: [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch)

Il sito internet «stressnostress» descrive in cinque passi ciò che uno può fare contro lo stress: [www.stressnostress.ch/it/il-mio-stress-personale.html](http://www.stressnostress.ch/it/il-mio-stress-personale.html)

## Segnali premonitori dello sfinimento.

Il termine «burnout» è molto in voga – e va bene così. Stigmatizza meno della parola «depressione» e fa magari da precursore per una maggiore accettazione delle malattie mentali. Particolarmente a rischio sono le persone che si impegnano sopra la media sul posto di lavoro e che sono molto esigenti nei propri confronti. La dedizione è una buona cosa – fintanto che si rispettano i propri limiti. Ma impegnarsi regolarmente oltre le riserve di energia disponibili porta prima o poi all'esaurimento.

### Segnali d'allarme: è tempo di reagire.

Prima si reagisce ai segnali d'allarme, maggiori sono le possibilità di bloccare la spirale negativa. Se per un certo periodo ha notato su sé stesso questi segnali, cerchi aiuto. Può rivolgersi ai superiori, al responsabile del personale, al medico di famiglia o a uno specialista nell'ambito della psichiatria o della psicologia.

- **Non riesce più a «staccare» nel tempo libero.**
- **Lavora sempre di più perché le serve sempre più tempo per svolgere i suoi compiti.**
- **Trascura gli amici, la famiglia, gli hobby per dedicarsi al lavoro – o perché è talmente stanco per trascorrere del tempo in società.**
- **Si sente spesso completamente spossato.**
- **Non riesce a concentrarsi, è più smemorato del solito.**
- **È accompagnato da una costante sensazione di essere sottoposto a pretese eccessive.**
- **È nervoso, teso e suscettibile; si arrabbia per delle piccolezze, che di solito la lasciano quasi indifferente.**
- **Dorme male e di notte continua a rimuginare dentro di sé.**
- **Si sente sfinito fisicamente.**
- **Consuma sempre più sostanze che la mantengono sveglio e attivo o che la fanno dormire.**

## Riconoscere i disturbi psichici.

**Prima di tutto una breve premessa: il modo di dire «Una volta malato, sempre ammalato» non vale per le malattie mentali. Queste ultime sono curabili. E prima ci si cura, meglio è. Per questo motivo è importante rivolgersi in tempo a uno specialista.**

### Tra sano e ammalato – il confine è sottile.

Non siamo malati o sani – il confine è sottile ed è difficile da definire. Tra l'essere in piena forma e il restare a casa per malattia ci sono varie sfumature con diverse ripercussioni sulla produttività professionale.

### Malato mentalmente? A me non può succedere.

E invece sì! Certo, ci sono dei fattori che aumentano o riducono il rischio, ma non abbiamo il controllo sulla nostra salute mentale, così come non ce l'abbiamo sulle malattie di natura fisica. Le statistiche indicano che in Svizzera una persona su due soffre di un disturbo mentale nel corso della sua vita e che una persona su quattro si sente limitata nella sua capacità produttiva. La malattia mentale può colpire chiunque. «Non avrei mai pensato che potesse succedere a me»; è la frase che le persone affette da un disturbo psichico esprimono con più frequenza.

- 8 Le malattie mentali ci fanno paura poiché non risparmiano nessuno e sono sempre ancora tabuizzate. Per questi motivi è importante essere informati e parlarne – non solo in privato, ma anche sul posto di lavoro.

### In difficoltà? A chi mi posso rivolgere?

Prima di tutto condivida le sue sensazioni con i familiari, con un amico o un'amica – con una persona che tiene molto a lei e che le starà accanto e le chiederà regolarmente come sta.

Trova alcuni consigli su come affrontare l'argomento sul sito internet [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) (in tedesco e francese).

Se sente che il disturbo psichico pregiudica la sua attività professionale, per esempio perché si sente sfinito o nervoso e bisticcia con sempre maggiore frequenza con i colleghi, dovrebbe interrogarsi se non sia meglio parlarne con i superiori o con il responsabile del personale. Non è una decisione facile da prendere. Le seguenti domande possono esserle d'aiuto: Nella sua ditta si parla apertamente delle malattie mentali? Che rapporto ha con gli interlocutori sopraccitati? Quale sarà la loro reazione?

