

# RISCHIO TECNOSTRESS



# DEFINIZIONI



Il termine tecnostress è stato coniato nel **1984 da Craig Brod**, per indicare ***lo stress indotto dall'utilizzo di nuove tecnologie soprattutto informatiche, derivato spesso dal malfunzionamento delle stesse.***

A fornire un'altra definizione di tecnostress **sono Michelle Weil e Larry Rosen** le cui tesi lo descrivono come "***Ogni conseguenza negativa che abbia effetto su attitudini, pensieri, comportamenti o psiche, causata direttamente o indirettamente dalla tecnologia***".



# DA COSA DIPENDE



Il tecnostress è una sindrome da stress causata dall'utilizzo delle ICT.

È una forma di stress causata da un utilizzo:

1. eccessivo,
2. smodato
3. disfunzionale da tali tecnologie

ha impatti significativi sia sulla vita sociale dell'individuo che su quella lavorativa.

il tecnostress è correlato a:

È una forma di stress causata da un utilizzo:

1. Information overload, gestione di un numero ingente di informazioni;
2. multitasking;
3. Email addiction;
4. Incapacità di interfacciarsi con i nuovi strumenti tecnologici;
5. uso eccessivo degli apparecchi;
6. fretta nell'esecuzione delle operazioni.

Altri aspetti che influiscono sul manifestarsi della patologia possono essere la **postura**, o le modalità di lavoro come lo **smart working**, che fa della tecnologia il suo strumento principale.

RISCHIO TECNOSTRESS



# IL LAVORO AGILE



**I lavoro agile (o smart working)** è una modalità di esecuzione del rapporto di lavoro subordinato caratterizzato dall'assenza di vincoli orari o spaziali e un'organizzazione per fasi, cicli e obiettivi, stabilita mediante accordo tra dipendente e datore di lavoro; una modalità che aiuta il lavoratore a conciliare i tempi di vita e lavoro e, al contempo, favorire la crescita della sua produttività.

La definizione di smart working, contenuta nella **legge n. 81/2017**, pone l'accento sulla flessibilità organizzativa, sulla volontarietà delle parti che sottoscrivono l'accordo individuale e sull'utilizzo di strumentazioni che consentano di lavorare da remoto (come, ad esempio, pc portatili, tablet e smartphone).

Ai lavoratori agili viene **garantita la parità di trattamento** - economico e normativo - rispetto ai loro colleghi che eseguono la prestazione con modalità ordinarie. È, quindi, prevista la loro tutela in caso di infortuni e malattie professionali, secondo le modalità illustrate dall'INAIL nella circolare n. 48/2017.



# SINTOMI, EFFETTI E PATOLOGIE



L'esposizione al tecnostress può far insorgere alcune patologie, che si manifestano tramite sintomi ed effetti riconoscibili a più livelli, causando patologie e disturbi differenti. Per maggiore chiarezza li esporremo nella seguente tabella:

LIVELLO	EFFETTI
Soggettivo	apatia, noia, frustrazione, senso di colpa, irritabilità, tristezza, depressione, attacchi di panico, euforia, ansia, spossatezza
Comportamentale e	disfunzioni del comportamento alimentare, utilizzo di alcol e droghe, eccitabilità, irrequietezza, difficoltà di parola, attacchi di rabbia, calo del desiderio, insofferenza verso le altre persone, aggressività, anche passività, tendenza all'isolamento, incapacità di agire;
Cognitivo	difficoltà nello svolgere i compiti, disfunzioni decisionali, deficit dell'attenzione e della concentrazione, riduzione e perdita dell'efficacia, difficoltà a lavorare in team, lievi amnesie, calo del funzionamento intellettuale, aumento di sensibilità alle critiche, distorsioni e fraintendimenti di situazioni



# SINTOMI, EFFETTI E PATOLOGIE



L'esposizione al tecnostress può far insorgere alcune patologie, che si manifestano tramite sintomi ed effetti riconoscibili a più livelli, causando patologie e disturbi differenti. Per maggiore chiarezza li esporremo nella seguente tabella:

LIVELLO	EFFETTI
Fisiologico	ipertensione, disturbi cardiocircolatori, emicrania, sudorazione eccessiva, secchezza della bocca, difficoltà respiratorie, vertigini, mal di testa, formicolio degli arti, mal di schiena e al torace, disturbi del sonno, stanchezza cronica, affaticamento mentale e disturbi gastrointestinali
Organizzativo	assenteismo, scarsa produttività, alto tasso di incidenti, antagonismo sul posto di lavoro, insoddisfazione, ritardo e malfunzionamento nei processi produttivi, organizzativi e gestionali



# VALUTAZIONE DEL RISCHIO



Nel 2007 affermata giurisprudenza ne ha riconosciuto **l'obbligatorietà di Valutazione**.

