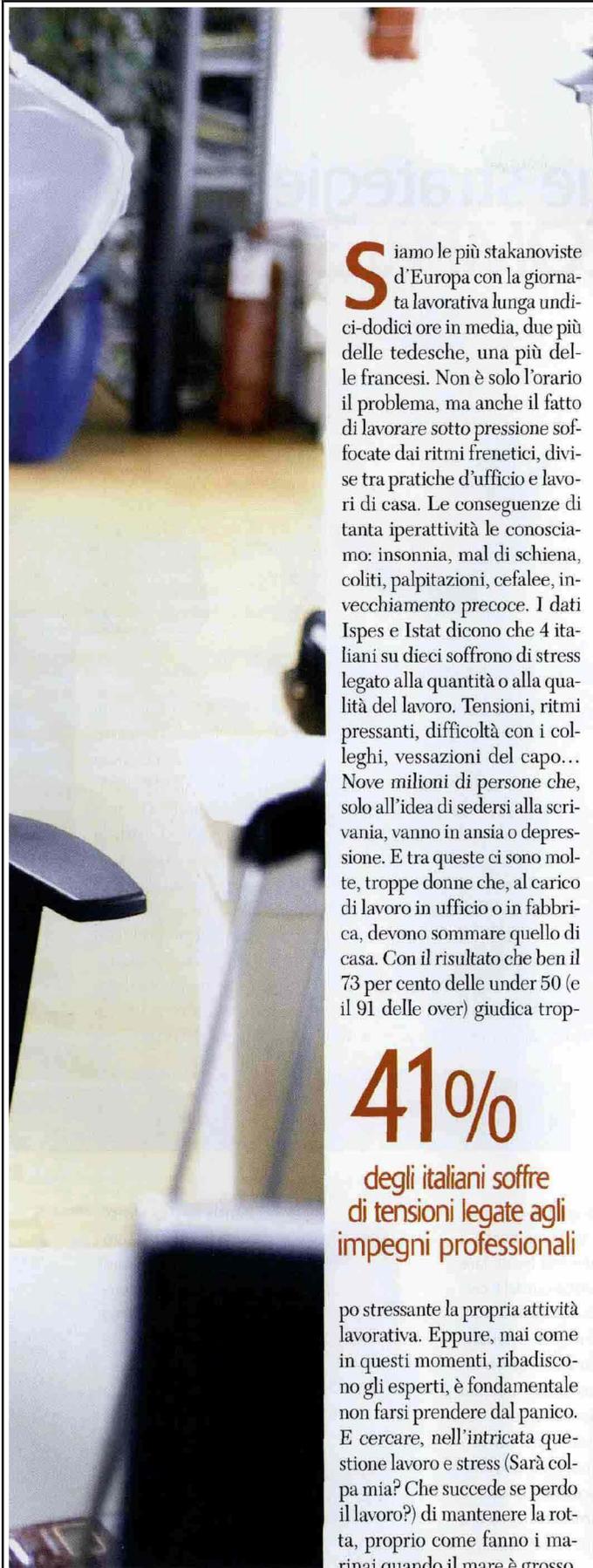


SALUTE

# STRESS AL LAVORO VINCILO prima che ti divori

Manuali, consigli, psicostrategie.  
Per superare blocchi, impasse,  
cattive abitudini. E puntare  
a una maggiore realizzazione  
professionale senza tensioni.



**S**iamo le più stakanoviste d'Europa con la giornata lavorativa lunga undici-dodici ore in media, due più delle tedesche, una più delle francesi. Non è solo l'orario il problema, ma anche il fatto di lavorare sotto pressione soffocate dai ritmi frenetici, divise tra pratiche d'ufficio e lavori di casa. Le conseguenze di tanta iperattività le conosciamo: insonnia, mal di schiena, coliti, palpitazioni, cefalee, invecchiamento precoce. I dati Ispes e Istat dicono che 4 italiani su dieci soffrono di stress legato alla quantità o alla qualità del lavoro. Tensioni, ritmi pressanti, difficoltà con i colleghi, vessazioni del capo... Nove milioni di persone che, solo all'idea di sedersi alla scrivania, vanno in ansia o depressione. E tra queste ci sono molte, troppe donne che, al carico di lavoro in ufficio o in fabbrica, devono sommare quello di casa. Con il risultato che ben il 73 per cento delle under 50 (e il 91 delle over) giudica trop-

**41%**  
degli italiani soffre di tensioni legate agli impegni professionali

po stressante la propria attività lavorativa. Eppure, mai come in questi momenti, ribadiscono gli esperti, è fondamentale non farsi prendere dal panico. E cercare, nell'intricata questione lavoro e stress (Sarà colpa mia? Che succede se perdo il lavoro?) di mantenere la rotta, proprio come fanno i marinai quando il mare è grosso.