### Mettere alla prova l'atteggiamento dei superiori.

Non è in grado di prevedere la reazione del suo capo riguardo ai suoi problemi di salute? Faccia un tentativo riflettendo tra sé e sé ad alta voce: «Ultimamente sento di essere sfinito. In certi giorni sono pieno di energia, in altri invece non reggo fino al pomeriggio. Mi sono già chiesto se fosse colpa degli occhi e se debba quindi acquistare degli occhiali nuovi. Una Un'amica aveva una carenza di ferro e per questo motivo era sempre spossata. Ma magari la causa è di natura psichica».

La reazione del superiore le svelerà qual è il suo atteggiamento nei confronti dei disturbi psichici. Se il tono di voce, la mimica e la risposta non esprimono un giudizio di valore e lasciano anzi intendere un suo sostegno, allora è possibile prendere in considerazione l'idea di discutere in maniera approfondita l'argomento con il superiore.

### E come andare avanti? Due possibilità:

#### A)

Ha deciso di non affrontare il tema con i superiori, perché teme di essere discriminato. Vada dal medico di famiglia o consulti uno specialista nell'ambito della psichiatria o della psicologia. Inoltre si informi in merito al diritto del lavoro, se si sente discriminato e se teme di perdere l'impiego (offerte di consulenza, sul retro).

#### B)

Sa di poter contare sul sostegno dell'azienda e ha descritto la sua situazione alla persona responsabile. Forse può anche comunicarle che sta già seguendo una terapia. Dimostra così di sentirsi responsabile della sua salute; è un segnale importante.

**COME STAI?**

**Auto.  
Salario.  
Insonnia.**

**Noi parliamo.  
Anche della salute mentale.**

Consigli su come parlarne: [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

pro mente sana  
e cantoni

## Malato psichicamente – e ora?

Che cosa fare quando si sa di sicuro che non si sta bene? Da tempo non riesce più a essere così efficiente sul posto di lavoro; una situazione che non è più possibile ignorare. Le serve aiuto.

### Persone a cui rivolgersi.

Il medico di famiglia è la prima persona a cui si deve rivolgere se ha con lui un buon rapporto di fiducia. Questo svolgerà tutti gli esami necessari per escludere le cause fisiche del suo attuale stato di salute. Se necessario, le indicherà uno specialista nell'ambito della psichiatria o della psicologia a cui rivolgersi per la cura.

Se cerca da solo un esperto competente, trova informazioni e indicazioni utili sul sito internet [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) (in tedesco e francese). Trova anche una lista delle prestazioni che sono rimborsate dalla cassa malati.

### Anche l'AI le dà una mano.

Se per più di trenta giorni non è andato al lavoro per malattia o se durante un periodo prolungato ha registrato a più riprese brevi assenze, può annunciarsi all'AI per il rilevamento tempestivo. Il rilevamento tempestivo non è una richiesta per una rendita AI. Con il rilevamento tempestivo, l'AI valuta se ci sono delle misure di sostegno, e se sì, quali affinché possa, sul lungo termine, restare nel mondo del lavoro.

### Certificato di malattia, un punto cruciale.

Nell'ambito della cura ci si deve anche occupare della questione relativa all'abilità al lavoro. Un nuovo strumento le permette di mantenere il posto d'impiego: è un certificato di malattia con cui il medico attesta una riduzione della produttività sul posto di lavoro. Un esempio: Lei riduce il suo tasso occupazionale dal 100% al 60% a causa della malattia. Lavorando al 60% le sue prestazioni devono però essere pari a un 50% in una situazione normale. È importante che il suo capitolato d'oneri sia ridotto in corrispondenza alle attuali capacità professionali. Ne parli con i superiori e se necessario chiedi aiuto al medico.

Se è insicuro chiedi consiglio su come sia meglio agire. Sull'ultima pagina dell'opuscolo trova alcune offerte di consulenza.

## Se un collega di lavoro non sta bene?

Può fare la sua parte affinché anche i disturbi psichici siano affrontati come se fossero delle normali malattie di natura fisica.

### Due esempi.

Il collega siede al suo posto di lavoro con lo sguardo perso spesso nel vuoto. Se si rivolge a lui, deve ripetere ogni volta la domanda. Nonostante sia operato di lavoro, sembra che stia con le mani in mano. Non lo riconosce più perché di solito non è così.

Nelle scorse settimane, a più riprese la collega dell'ufficio accanto al suo è rimasta a casa un giorno per malattia. Le sue giustificazioni, sempre diverse, non sono molto credibili. Quando ritorna al lavoro, ha occhiaie scure e ha l'aria distratta. Non è più la persona di prima.