Nel 2014 l'INAIL inserisce il Tecnostress **nelle malattie professionali** non tabellate, considerandolo come danno da costrittività organizzativa rientrante nelle malattie psichiche e psicosomatiche da disfunzione dell'organizzazione del lavoro.

**La nuova malattia professionale colpisce il 45% dei lavoratori**

RISCHIO TECNOSTRESS



# VALUTAZIONE DEL RISCHIO



L'INAIL, nella fattispecie il Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale, ha proposto una metodologia per la valutazione del rischio basato sul modello Management standards approntato dall'Health and safety executive (Hse).

Tramite questo modello viene effettuata un'analisi dell'uso delle ICT al lavoro prendendo come riferimento sette dimensioni organizzative chiave, ovvero:

1. **Domanda** - in quanto il tecnostress è spesso dovuto ad un carico eccessivo di lavoro detto tecno-overload;
2. **Controllo** - in quanto l'automazione del lavoro comporta una perdita di controllo e potere sui processi lavorativi con conseguente spersonalizzazione e aumento dell'isolamento;
3. **Supporto del management** - in quanto i superiori potrebbero ridurre i livelli di tecnostress favorendo la diffusione della cultura del corretto utilizzo delle tecnologie digitali, migliorando l'assistenza tecnica;

RISCHIO TECNOSTRESS

1 di 3



# VALUTAZIONE DEL RISCHIO



L'INAIL, nella fattispecie il Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale, ha proposto una metodologia per la valutazione del rischio basato sul modello Management standards approntato dall'Health and safety executive (Hse).

Tramite questo modello viene effettuata un'analisi dell'uso delle ICT al lavoro prendendo come riferimento sette dimensioni organizzative chiave, ovvero:

4. **Supporto dei colleghi** - in quanto l'utilizzo di piattaforme sociali e di sistemi di comunicazione tra pari sono un ottimo rimedio contro l'isolamento derivato dall'utilizzo di ICT;
5. **Relazioni** - in quanto le ICT potrebbero alterare la capacità del soggetto di relazionarsi gli altri, dando vita a forme di comunicazione poco chiare e fraintendibili;



# VALUTAZIONE DEL RISCHIO



L'INAIL, nella fattispecie il Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale, ha proposto una metodologia per la valutazione del rischio basato sul modello Management standards approntato dall'Health and safety executive (Hse).

Tramite questo modello viene effettuata un'analisi dell'uso delle ICT al lavoro prendendo come riferimento sette dimensioni organizzative chiave, ovvero:

6. **Ruolo** - in quanto l'aspetto multi-tasking dell'utilizzo delle ICT porta al dilatamento dei confini del "ruolo" del lavoratore, portando spesso alla sovrapposizione di compiti, responsabilità e aspettative che spesso non possono essere soddisfatte;
7. **Cambiamento** - in quanto bisogna tener conto dei cambiamenti derivati dall'utilizzo delle ICT, sia a livello di vantaggio nei processi lavorativi e nella qualità del lavoro, sia in termini di introduzione di nuovi rischi, bisognerà dunque far "evolvere" il lavoro e i lavoratori in modo da garantire un confronto agevole con la tecnologia;



# PREVENIRE IL RISCHIO



Le misure di intervento primarie possono svolgersi a due livelli:

1. **Livello individuale**, consentendo al lavoratore di mettere in atto comportamenti per cambiare la situazione (strategie di problem solving);
1. **Livello organizzativo**, diminuendo il numero di richieste poste ai lavoratori e implementando supporto tecnico e formazione sul corretto utilizzo.



# LA MEDITAZIONE COME CURA PER IL TECNOSTRESS



RISCHIO TECNOSTRESS

Un modo efficace per combattere il tecnostress può essere la meditazione, che si rivela un ottimo strumento di prevenzione.

Lo stato di coscienza indotto dalla meditazione aiuta a ridurre l'attività del sistema limbico, mitigando le emozioni e di conseguenza lo stress.

# LA MEDITAZIONE COME CURA PER IL TECNOSTRESS



RISCHIO TECNOSTRESS

Altro vantaggio della meditazione è quella favorire l'azione dell'ipotalamo di mantenere l'equilibrio psico-fisico dell'organismo ripristinando i corretti ritmi dell'equilibrio tra sonno e veglia che la sovrastimolazione da ICT potrebbe alterare.

# LA MEDITAZIONE COME CURA PER IL TECNOSTRESS



RISCHIO TECNOSTRESS

Inoltre, a livello cognitivo, la meditazione guida il soggetto verso un'autosservazione che gli permette di analizzare e comprendere meglio i propri disordini emotivi e comportamentali, garantendo una maggiore lucidità e acutezza di pensiero.

# LA MEDITAZIONE COME CURA PER IL TECNOSTRESS



RISCHIO TECNOSTRESS

Una pratica meditativa costante e corretta potrebbe rivelarsi il rimedio più efficace contro il tecnostress, ancora una volta la soluzione per i "problemi del futuro" arriva dal passato.