



La salute sul lavoro Gestire lo stress digitale

Dossier elettronico, Visana

Noi ci capiamo. **visana**

Lo stress digitale sul posto di lavoro

Alcuni dati di fatto

Le collaboratrici e i collaboratori soggetti a forte stress digitale sono maggiormente colpiti dal mal di testa (+25%)

Lo stress digitale è più diffuso nella fascia d'età 25-34 rispetto alle altre

Lo stress digitale colpisce qualunque settore e attività

Il livello di digitalizzazione sul posto di lavoro non è l'unico fattore determinante dello stress digitale

Più di un terzo delle collaboratrici e dei collaboratori si sente insicuro nell'uso delle tecnologie

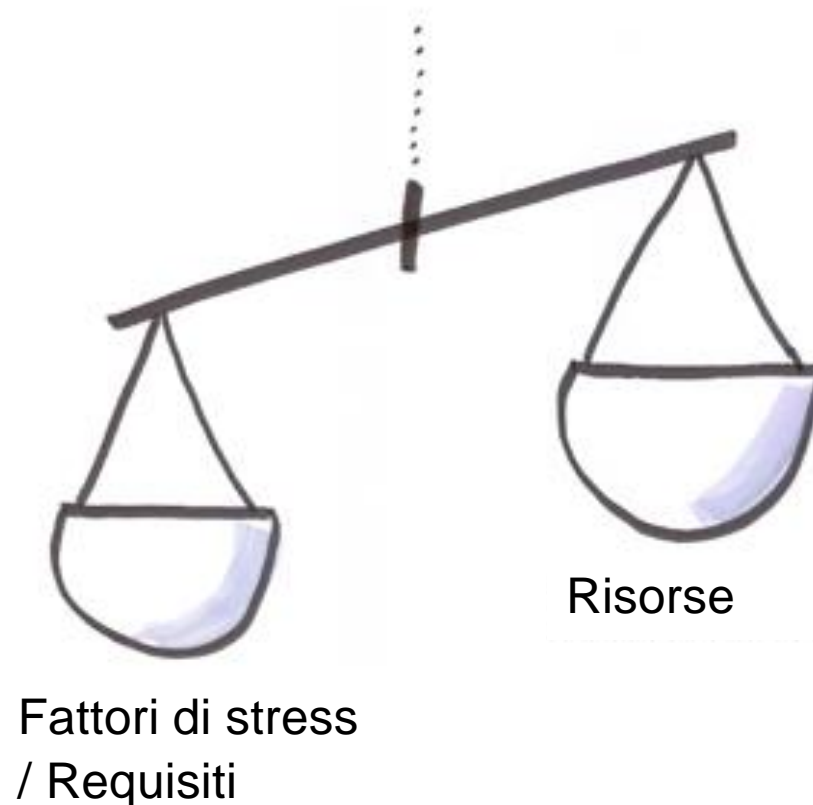
Stress digitale: che cos'è?

Definizione

Si definisce «stress» uno stato di elevata attivazione mentale o fisica dovuto alla mancanza di equilibrio tra le richieste provenienti dall'esterno e i requisiti individuali (risorse) necessari a gestire queste richieste.

Lo stress diventa un problema per la salute nel momento in cui la durata e l'intensità degli stimoli sono troppo elevate.

Si parla di stress digitale per descrivere le conseguenze negative dell'impegno necessario per l'uso dei media digitali. Questo tipo di stress può essere dovuto a molteplici fattori.



Lo stress digitale sul posto di lavoro

Fattori scatenanti dello stress

Alcuni dei fattori di stress più comunemente associati allo stress digitale sono:

- monitoraggio delle prestazioni e violazione della privacy
- inaffidabilità delle apparecchiature tecnologiche
- insicurezza nell'uso della tecnologia digitale
- costante disponibilità delle informazioni e continua reperibilità



Lo stress digitale sul posto di lavoro

Influenza sulla salute e sul benessere

Lo stress digitale incide su diversi ambiti legati alla salute, alla performance lavorativa e alla soddisfazione.

Stato di salute

Una persona con un forte stress digitale spesso soffre di disturbi di salute specifici.

Esaurimento

Una persona con un forte stress digitale si sente stanca e svuotata ed è priva di energia vitale.

Irritabilità cognitiva

Una persona con un forte stress digitale non riesce a staccare la spina e pensa costantemente al lavoro.

Irritazione emotiva

Una persona con un forte stress digitale è affetta da irritabilità e nervosismo.