### Fare il primo passo.

Se nota situazioni analoghe è possibile che i colleghi stiano soffrendo a causa di un disturbo psichico. Forse altri collaboratori hanno avuto la stessa impressione. Tuttavia non parli alle spalle della persona interessata. È molto più utile cercare il dialogo e sostenerla.

### Rompere il ghiaccio.

Può iniziare così: «Mi sembra che tu non stia molto bene negli ultimi tempi. Hai voglia di parlarne? Potremo bere un caffè assieme, adesso o dopo il lavoro». La disponibilità all'ascolto è un'offerta molto preziosa e una possibilità per uscire dalla sensazione di solitudine che accompagna spesso le persone che soffrono a causa di una malattia mentale. Si ricordi però che non è compito suo risolvere i problemi del collega. Se lo ascolta in maniera empatica e gli trasmette tutta la sua comprensione, ha già fatto qualcosa di meraviglioso. Non dia consigli se non le vengono richiesti. Anche i giudizi come «Vedi tutto troppo nero» o le magre consolazioni del tipo «Vedrai che tutto si risolverà per il meglio» non sono d'aiuto; anzi rafforzano ulteriormente il senso di isolamento della persona interessata. Trova altri consigli per parlarne sul sito internet [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch).

### Per i superiori

I datori di lavoro, per legge, sono tenuti a prendersi cura della salute fisica e mentale dei loro dipendenti. A questo proposito, i capi di ogni livello hanno un ruolo molto importante. Nella sua funzione dirigenziale può favorire il benessere fisico e psichico nella sua azienda. Trova informazioni in proposito sul sito internet [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) (in tedesco e francese).



## Ulteriori informazioni (ted e fr) sul sito [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

- Consigli per parlare delle malattie mentali con i malati e le persone a loro vicine
- Informazioni su varie malattie mentali
- Suggerimenti per salvaguardare il benessere psichico – anche sul posto di lavoro
- Informazioni e indirizzi riguardanti il trattamento
- Tutto ciò che riguarda la campagna «Come stai?»

### Offerte di consulenza.

Pro Mente Sana la consiglia in maniera confidenziale e competente se e quando parlare dei suoi problemi psichici sul posto di lavoro o se ha delle domande relative alla legislazione o all'assicurazione.

Consulenza telefonica di Pro Mente Sana: tel. 091 646 83 49 (tariffa normale) oppure [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

Può anche contattare l'ufficio regionale dell'AI. L'AI è un'assicurazione finalizzata all'integrazione professionale. Un rilevamento tempestivo può favorire la permanenza nel mondo del lavoro. Trova gli indirizzi al seguente sito internet: [www.ahv-iv.ch/it/Contatti/Uffici-AI](http://www.ahv-iv.ch/it/Contatti/Uffici-AI). Se ha il morale a terra e non sa più che pesci pigliare, può rivolgersi al telefono amico: tel. 143 (24 ore su 24, gratuito, anonimo).

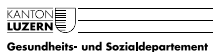
### Scaricare o ordinare questo opuscolo

All'indirizzo [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) → inserendo nel campo di ricerca «Die Kampagne → Broschüre + Sujets» si possono ordinare o scaricare altre copie di questo opuscolo e di un opuscolo a carattere generale sulla salute mentale. È possibile ordinare i libretti anche presso Pro Mente Sana, chiamando il seguente n. di telefono: 044 446 55 00. Costo: 2.– per opuscolo (+ spese di spedizione). Le persone e le organizzazioni dei cantoni promotori AG, GR, LU, SO, SZ, TG, ZU possono richiedere gratuitamente un certo numero di copie. L'opuscolo è disponibile anche in francese ([www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch)) e tedesco.

12

#### Promotori della campagna:

pro mente sana



**Thurgau**  
Amt für Gesundheit

Verein Psychische Gesundheit  
Kanton Solothurn



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion



kbk  
kantonale behindertenkonferenz bern

gesundheit  schwyz

Gesundheitsförderung  
und Prävention

Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni,  
Promozione della salute e prevenzione

CORAASP, Coordination Romande des  
Associations d'Action pour la Santé Psychique

#### Partner:



SGPP, Schweizerische  
Gesellschaft für Psychiatrie  
und Psychotherapie