## I NOSTRI ESPERTI



**Dott. Daniela Lucini**, psicoterapeuta, Centro Ricerca Terapia Neurovegetativa al Sacco di Milano



**Dott. Salvatore Zanolli**, coach finanziario e autore di diversi libri pubblicati da **Franco Angeli**

### La prima strategia salvavita

Evitate di farvi contagiare dalle considerazioni catastrofiste sul momento storico che stiamo attraversando. È vero che il mercato è sempre più aggressivo e crudele, che sempre più gente è sfruttata o subisce un licenziamento, ma ingigantire il problema non serve a nulla.

**73%**  
delle donne che lavorano si dice troppo stressata

«Vale a livello collettivo come a quello personale, perché la prospettiva da cui si guardano le cose è importante», sottolinea Daniela Lucini, medico psicoterapeuta responsabile del Centro di terapia neurovegetativa all'Ospedale Sacco di Milano, nonché autrice del nuovo libro *Superstress. Come superare la crisi senza che il tuo lavoro ti rovini la salute* (Rizzoli). «Persino un evento stressante, come un licenziamento, può essere visto come un drammatico fallimento personale o la fine di un percorso e l'inizio di uno nuovo. Auto-commiserarsi è inutile, meglio confrontarsi con colleghi, amici e familiari per valutare op-

portunità e alternative. Solo questo fa ritrovare il coraggio di rimettersi in gioco».

### Parola d'ordine: autodisciplina

Secondo punto, pensate alla salute. «Sembra banale, ma è l'aspetto più importante perché se non si sta bene non si hanno nemmeno l'energia e le risorse per reagire», prosegue l'esperta. «Sappiamo che lo stress fa mangiar male, fumare, provoca inattività fisica, tutte abitudini che diventano fattori di rischio per malattie come infarti, pressione alta e diabete». Ecco allora che è proprio quando la tensione è al massimo, che dovete aver cura di voi, ritagliandovi un angolino di tempo e di spazio fra i mille impegni per ricaricarvi. «Per esempio, nelle situazioni di ansia, la respirazione è l'unica cosa che realisticamente è possibile controlla-

**50%**  
delle giornate lavorative si perdono per colpa dello stress. È il secondo problema sanitario legato al lavoro

## SALUTE

# Cinque strategie di DECOMPRESSIONE

re: da un respiro superficiale e veloce bisogna passare a uno lento, profondo e regolare. Sembra poco, ma fa la differenza per la salute e la qualità della vita.

Anche una corretta alimentazione può aiutare: niente grassi, fritti e caffeina, non mangiare troppo nella pausa pranzo o a cena, bere in abbondanza e scegliere cibi sani». Insomma, per sopravvivere dovremo diventare tutti più virtuosi. Se non altro per problemi di efficienza: con lo stomaco impegnato a digerire il cervello non funziona bene. Lo stesso tipo di autodisciplina vi sarà necessario per imparare a gestire le emozioni, come vi spieghiamo in queste pagine.

*«Per non cadere vittime dello stress, fate il punto sulle vostre capacità professionali, ampliate i contatti, esplorate nuove opportunità».*

Stanca, superimpegnata, sospesa tra la voglia di staccare la spina e il senso di colpa se lo si fa davvero. Le soluzioni degli esperti per superare le inquietudini professionali.



### ▷ Quando il troppo è troppo

Siete troppo sotto pressione? Temete di non farcela? Non c'è niente di più stressante... e di più normale purtroppo! Perché a tutti capita di vivere periodi più intensi di altri. Certo, alla fine ce la caviamo sempre, ma l'importante è cercare di non lasciarsi sommergere dal lavoro, accettando un carico pesante tutti i giorni lavorativi dell'anno e di non pro-

porsi degli obiettivi troppo ambiziosi.