Autogestione sana

Comportamento: strategie antistress

Competenza strumentale dello stress

1. Imparare – ampliare le proprie competenze tecniche
2. Costruire / ampliare la propria rete di contatti sociali
3. Fissare dei limiti / imporsi
4. Ottimizzare l'autogestione e la gestione del tempo

Competenza mentale rispetto allo stress

1. Accettare la realtà
2. Valutare le richieste in modo costruttivo
3. Rafforzare la fiducia nelle proprie competenze
4. Disinnescare i fattori personali che aumentano lo stress

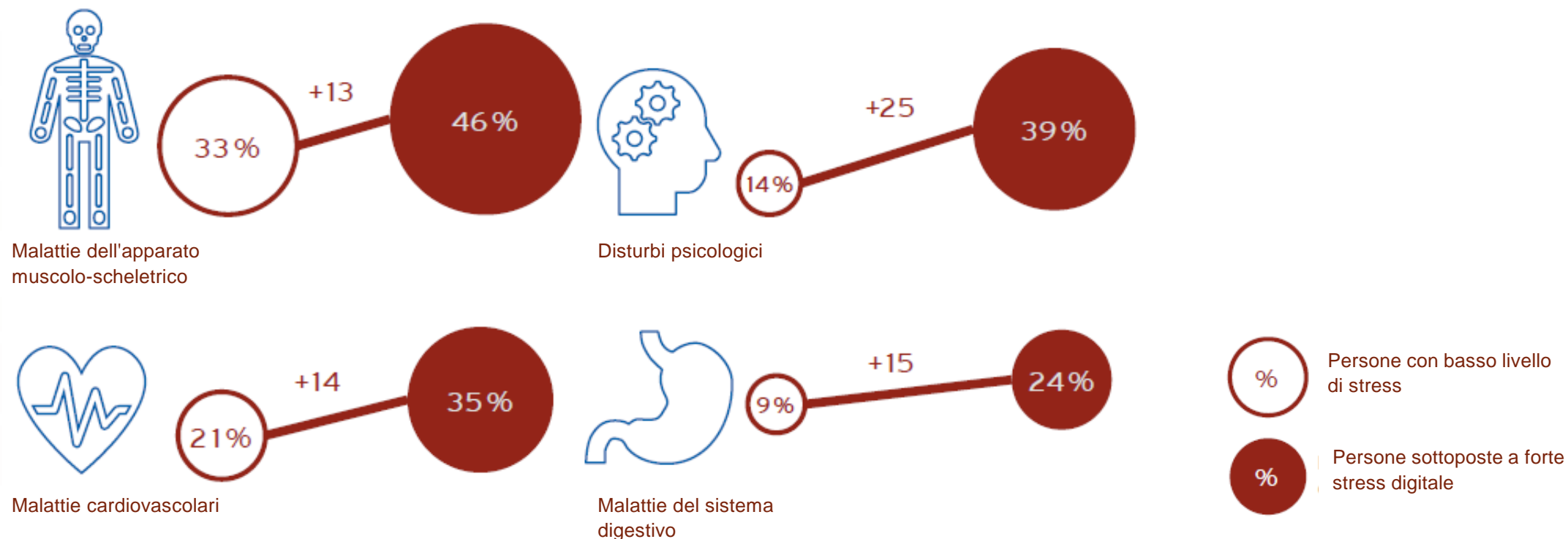
Competenza rigenerativa rispetto allo stress

1. Cercare attivamente il recupero (pause, sonno, vacanze)
2. Tempo libero come «controforza rigenerativa»: piacere e calma interiore
3. Relax psicofisico
4. Sport e attività fisica nella quotidianità

Lo stress digitale sul posto di lavoro

Conseguenze per la salute

Le collaboratrici e i collaboratori che raggiungono livelli elevati di stress digitale hanno maggiori probabilità di soffrire di disturbi specifici della salute:



Gestire lo stress digitale

Consigli e suggerimenti

- Se in una giornata lavorativa riceviamo 50 e-mail, veniamo interrotti in media ogni 9 minuti. Quindi: stabilite degli orari di servizio della casella di posta elettronica e disattivate le notifiche automatiche per le e-mail in arrivo.
- Esercitatevi nell'uso delle nuove tecnologie, vi sarà più facile utilizzarle!
- Create delle finestre temporali nelle quali essere offline e concedete al vostro cervello una pausa distensiva.
- Gli esseri umani non sono fatti per il multitasking. Pianificate la vostra giornata lavorativa e svolgete le vostre mansioni una dopo l'altra.
- È d'obbligo staccare la spina, ma non solo quella del computer portatile o dello smartphone: nel tempo libero rilassatevi e concentrate i vostri pensieri su cose che vi piacciono. Incontrate amici e familiari: è uno svago analogico!



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