

L'aumento dell'informazione e della comunicazione , i cambiamenti nel lavoro, la flessibilità , l'aumento della concorrenza unito a nuove pratiche organizzative , alla digitalizzazione dei servizi , al proliferare di strumenti tecnologici a al "always on " (l'essere sempre connessi) insieme all'isolamento dovuto alla pandemia e all'incremento esponenziale del lavoro da remoto rendono di estrema attualità **la valutazione del tecno stress come rischio.**

La Fisac Pisa ha deciso di procedere a una revisione della letteratura scientifica in materia in ambito internazionale trovando evidenze di seguito riassunte.

Il termine "tecno stress" , usato la prima volta da uno psicologo americano nel 1984, indica una sindrome di sovraccarico di informazioni unito a un continuo uso di strumenti tecnologici che determina uno stato di stress.

Concorrono al tecno stress la gestione di una mole ingente di informazioni, il multitasking, l'uso abnorme delle mail, la difficoltà di utilizzo degli strumenti tecnologici o il loro uso eccessivo e la fretta nell'esecuzione delle operazioni.

Il tecno stress ha ripercussioni sul lavoro, sulle relazioni e causa assenteismo , conflitti, isolamento e minor produttività.

Quando il nostro cervello riceve informazioni questo corrisponde a livello fisico a un input mentale e quando gli input sono tanti e costanti si crea uno stato di allarme, stress e ansia a cui il corpo risponde con un'intensa produzione di adrenalina e cortisolo che alla lunga possono portare a disturbi neurologici, mentali , cardiovascolari.

I sintomi fisici di una sindrome da tecno stress possono essere molteplici: aumento del battito cardiaco, tensione muscolare, disturbi del sonno, mal di testa, formicolio agli arti, dolori cervicali, fatica cronica, dermatiti. I sintomi mentali: irritabilità, apatia, depressione, crisi di pianto.

I sintomi causati da tecno stress spesso si intrecciano a quelli di altri fenomeni quali lo stress lavoro correlato e la dipendenza da lavoro.

Nel 2007 questa **sindrome** è stata riconosciuta come "occupational disease" per questo dovrebbe essere considerato tra i possibili rischi in lavori che prevedono una continua connessione a strumenti tecnologici.

Nel 2014 Inail inserisce il tecno stress nelle malattie professionali *non tabellate* , rientra nelle malattie psichiche e psicosomatiche da disfunzione dell'organizzazione del lavoro.

Per poter prevenire questo rischio , misurarlo e proteggersi con specifiche strategie andrebbe inserito anche nel **documento di valutazione dei rischi.**

Esiste un tecno stress correlato al lavoro e uno dovuto invece all'uso che facciamo dei dispositivi elettronici nella nostra vita privata.

Ma la rivoluzione digitale insieme ai social media hanno distorto l'usuale concetto di separazione tra on line e off

line, tra privato e business.

Ogni persona può essere contattata, anche per lavoro, in ogni momento e in qualsiasi luogo si trovi.

Il tempo lavorativo sembra non avere più un inizio e una fine, ci si muove in un tempo sferico dove gli aspetti professionali e personali si mescolano e interagendo non fanno che aumentare il rischio di tecno stress.

Il tecno stress si aggrava se siamo costretti a ad adattarci continuamente a cambiamenti tecnologici e l'ultimo anno ha visto milioni di lavoratori doversi destreggiare tra nuovi software, connessioni da casa e hardware improvvisati per l'urgenza di lavorare da remoto a causa del Covid.

Gli studi svolti negli ultimi anni (principalmente all'estero) dimostrano come il tecno stress porti a un calo di impegno e produttività e agevoli fenomeni come l'assenteismo e l'insoddisfazione lavorativa.

Ma **chi è maggiormente colpito** dal tecno stress?

E' stata trovata un'associazione statisticamente significativa con età, genere, livello di istruzione e livello di alfabetizzazione digitale.

E' stato rilevato come una maggior istruzione porti meno ansia nell'utilizzo degli strumenti digitali.

Gli anziani risultano meno soggetti a tecno stress pur avendo spesso meno confidenza con l'uso degli strumenti digitali probabilmente perché fruiscono della tecnologia in modo meno pervasivo.

Gli uomini sperimentano mediamente più tecno stress delle donne ma le differenze di genere non sono significative tra i più giovani (under 45). Quindi la giovane età diluisce l'effetto del genere, a dimostrazione che le nuove generazioni sperimentano questo rischio molto più delle precedenti per abitudini e attitudini.

Sei a rischio tecno stress?

Probabilmente si se rispondi affermativamente alla maggioranza delle seguenti domande.

- fai un uso costante dello smartphone anche durante eventi sociali?
- non spegni mai lo smartphone?
- hai risvegli notturni in cui controlli lo smartphone?
- senti l'impulso a telefonare anche in luoghi non adatti (cinema, biblioteche, etc)?
- scrivi messaggi mentre cammini?
- fruisce di programmi televisivi principalmente tramite tablet o smartphone?

Le **misure di prevenzione** o le strategie di intervento possono riguardare sia il livello individuale che quello organizzativo. A livello individuale è utile la formazione e il supporto tecnico.

A livello organizzativo è necessaria la diminuzione delle richieste poste ai lavoratori scoraggiando il "multitasking", evitando il reiterarsi di input quali mail o messaggi che ripetono la stessa richiesta/informazione più volte al giorno magari da mittenti diversi e infine, ma non meno importante, è necessario prevedere e rendere esigibili nuovi diritti come quello alla disconnessione.



Fisac Pisa: Tecno-Stress, cosa ci dicono gli studi pubblicati