### In pratica

Imparate a fissarvi dei limiti e a dire dei no, agli altri come a voi stessi. A parole sembra facile, ma in realtà non lo è affatto. Prima di tutto cercate di capire cosa vi spinge a lavorare troppo. Temete di non far bella figura con il capo o i colleghi? Avete paura di essere

licenziate? D'accordo, ma i miracoli non li fa nessuno. Cominciate a entrare in questo ordine di idee avviando, per esempio, che non potete far troppo tardi la sera. Poi, arrivata l'ora, uscite davvero, rassicurando il vostro capo (che a quel punto vi stava già proponendo un nuovo lavoro): «Guardi, domattina sarò puntualissima e pronta a prendere in mano questo lavoro».

## Io mi difendo così....



Maria Corgna, endocrinologa e Body mind coach

«Il primo antistress è respirare: sei volte al minuto, contando da 1 a 5 in inspirazione ed espirazione. Ma è importante trovare i propri "interruttori dello stress". Quando sentiamo di perdere energia, dobbiamo aver pronti degli antidoti che ci diano piacere. Per me, ascoltare musica e ballo».



Rossana Cavaglieri, giornalista free lance

«Affronto le cose una alla volta: se penso a quello che ho da fare mi viene l'ansia! E cerco di valorizzare ogni istante, mantenendo un atteggiamento concreto. Quando sono sotto pressione cammino nel verde, ma l'antistress migliore che conosco è l'hammam. Un'ora e torno come nuova!»



Annamaria Testa, comunicazione e creatività

«Penso che lo stress diventi distruttivo quando ci troviamo in balia degli eventi. Per questo cerco di programmare le mie giornate. Dicendo, se è il caso, di no ai troppi impegni per non compromettere il mio benessere. Il mio antidoto allo stress: rallentare i ritmi e leggermi un bel giallo».



## ▷ Rilassarsi, nonostante tutto

Quando tutti sono in crisi e stressati la reazione più comune è il «Si salvi chi può». E tanto peggio per gli altri, si pensa più o meno inconsciamente. Risultato: meno solidarietà tra colleghi e più solitudine. L'atmosfera negativa e il sospetto minano il morale generale.

### In pratica

Cercate di resistere alla logica individualista che vi spinge a dire «Prima di tutto vengo io». Sforzatevi di pensare in modo

collettivo e approfittate di ogni occasione per lavorare in gruppo, darvi una mano reciprocamente, ascoltarvi, evitando di schierarvi in caso di conflitto fra colleghi.

Dite a voi stesse che non siete né onnipotenti né prive di ogni potere sul vostro ambiente, ma che avete comunque un ruolo da giocare. E che, nei limiti delle vostre capacità, potete incidere in senso positivo sul contesto lavorativo, adottando un atteggiamento corretto.

## ▷ Come gestirsi le emozioni

Quando si soccombe allo stress si ha la sensazione di perdere il controllo delle emozioni: vi sentite agitate come se aveste bevuto 30 caffè. È probabile che dobbiate metter giù un documento in tempi record o rispondere a venti mail.

### In pratica

La prima cosa è staccare la spina. Nell'immediato biso-

gna prendere coscienza delle tensioni fisiche, le spalle rigide, il respiro corto, la fronte aggrottata...

Lo scopo è creare dei riflessi di rilassamento per riuscire ad allentare il più rapidamente possibile la tensione. Chiudete gli occhi per qualche secondo e cercate di concentrarvi su un pensiero positivo, visualizzando, magari, una situazione in

cui vi sentite a vostro agio, padrona delle emozioni.

La regola d'oro è "attenzione uguale rilassamento". Con un po' di allenamento riuscirete anche a giocare d'anticipo cogliendo ogni occasione per concedervi una mini pausa quando avete un momento libero. Ma non fatene una malattia! Non è il caso di stressarvi con una... tecnica antistress!



Federica Ghetti, presidente dell'Associazione Manager Zen

«Di recente ho scoperto i gatti, veri maestri zen. Mi basta guardarli per tornare subito alla realtà e alla relatività delle cose, dunque anche dei miei problemi stressanti. Ho anche l'immagine di un Buddha sullo schermo del computer. Il suo sorriso è una lezione di pace e tranquillità».



Francesca Senette, giornalista e conduttrice tv

«Sono un tipo che si stressa facilmente (me ne accorgo subito, mi viene la colite!). Ma, con il passare del tempo, ho imparato a difendermi. Vado in palestra e tengo sempre in borsetta un bocconcino di un preparato omeopatico, il Rescue Remedy. Già solo l'idea di sapere che c'è mi fa star meglio».



