



La salute sul lavoro Promuovere la salute psichica

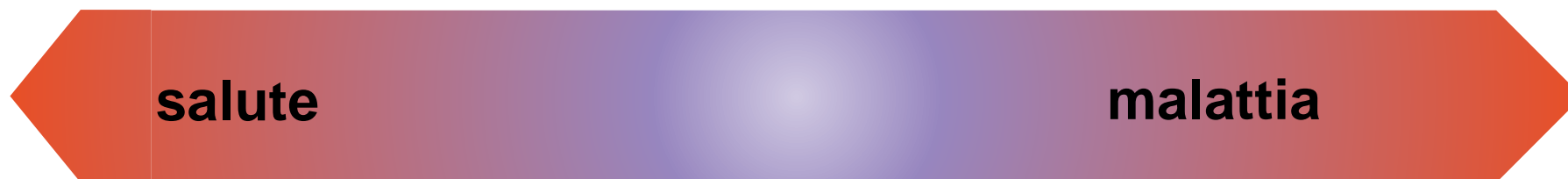
Dossier elettronico, Visana

Noi ci capiamo.

visana

La nostra concezione del termine «salute»

Per poter affrontare la vita quotidiana in modo sano, abbiamo bisogno di **fattori protettivi** e di **risorse**.



Se nell'affrontare la vita predominano i **fattori di rischio** e lo **stress**, possiamo ammalarci.

La ricerca attuale mostra che

un approccio monodimensionale inteso come un continuum tra salute e malattia non è sufficiente a spiegare in modo soddisfacente la situazione illustrata dai dati disponibili nell'ambito della salute e/o della malattia mentale.

Ma che cos'è la «salute psichica»?

Definizione (OMS, 2004)

La salute psichica comprende aspetti quali

- il benessere personale, la soddisfazione nei confronti della propria vita, la fiducia in sé stessi e le capacità relazionali
- la capacità di far fronte alle normali difficoltà della vita
- la capacità di lavorare in modo produttivo e di fornire un contributo alla propria comunità

Essere mentalmente sani significa anche:

