



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA SALUTE

Il rischio psicologico (stress lavoro correlato) nelle professioni di aiuto

Prof. Elena Vegni
Dipartimento di Scienze della Salute
Università degli Studi di Milano



Concetti di base

1. L'essere umano è 'programmato' - dotato di risorse psicologiche - per far fronte alle situazioni di vita che richiedono risposte complesse/adattive



Concetti di base

2. Ci sono fatti/eventi di vita che ‘consumano’ più di altri queste risorse (eventi stressogeni)



1. Morte del coniuge	23. I figli lasciano casa
2. Divorzio	24. Problemi con la legge
3. Separazione dal coniuge	25. Eccezionale successo personale
4. Prigionia	26. Cambio lavoro del coniuge
5. Morte membro fam. ristretta	27. Inizio/fine della scuola
6. Incidente o malattia	28. Cambiamento condizioni di vita
7. Matrimonio	29. Revisione abitudini personali
8. Licenziamento	30. Problemi con il capo
9. Riconciliazione coniugale	31. Cambio orario lavorativo
10. Pensionamento	32. Cambio di residenza
11. Stato salute di un fam.	33. Cambio scuola
12. Gravidanza	34. Cambio attività tempo libero
13. Difficoltà sessuali	35. Cambio attività religiose
14. Acquisizione membri fam.	36. Cambio attività sociali
15. Riorganizzazione azienda	37. Ipoteca/prestito entità moderata
16. Cambiamenti economici	38. Cambio abitudini sonno
17. Morte amico intimo	39. Cambio numero componenti fam
18. Cambio lavoro	40. Cambio abitudini alimentari
19. Liti con il coniuge	41. Vacanza
20. Rimborso prestito	42. Natale
21. Preclusione dal diritto di riscatto	43. Violazioni non gravi della legge
22. Modifica responsabilità sul lavoro	

Tabella Eventi Stressanti (fonte Holmes e Rahe, 1967)



CI SONO FATTORI DI RISCHIO NELLE PROFESSIONI DI AIUTO/DI SERVIZIO?

- L'ALTRUISMO!
- La cultura lavorativa
 - † Valori
 - † Gerarchie - il moral distress
 - † azione vs riflessione
- L'esposizione (quotidiana) a situazioni che si collocano nelle code della curva di normalità
- L'esposizione a situazioni eccezionali



E allora? Si può fare qualcosa? Cosa si può fare?

(stando nel contesto 'prevenzione' ma anche 'riduzione' ma anche 'risoluzione del rischio')

1. Legittimare/legittimarsi la fatica emotiva (non come fatto 'patologico' ma come esperienza umana normale)
2. Considerare che il 'paniere delle risorse' per far fronte alla fatica emotiva per quanto capiente **NON è MAI INFINITO**
 - 2.1. Conservare le risorse (non attività sostitutive, ma attività alternative)
 - 2.2. Cercare supporto



CERCARE SUPPORTO, DOVE?

→ INFORMALE

ma ⇒ VANTAGGI: accessibilità, immediatezza
SVANTAGGI: rete relazionale pregressa
(rispetto a cui abbiamo una 'immagine' da mantenere; rispetto a cui sentiamo un coinvolgimento pregresso, eg senso di colpa, vergogna, protezione)

professionale)



Cosa abbiamo a disposizione?

Sportello di ascolto



Iniziative di esplicitazione e condivisione delle criticità





Si può stare meglio (MEGLIO è PRIMA)

Si può ricorrere ad uno spazio professionale di
condivisione e riflessione

elena.vegni@unimi.it

