

**negativi** (stress, malessere, assenze per malattia).

Lo stress accumulato può portare il lavoratore a un deterioramento ulteriore del contesto lavorativo, favorendo l'insorgenza di fenomeni di natura comportamentale, con possibili episodi di violenza sia sul lavoro che nella vita familiare. La violenza subita sul posto di lavoro - quali il *mobbing* ovvero una conflittualità sistematica e persistente contro un lavoratore, il *burnout* ossia uno stato di esaurimento sul piano emotivo, fisico e mentale, il *tecnostress* ovvero uno stress causato dall'utilizzo eccessivo, smodato e disfunzionale di tecnologie di comunicazione - determina conseguenze sia mentali che fisiche quali la depressione, i disturbi muscoloscheletrici, i disturbi ansiosi, dando adito a comportamenti disfunzionali nelle relazioni interpersonali oltre che lavorative.

Si parla in questo caso di **doppio mobbing**, ovvero del disagio accumulato sul luogo di lavoro che viene riversato in famiglia. La famiglia per un po' sostiene il proprio congiunto mobbizzato, ma alla lunga non ce la fa più a reggere il cumulo di tensione. Il malumore, la depressione, l'irritabilità, la rabbia e sul piano fisiologico, con disturbi gastrici, cefalea, disturbi dell'equilibrio, tachicardia, nausea, anoressia, bulimia, farmacodipendenza e dipendenza da sostanze quali alcool e droghe deteriorano gli equilibri relazionali dei familiari. La famiglia finisce per chiudersi in sé stessa, lasciando fuori la persona causa di tanta sofferenza.

### 3) Quali sono gli approcci terapeutici per risolverli?

Gli approcci terapeutici a disposizione sono molteplici. Di solito la persona in difficoltà tende a rivolgersi al proprio **medico curante** o al neurologo o allo psichiatra che può prescrivere dei farmaci, usualmente ansiolitici o antidepressivi.

Tuttavia, tengo a sottolineare che il farmaco non basta. È auspicabile che la terapia farmacologica sia accompagnata da una psicoterapia. L'**approccio terapeutico COGNITIVO COMPORTAMENTALE**, secondo la mia esperienza professionale, fornisce i migliori risultati.

### 4) Perché molte persone pur avendone bisogno non si fanno aiutare?

Sul **piano culturale**, nella mia esperienza professionale ho potuto constatare che sono presenti ancora molti pregiudizi e ignoranza. Generalmente c'è confusione tra le diverse professioni di PSICHIATRA, PSICOTERAPEUTA e PSICOLOGO. Sono professioni sanitarie, ma si avvalgono di competenze diverse. Le persone hanno paura di essere stigmatizzate come "matti" e, se desiderano rivolgersi a qualcuno di loro, non sanno ancora distinguere a chi appoggiarsi per affrontare la crisi che stanno attraversando.

Osservo inoltre che sussiste una volontà, o meglio una presunzione, di "volercela fare da soli" ricorrendo all'uso di psicofarmaci che non aiutano a trovare risorse nuove, atte ad affrontare i problemi e ad operare i necessari cambiamenti, ma si limitano a placare il disturbo, qualunque esso sia. Tale atteggiamento porta solo a cronicizzare i disturbi, rendendo spesso le persone dipendenti dai farmaci.

Per fortuna, si sta diffondendo, ad iniziare dall'ambito scolastico, la cultura dell'importanza, per i ragazzi, di un supporto psicologico nell'affrontare le difficoltà di apprendimento, di comunicazione, relazionali, stati di ansia e di depressione che inficiano le possibilità di un loro sano sviluppo mentale.

Da ultimo, ma non meno importante, si riscontrano **difficoltà economiche**, in quanto la psicoterapia è costosa; trattandosi di una professione sanitaria specializzata, ma privatistica è soggetta all'onorario del professionista. Però essendo una prestazione sanitaria, dà diritto anche alla detrazione fiscale nella dichiarazione dei redditi.

### 5) Il disagio sociale di natura psichica dovuto al lavoro è aumentato negli ultimi anni? In cosa consiste il "bonus psicologo" offerto dal Governo?

Osservo che il disagio sociale di natura psichica dovuto al lavoro è effettivamente aumentato negli ultimi anni, in particolare a seguito della pandemia da Covid-19 che ha determinato nuove regole di protezione con conseguenti ulteriori impatti sulla sfera psicologica e comportamentale del lavoratore, tra cui la tendenza a lavorare in modo compulsivo (workaholism), all'isolamento e di conseguenza al *burnout*.

