



ISTITUTO COMPRESIVO MONTEPRANDONE
Via Colle Gioioso, 2 - 63076 Monteprandone (AP)
Tel. 0735 701476 - Fax 0735 701999
e-mail: apic82800g@istruzione.it PEC: apic82800g@pec.istruzione.it
Codice Meccanografico: APIC82800G - C.F. 82002710448
www.icmonteprandone.gov.it



A TUTTO IL PERSONALE

p.c. Ing. Verrillo Filippo – R.S.P.P.
ing.fverrillo@gmail.com
Ins.te Cantalamessa Elena M. C. – RLS

Dr.ssa Maria Elena Mercuri – Medico Competente

Oggetto: art. 28 comma 1 D.Lgs. 81/08 del 9 aprile 2008 n. 81 (Testo unico della sicurezza sul lavoro).

In riferimento alla Legge in oggetto ed alla successiva circolare del ministero del Lavoro del 17 novembre 2010, in collaborazione con le figure individuate per il gruppo di lavoro, si è proceduto alla valutazione del rischio stress lavoro-correlato.

I risultati dell'indagine hanno dato un livello di rischio basso.

Per mettere in atto un percorso di prevenzione, riduzione del rischio e miglioramento continuo, l'organizzazione scolastica ha deciso di distribuire, in allegato alla presente, una brochure per fornire un'informazione a tutti i lavoratori.

Qualora si rendesse necessario qualche ulteriore informazione o chiarimento, il lavoratore potrà rivolgersi ad una delle figure preposte (Dirigente-RSPP- RLS- Medico Competente).

Inoltre, nell'ottica del miglioramento e della prevenzione, tenuto conto anche dell'ingresso di nuovo personale nell'anno scolastico 2016.17, sarà rielaborata l'indagine con i dati registrati nello scorso a.s..

Pertanto, entro il prossimo mese di novembre sarà ricostituito il Gruppo di Valutazione, resi noti i nominativi, con successiva elaborazione di una nuova valutazione.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Francesca Fraticelli



LO STRESS

- Cosa è lo stress
- Cosa causa lo stress
- Alcuni sintomi dello stress
- Stress e lavoro
- Rimedi contro lo stress
- La dieta nello stress
- Cosa può nascondere lo stress
- Farmaci riequilibratori di sostanze chimiche messaggere nel cervello
- Stress e depressione

Cosa è lo stress ?

Lo stress è sinonimo di *cambiamento*.

sforzo adattativo ad una situazione che cambia

Lo stress è una reazione tipica di adattamento del corpo ad un generico cambiamento fisico o psichico. L'uomo segue i seguenti cicli : rilassamento, stato di allarme, tensione e reazione alla situazione di allarme. E' negativo soffermarsi troppo su una di queste quattro fasi.

Perché ognuno ha livelli di stress differente ? E perché per alcuni ad esempio un certo stress agisce negativamente e per altri agisce positivamente ?

Perché lo stress è influenzato dall'intervento dei nostri pensieri. Ognuno di noi, in presenza di una situazione stressante, ha pensieri differenti e quindi emozioni e comportamenti differenti.

Quindi lo stress può essere aggravato anche da propri stimoli stressanti interni.

FASCICOLO INFORMATIVO SULLO STRESS

androgeni prodotti dalla ghiandola surrenale aumenta. Infatti sotto stress ad esempio l'acne aumenta e le donne saltano qualche ciclo.

Molto importante è lo stress cronico, il quale, determinando variazioni ormonali, può essere molto negativo.

A livello cardiaco si possono determinare i seguenti problemi : tachicardia, irregolarità del battito cardiaco (extrasistoli), dolore al centro del petto, ipertensione (anche se è probabilmente determinata da ereditarietà, dieta, abitudini di vita, etc.), infarto.

A livello polmonare : asma bronchiale (crisi asmatica innescata e mantenuta dall'ansia), iperventilazione (respiro rapido e superficiale).

A livello gastrointestinale : colon irritabile (diarrea, stipsi, dolori), dispepsia (senso di pienezza dopo il pasto, acidità, eruttazioni, dolori), ulcera gastroduodenale (aumento della secrezione acida), morbo di Chron.

A livello endocrino : lo stress influenza l'attività delle ghiandole endocrine periferiche, quindi ghiandole surrenali, pancreas, reni, tiroide, ... Ci sono alcuni studi che ipotizzano l'insorgenza del diabete.

A livello uro-genitale : eiaculazione precoce (nell'ansia cronica), diminuzione del desiderio (nella depressione).

A livello della pelle : iperidrosi (eccessiva sudorazione, di solito al palmo della mano o alla pianta del piede), prurito, tricotillomania (la persona si strappa i capelli, spesso le ciglia).

Spesso il lavoro è origine di svariate situazioni stressanti. Ancora più grave è lo stress causato dalla mancanza di lavoro (disoccupazione)

Alcuni sintomi dello stress

Frequente sensazione di stanchezza generale, accelerazione del battito cardiaco, difficoltà di concentrazione, attacchi di panico, crisi di pianto, depressione, attacchi di ansia, disturbi del sonno, dolori muscolari, ulcera dello stomaco, diarrea, crampi allo stomaco, colite, malfunzionamento della tiroide, pressione sanguigna alta, facilità ad avere malattie, difficoltà ad esprimersi ed a trovare un vocabolo conosciutissimo, sensazione di noia nei confronti di ogni situazione, frequente bisogno di urinare, cambio della voce, iperattività, confusione mentale, irritabilità.

Rimedi contro lo stress

Si parla di gestire lo stress non di eliminarlo completamente, proprio perché lo stress è una caratteristica della vita.