- credere nel proprio valore
- apprezzare il valore degli altri

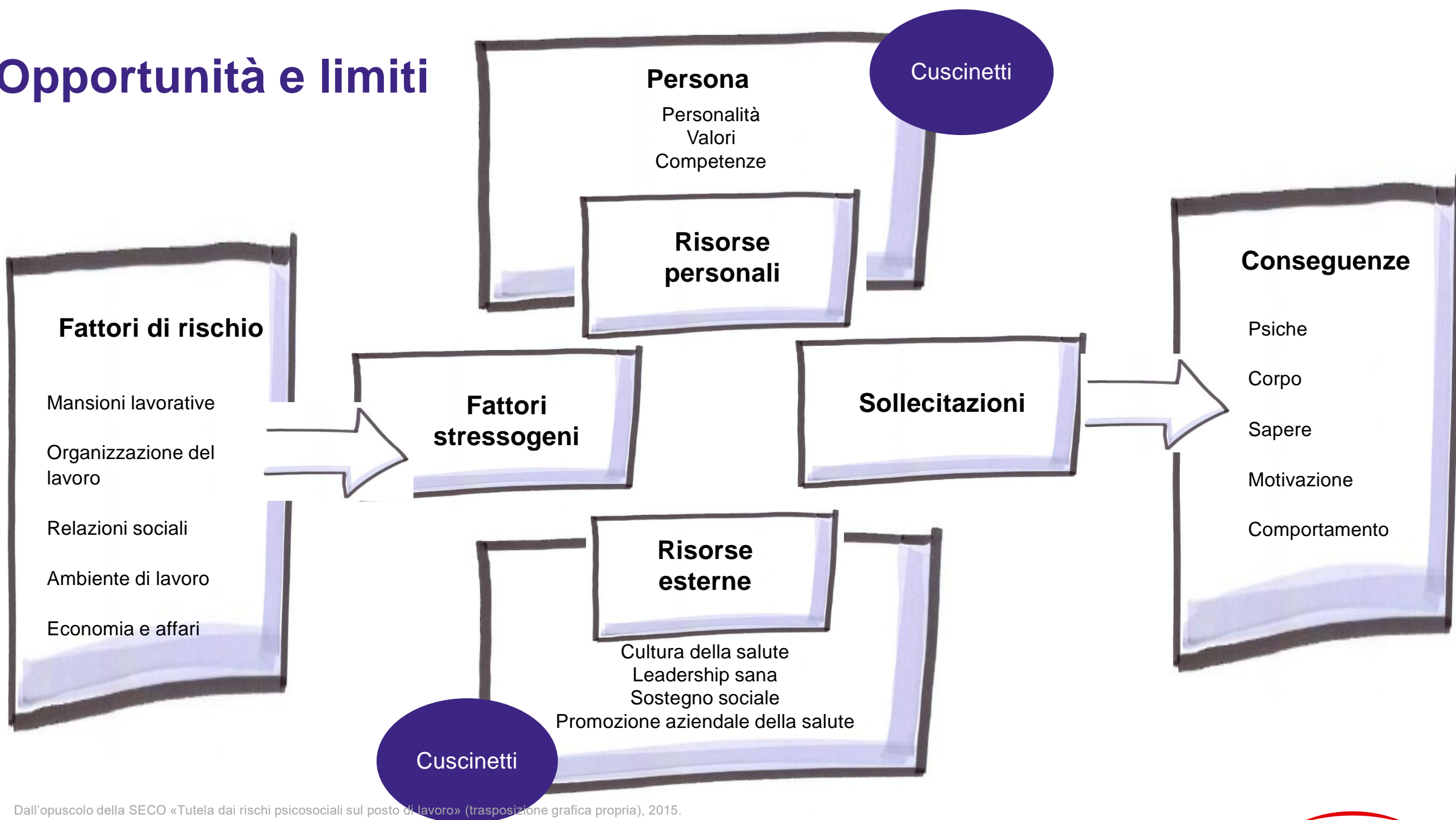


Opportunità e limiti

Fattori di rischio psicosociale sul lavoro

I fattori di rischio psicosociale sul lavoro sono definiti come **elementi di stress psicologico da lavoro** che hanno un effetto negativo sulla salute, così come le **molestie psicosociali** che limitano l'integrità personale del lavoratore e della lavoratrice. La diapositiva successiva mostra l'interazione tra fattori di rischio, stress e sollecitazioni. Inoltre, fornisce un esempio dei possibili «cuscinetti» intrinseci ed estrinseci.

Opportunità e limiti



Dall'opuscolo della SECO «Tutela dai rischi psicosociali sul posto di lavoro» (trasposizione grafica propria), 2015.

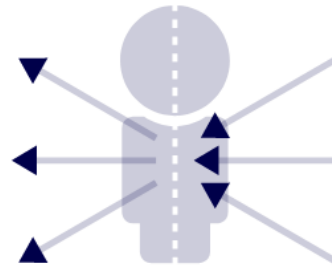
Potenzialità e limiti

Dove risiedono le nostre potenzialità?

Disponiamo di potenzialità che ci consentono di proteggerci dalle sollecitazioni intense o troppo intense, evitando così che ne derivi uno stress negativo. Chiamiamo queste potenzialità «**cuscinetti**» o «**risorse**».

risorse interne

- Forte autostima
- Successi del passato
- Buona forma fisica
- Umore equilibrato
- Serenità



risorse esterne

- Supporto alla famiglia
- Lode
- Il rispetto
- Hobby
- Sostegno da parte dei colleghi
- Strumenti di lavoro efficaci
- Riconoscimento da parte dei superiori
- Pause
- Scambio in seno al team

Per sfruttare al meglio le nostre potenzialità, è importante parlare del nostro benessere.

Posso parlare con qualcuno? Certo che sì!

Parlarne: alcuni consigli

Non dovete essere degli esperti per poter parlare di problemi psichici

Non schivate i temi scomodi e ascoltate attivamente

Fate il primo passo ed evitate i luoghi comuni

Fate attenzione al linguaggio del corpo

Domandate come potete essere d'aiuto

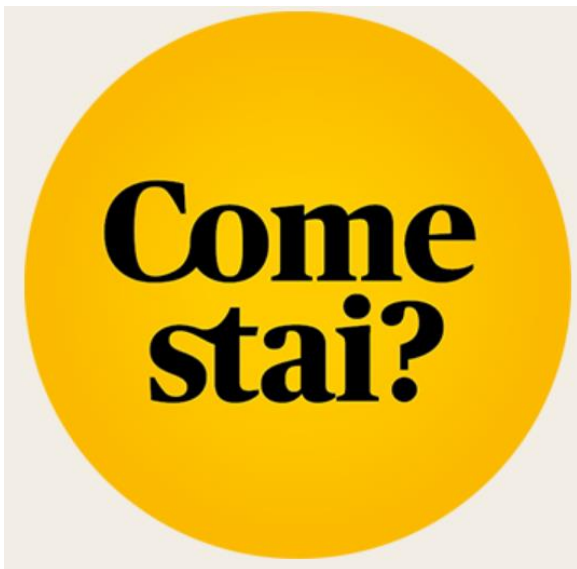
Essere informati dà sicurezza

Lasciate spazio all'altra persona

Non parlate solo delle difficoltà psichiche

Centri di consulenza a cui è possibile rivolgersi

- <https://www.come-stai.ch>



Trovare un professionista

Indirizzi e proposte di aiuto

Disponibile online e in tutti i cantoni, quasi 24 ore al giorno.



Siamo qui per voi!

Per domande o richieste potete contattare il team Gestione aziendale della salute all'indirizzo:

bgm@visana.ch

031 357 94 74