Daniela Zappelli, direttore agenzia di pubbliche relazioni

«Contro lo stress? Non c'è nulla di meglio che fare ogni tanto qualche fuga fuori città... con un'amica o con il fidanzato. Quando sono a Milano, invece, scarico con lo sport: 45 minuti di acquagym, tutti per me e, quando esco dall'acqua, sono rinata e pronta ad affrontare tutti gli impegni».

## SALUTE

### Quando rivolgersi allo specialista

Uno stress eccezionale può colpire tutti in qualunque momento. E bisogna farsi trovare preparati o, perlomeno, fare appello a tutte le risorse disponibili, compreso un aiuto professionale. Il che vale soprattutto se non riuscite a fronteggiare da sole disturbi fisici come palpitazioni, insonnia, attacchi di panico. «Appoggiarsi

a uno specialista non è certo una forma di debolezza, anzi è un segno di maturità, autoconsapevolezza dei propri limiti e capacità di individuare le opportunità per migliorare», dice Daniela Lucini. In altre parole, non fate le eroine e chiedete al medico di prescrivervi qualche giorno di riposo e una cura ricostituente se è il caso. Se, invece, i problemi sono più sul fronte psicologico e vi sembra non essere abbastanza sostenute in famiglia, consultate uno psicoterapeuta.



www.ecostampa.it

### ▷ Vincere la paura del licenziamento

La crisi è arrivata, il futuro vi fa paura e avete delle ragioni fondate per temere di perdere il lavoro. Ma sicure che il vostro settore sia toccato? E, se è così, è il caso di perdere il vostro sangue freddo e cedere al panico? La paura è sempre una cattiva consigliera. O paralizza o spinge a prendere decisioni affrettate. Un momento siete lì, nel vostro ufficio, a dirvi che il cielo vi sta cadendo sulla testa e avete persino paura di

respirare. Quello dopo avete la tentazione di agitarvi per mascherare l'ansia e far vedere che vi date da fare più del necessario. Tutto ciò, oltre a essere controproducente, vi esaurisce.

#### In pratica

Quando la paura ci afferra la prima cosa è analizzare l'emozione provata, osservarla da vicino per svuotarla della sua carica angosciante. Poco alla volta vi rendere-

te conto che si tratta di una proiezione mentale. Ogni volta che siete nel panico, fermatevi, chiudete gli occhi, prendete le distanze e già vi sentirete sollevate. In un secondo tempo, valutate i rischi reali e i mezzi di cui disponete per reagire. Infine, fate il punto sulle vostre capacità professionali, sforzatevi di cercare un altro posto, di contattare qualcuno. È un buon sistema per rassicurarvi sulle vostre capacità.

### ▷ Evitare il contagio in famiglia

Malauguratamente lo stress non ha confini, e rischiate di portarvelo a casa, sia che lo riversiate sui vostri cari, sia che ve lo teniate addosso. Trasformandovi in una pentola a pressione. In ogni caso la tensione va alle stelle minacciando la relazione con partner e famigliari.

#### In pratica

La famiglia e la coppia sono beni preziosi. Non si tratta di sacrificarvi nascondendo le emozioni per risparmiare i propri cari, ma di prendere cura di voi stesse. Prevedete una specie di una camera di decompressione usciti dal lavoro, a costo di arrivare dieci minuti dopo a casa. Fate una passeggiata, comprate il pane o a cercare un libro in biblioteca. Quando arrivate a casa fate una doccia, e prendetevi un po' di tempo. Dopo sarete certamente più disponibili per i vostri cari, perché meno stressate.

### In libreria

Trovate tutte le strategie per affrontare le difficoltà in ufficio nel libro *Lavorare senza stress* di Kira Stellato (red, 10 euro). Inclusive tecniche per ridurre lo stress e l'ansia, i metodi per migliorare l'autostima e sviluppare la comunicazione empatica con i colleghi. Il libro rivolto a chi desidera sviluppare con il lavoro il proprio potenziale di creatività e cambiamento.

Il lavoro non deve per forza fare male alla salute. Ma succede, come avviene alle "impiegate modello" le cui storie sono raccontate in *Superstress. Come superare la crisi senza che il tuo lavoro ti rovini la salute* di Daniela Lucini (Rizzoli, 18 euro). Da medico e psicoterapeuta esperta di gestione dello stress, l'autrice analizza i casi e offre tante soluzioni per correre ai ripari.



# Come far fronte alla precarietà?

Se il tuo posto vacilla o il contratto volge al termine, non farti prendere dallo sconforto. Segui i consigli del nostro esperto.