Si può agire intervenendo direttamente sugli stimoli stressanti, modificando i pensieri che generano dall'evento stressante, attraverso psicofarmaci (utili in caso di sofferenza acuta), attraverso tecniche di rilassamento.

FASCICOLO INFORMATIVO SULLO STRESS

Evitare anche troppo caffè, te, cioccolata, coca cola, *zuccheri semplici* (lattosio nel latte, fruttosio della frutta, miele, canna da zucchero in grandi quantità). Questi zuccheri sono assorbiti così rapidamente che mettere sotto la lingua del miele ha gli stessi effetti di fare una iniezione endovena.

Evitare le bevande alcoliche, un uso sporadico è consentito.

Non fumare, non usare tabacco sotto nessuna forma.

Questo tipo di sostanze causa un immediato incremento della produzione da parte del cervello di sostanze messaggere positive, ciò rende difficile il ritorno alle condizioni naturali di produzione normale di queste sostanze positive prodotte dal cervello.

Assumere pasti piccoli e frequenti piuttosto che grosse abbuffate, ciò aiuterà a mantenere il tasso zuccherino nel sangue stabile.

La produzione cerebrale di serotonina è sensibile alla dieta. Mangiare più vegetali può aiutare nella produzione della serotonina. Questo incremento è dovuto all'aumentato assorbimento dell'aminoacido *triptofano*. Anche la carne ed il latte contengono buone quantità di triptofano, ma durante l'assorbimento deve competere con numerosi altri aminoacidi. Si assorbirà quindi più triptofano quando si mangeranno vegetali. In altre parole, mangiare insalata !

Utili sono i multivitaminici e multiminerali.

Mangiare sostanze nutrienti e di alto valore biologico (uova, latte, pappa reale, lievito di birra, etc. vedere alimentazione e fitoterapia).

Eliminare i cibi che causano reazioni negative.

Cosa può nascondere lo stress

Uno stress che tu non puoi chiarire può essere un avvertimento di qualche altra malattia ignota, come disordini tiroidei, squilibrio del calcio (troppo poco o troppo), anemia, diabete, depressione maniaca (disordine bipolare), disordini del fegato, malfunzione renale, deficienza vitaminica, deficienza ormonale.

Queste malattie creano ulteriore stress.

Il medico dovrebbe fare un esame fisico completo, inclusi esami del sangue e delle urine. Un *esame del sangue* può misurare la funzione tiroidea, gli enzimi del fegato, la funzione renale, livello del calcio, fosforo, ferro e zuccheri.

Farmaci riequilibratori di sostanze chimiche messaggere nel cervello

Sono sostanze che aumentano la produzione di quelle sostanze cui lo stress diminuisce la produzione. Non sono farmaci calmanti o tranquillizzanti né farmaci stimolanti, nonostante facilitino il sonno e aumentino l'energia.

Queste sostanze aiutano nel riequilibrio delle sostanze chimiche messaggere nel cervello.

conoscere riconoscere prevenire LO STRESS

Sintomi e segni da tenere in considerazione correlati al fenomeno dello stress

- Gola stretta o bocca secca
- Viso contratto, corrugato o teso
- Difficoltà a digerire, dolori stomaco
- Dolori alla schiena, testa, collo
- Stanchezza continua
- Mascelle serrate
- Grande sudorazione delle mani
- Battiti del cuore veloci e irregolari
- Rigidità, tensioni, tremori muscolari
- Respirazione corta, a scatti, limitata
- Lineamenti tirati, occhiaie
- Crampi intestinali, stitichezza
- Sensazione di mancanza di tempo
- Movimenti accelerati, irrequietezza
- Minore pazienza
- Maggiore irritabilità e distrazione
- Memoria più debole
- Maggiore aggressività e confusione
- Ansia e preoccupazione
- Maggiore pessimismo
- Crisi di pianto frequenti
- Senso di solitudine ed isolamento
- Sentirsi sempre pieno di pensieri
- Disturbi del sonno
- Senso di fastidio e di tormento
- Frequenti atti maldestri (inciampare, fare gaffes, perdere le cose, ecc.)

Lo stress è un fattore sempre negativo ?

Lo stress è comunemente associato al concetto di negatività. Questo concetto non è corretto.

Lo stress di per sé consiste nella risposta sia di un comportamento sia organica che il nostro organismo attua di fronte a qualsiasi sollecitazione per meglio adattarsi ad essa.

Alcuni consigli Per prevenire lo stress

- Ottimizzazione degli ambienti e dell'orario di lavoro
- Promozione di una cultura dell'azienda che favorisca il rispetto della dignità umana e scoraggi ogni forma di violenza psicologica
- Attuazione di condizioni di lavoro trasparenti
- Adozione di misure che favoriscano la partecipazione e la condivisione degli obiettivi dell'azienda da parte dei dipendenti
- Attivazione di un processo continuo di informazione e scambio due vie (dal basso verso l'alto e viceversa)
- Valorizzazione delle risorse umane, attraverso percorsi di formazione adeguati
- Progettazione di compiti lavorativi a misura d'uomo
- Informazione e formazione sulla sicurezza sul lavoro e sullo stress

Queste sono alcune semplici strategie aziendali che impediscono l'insorgenza delle patologie da stress.

Ogni dipendente deve anche sviluppare una diagnosi precoce rilevando su se stesso, direttamente o indirettamente, quei sintomi fisici, comportamentali e psico-emozionali responsabili di un evidente cambiamento da una condizione psicofisica normale.

Se avvertite il più piccolo problema tali informazioni devono essere trasferite al Medico competente in occasione della visita periodica.

Fonti: Ministero della Salute, ISPESL e l'unità operativa di Psicoimmunologia dell'Università La Sapienza di Roma