Il "bonus psicologo" è una misura di sostegno economico fornito dal Governo tramite l'INPS, a persone in stato di difficoltà economica e di disturbi d'ansia, stress, depressione che siano nella condizione di beneficiare di un

percorso psicoterapeutico. Il contributo è riconosciuto per un importo fino a 50,00 euro per ogni seduta di psicoterapia. Il "bonus psicologo 2024" ha un valore massimo di 1.500,00 euro per coprire le sedute dal terapeuta. Il "bonus psicologo 2024" può essere richiesto all'INPS in presenza dei seguenti requisiti: residenza in Italia, valore ISEE in corso di validità non superiore a 50.000,00 euro. Tenendo conto che una seduta di psicoterapia costa mediamente da 50,00 a 100,00 euro, si osserva che può fornire un abbattimento del costo della seduta fino al 50%. Naturalmente il professionista a cui rivolgersi deve essere iscritto nell'elenco dell'INPS come referente del "bonus psicologo 2024".

### 6) C'è qualche storia di qualche assistito che le è rimasta particolarmente nel cuore e di cui puoi raccontarci (mantenendo l'anonimato)?

Sono numerosi i casi clinici che mi sono rimasti nel cuore, ma sono rimasta particolarmente impressionata da una casistica che comprende più di una persona. Si tratta di una categoria che nell'immaginario collettivo è particolarmente invidiata: il manager!

Le alte retribuzioni, la possibilità di carriera, gli stimoli costanti, sono solo alcune delle ragioni per cui quello del manager è considerato un ottimo lavoro. È effettivamente così, non lo si può negare, ma non si può trascurare il rovescio della medaglia: grandi responsabilità, rischi economici, la costante necessità di dover mettere da parte ogni aspetto umano nella gestione del proprio lavoro, tutti aspetti che non sono affatto semplici da sostenere.

Proprio per questo motivo, per il manager lo stress rappresenta un nemico da non sottovalutare. Va da sé che il buon manager debba avere elevate capacità di resistenza allo stress, altrimenti non sarebbe in grado di svolgere il proprio lavoro.

Tuttavia anche i profili migliori devono guardarsi bene dall'eventualità che lo stress pervada eccessivamente le loro vite. Può tuttavia accadere che lo stress divenga eccessivo e, in tali casi, questa spiacevole condizione non tarda a manifestarsi anche a livello fisico. Andiamo dunque a scoprire quali sono i campanelli d'allarme che devono alzare il livello di guardia e che devono portare il manager a rivedere la gestione della propria vita.

Lo stress, anzitutto, può comportare disturbi del sonno: insonnia, ovvero un sonno poco profondo o frequentemente interrotto. Frequenti sono anche le alterazioni dell'umore. Quando accade ciò il soggetto potrebbe divenire irascibile, scontroso, eccessivamente ansioso. Non mancano gli effetti fisici in senso stretto, vere e proprie somatizzazioni, che nella grande maggioranza dei casi implicano disturbi allo stomaco, quali gastriti, difficoltà digestive, reflusso gastroesofageo, improvvisi conati di vomito e persino tachicardia.

Portando l'attenzione alla vita privata del manager, uomo o donna che sia, troviamo una pervasività del mondo del lavoro nelle mura domestiche. Il manager è sempre reperibile, anche grazie o a causa delle nuove tecnologie (pc, i-phone, tablet), a qualsiasi ora del giorno o della notte (24 ore). Passa da una "call" all'altra, anche mentre sta con i familiari o quando è in vacanza.

Noi psicologi e psicoterapeuti abbiamo sempre indicato di tenere separato il mondo del lavoro dalla dimensione privata e dalla vita affettiva, per meglio gestire sia le relazioni che le proprie risorse psicofisiche. Nel mondo iperconnesso ciò non è più possibile: il sistema lavorativo richiede una completa dedizione che si è maggiormente rinforzata a seguito delle "norme protettive" dettate nel periodo pandemico da COVID-19 (smartworking e DaD). Si potrebbe concludere con un banale "così va il mondo" e allora cerchiamo di aiutare le persone, i lavoratori, a sviluppare una maggiore resilienza o almeno resistenza.

Da tali osservazioni e considerazioni, ne deriva che possiamo incrementare la capacità di resistere in una situazione di disagio sociale di natura psichica dovuto al lavoro, grazie ad alcune fondamentali risorse interiori, di seguito indicate:

- Creare delle routine quotidiane
- Rispettare i ritmi circadiani
- Ricordarsi del passato per progettare nel futuro
- Coltivare affetti stabili
- Avvalersi dell'ausilio di specialisti per conservare o recuperare il proprio equilibrio psicofisico.
- Prendersi delle pause rigeneratrici.
- Fare attività fisica nella natura.

**Erik Moratto**