## FLESSIBILE NON PRECARIA

Definirsi precari è già un modo per tirarsi la zappa sui piedi. Precario è un termine negativo, sinonimo di instabile, per questo a chiamarvi così vi sentite ancor più vittime, ai margini del mercato del lavoro. «Le parole che usiamo per descrivere la nostra realtà sono importanti: ci danno delle emozioni che possono aumentare o togliere forza», dice Sebastiano Zanolli, manager, formatore e autore di *Paura a parte, riflessioni e suggerimenti sul lavoro, la vita e la paura in un mondo precario* (Franco Angeli) (www.sebastianozanolli.it).

### Soluzioni

Cambiate l'approccio al lavoro cominciando dall'etichetta che vi date. Pensatevi come libera professionista, lavoratrice flessibile o imprenditrice, sentendo che effetto fa. «L'imprenditore è protagonista del suo progetto, non importa quanto grande, e si organizza per metterlo in atto, mentre il precario si aspetta che ci sia qualcuno a prendersi cura di lui» spiega l'esperto. Considerate che la società di oggi, in grande cambiamento, è tutta precaria: anche chi ha un posto fisso può rischiare di perderlo se l'azienda, per esempio, si trasforma o si delocalizza. Mal comune mezzo gaudio? No, ma se partite da voi stesse, rafforzando le vostre risorse, nei momenti difficili avrete un paracadute che vi permette di cadere lentamente e persino di volare.

## CERCARE IL LAVORO QUANDO LO SI HA GIÀ

Il mercato del lavoro corre veloce, e non si può rischiare di star fuori dal giro. Se

restate disoccupate a lungo non solo perdetevi i contatti ma diventate più insicure. «Bisogna evitare questa situazione che toglie energie e impedisce di pensare lucidamente» consiglia Sebastiano Zanolli.

### Soluzioni

Cercate lavoro mentre già ne avete uno, anche se è un contratto super precario di qualche settimana. Psicologicamente vi sentite più forti e gli altri se ne accorgono: potete approfittarne per darvi da fare e creare una rete di relazioni. Spargete la voce e usate i momenti liberi per fissare dei colloqui.

Non "sedetevi". Oggi è necessaria una formazione continua, per restare agganciati al mondo del lavoro e avere tanti progetti. Ma anche per migliorare, personalmente e professionalmente. Nonostante tutte le difficoltà del mondo di oggi, la buona cosa è che le opportunità non mancano. «Un lavoratore atipico è come un nomade, capace di trasferire le proprie competenze in ambiti diversi» commenta Zanolli.

## NON AVER PAURA DI SBAGLIARE

Vi hanno sbattuto la porta in faccia troppe volte e adesso avete paura di affrontare un nuovo colloquio? Ricordate che ricevere dei rifiuti fa parte del gioco. «Siamo abituati a una società dei consumi dove tutto deve portare a un risultato immediato e gratificante: così sentirsi dire di no per tre volte di seguito diventa una frustrazione» dice Sebastiano Zanolli.

### Soluzioni

Cancellate la parola fallimento dal vocabolario. «Non esistono fallimenti, solo tentativi» dice Zanolli, che cita l'esempio di Thomas Edison. Ai suoi collaboratori

che lo invitavano a demordere, dopo che aveva sperimentato senza successo mille diversi filamenti per la sua lampadina elettrica, Edison rispose: «Che problema c'è? Dopotutto ho trovato solo mille modi diversi per non inventare la lampadina!» Valutate i no come pedaggi per arrivare a un sì e, dopo il colloquio negativo, cercate di verificare con calma cosa è andato storto. Non siete state abbastanza convincenti? Eravate poco adatte per quel lavoro? Non addossatevi le colpe, evitando, soprattutto, di rimuginare sui vostri sbagli.

Irene Martinoli

## Coltivare il proprio talento

Vi piacciono le lingue? Sognate di creare gioielli? Se avete un obiettivo siete avvantaggiate, anche se vi sentite lontana anni luce dalla sua realizzazione. «Il talento è un'arma vincente per sopravvivere nel percorso accidentato del lavoro flessibile, perché dà la forza di una visione, di un progetto da coltivare» dice l'esperto.

Prendetevi la responsabilità dei vostri sogni, cercando di perseguirli in tutti i modi. Scegliete le mansioni più vicine a quello che vi piace, senza però circoscrivere in modo rigido le vostre aspirazioni. Se volete diventare costumista, per esempio, cominciate a lavorare nell'ambiente della moda: respirarne l'aria, vi servirà per capire meglio se è quello che desiderate.