



I. L.

Benessere Interno Lordo

di Silvia Vescuso

Direttore Istituto Informa, Psicologa del lavoro e delle Organizzazioni



## Prevenzione e cura dello Stress la collaborazione tra medico di base e medico del lavoro

*Mi sono rivolta a lui per una visita medica privata e mi ha sorpresa la sua capacità di ascolto: siamo abituati, negli studi ambulatoriali, ad incontri fugaci e, di solito, facciamo ricorso alla compressa prescritta dal medico come unica panacea. Luciano Zambotti, al contrario, invita a non delegare il proprio benessere psico-fisico; considera la*

*mente e il corpo come unità inscindibile e attua un coinvolgimento totale della persona, invitandola ad intervenire in modo consapevole nel processo di autoguarigione.*

*Questo percorso è realizzabile anche all'interno delle organizzazioni attuando una collaborazione tra medico di base e medico del lavoro.*

*Lo proponiamo al legislatore? Buona lettura.*



**Luciano, nella tua quarantennale esperienza di medico di base, ti è capitato che i pazienti abbiano manifestato disagi legati al lavoro?**





Sì, moltissime volte, specialmente in questi ultimi sei, sette anni il disagio sul lavoro è aumentato tantissimo.

Negli ultimi tre anni, in particolare modo, parecchi pazienti mi riferiscono di temere di perdere il lavoro, quindi sono sottoposti ad uno stress molto alto.

E quando non si tratta di loro direttamente, è il coniuge ad aver perso o rischiare di perdere il posto; oppure sono i figli che hanno difficoltà nel trovarlo. In ogni caso l'ansia e lo stress salgono.



**Queste persone sono consapevoli che il loro malessere è legato al lavoro?**

In parte sì; mi dicono di non stare bene, mi riferiscono i sintomi, e poi mi raccontano di avere anche problemi sul lavoro.

Quindi si rendono conto che il malessere è legato alla loro situazione lavorativa, anche se non lo esplicitano con un collegamento diretto.



**Nel corso di questi anni, che tipo di cambiamenti hai notato, nei racconti dei tuoi pazienti, rispetto alle condizioni di lavoro?**

Oggi mi dicono di dover lavorare molto di più, di dover svolgere il lavoro di due persone, poiché chi va in pensione non viene sostituito.

Questo carico eccessivo li fa sentire dentro una morsa, e molti dei miei pazienti dai cinquant'anni in avanti non vedono l'ora di andare in pensione.



**A tuo parere le aziende fanno abbastanza per arginare questo disagio? L'introduzione, nel 2011, delle linee guida sullo stress lavoro-correlato, ha favorito l'individuazione dello stress?**

Direi che la stragrande maggioranza delle aziende non fa nulla, per quel che mi risulta.

La mia impressione è che la maggior parte dei datori di lavoro non abbia nessuna volontà di misurare lo stress lavoro-correlato, perché non correla lo stress dei lavoratori a prestazioni di lavoro più basse, e quindi a un minor profitto.



**Sono più gli uomini o le donne a lamentare disagi legati al lavoro? E che tipo di mansioni svolgono?**

Le donne, perché temono maggiormente di perdere il lavoro, o forse perché gli uomini ne parlano meno frequentemente.

Spesso sono segretarie che lavorano in grandi aziende, banche, assicurazioni. Gli uomini,

invece, vanno dai magazzinieri ai quadri, fino ai dirigenti.



**Quali sono le principali fonti di malessere che ti riferiscono rispetto al loro occupazione?**

Le donne mi riferiscono di poter usufruire di meno permessi, e comunque temono di chiederne, sia che debbano assistere un genitore malato, sia che debbano fare una visita medica. Le segretarie lamentano un lavoro anonimo, con pochi scambi personali, consistente per lo più nell'inserire dati nel computer. Sia le donne che gli uomini si sentono oppressi dalla mole di lavoro, e dal fatto di avere sempre meno tempo per se stessi.



**Con quali sintomi si manifesta questo malessere?**

I primi sintomi sono: ansia, pressione alta, gastriti, coliti e cefalee muscolo-tensive.

Quando c'è stato ansioso occorre agire sull'ansia. Ad esempio, nel caso di ipertensione, gastrite, colite, duodenite, i farmaci – a mio parere – non risolvono il problema.

#### CHI È LUCIANO ZAMBOTTI



da quello della medicina occidentale, focalizzata sul sintomo e sull'organo, invece che sulla causa del malessere e sulla persona nel suo insieme.

È medico di base, a Milano, da quarant'anni. Specialista in Scienze dell'Alimentazione, psicoterapeuta, si è interessato alle erbe officinali fin da giovane e, nel corso del tempo, si è specializzato in medicina tibetana e ayurvedica, scrivendo alcuni testi divulgativi sull'argomento. Nei suoi frequenti viaggi in Tibet ed in India ha sperimentato l'efficacia di approcci diversi



Si limitano a togliere il sintomo senza risolvere la causa. Per questo, prima di prescriverli, cerco di agire sullo stato ansioso del paziente.

Se l'ansia si calma un po', di conseguenza la pressione scende naturalmente e i disturbi gastro-intestinali si attenuano o si risolvono.



### **Donne e uomini manifestano in egual misura questi sintomi?**

L'ipertensione fino a qualche anno fa era tipicamente maschile, mentre le donne lamentavano più frequentemente disturbi colitici.

Negli ultimi tempi, invece, riscontro anche nelle donne un aumento della pressione arteriosa, mentre negli uomini rilevo una crescita di coliti, anche in forma grave: colite ulcerosa, morbo di Crohn, colon irritabile. Entrambi i sessi manifestano in egual misura duodeniti, gastriti, e sono in aumento i casi di stato ansioso-depressivo.

Altra patologia in crescita, soprattutto nelle donne con stress sul lavoro, è la cosiddetta fibromialgia, che si manifesta con ipersensibilità al dolore su tutto il corpo. Sintomi tipicamente femminili sono ritardi, anticipi mestruali, o forti dolori durante il ciclo.



### **Che tipo di cure prescrivi quando individui problemi legati al lavoro?**

Innanzitutto cerco di rendere i miei pazienti più consapevoli del rapporto che c'è fra il lavoro, lo stress e il manifestarsi della malattia.

## IN AUMENTO LE DENUNCE PER MALATTIA PROFESSIONALE

Le denunce per malattia professionale sono cresciute nel 2014 del 10,6% rispetto al 2013, del 33% rispetto al 2010; solo al 35% delle denunce è stata riconosciuta la causa di "professionale". Il 62% delle denunce riguarda malattie del sistema osteomuscolare, cresciute del 78% dal 2010.

Le malattie professionali più diffuse derivano da sovraccarico della colonna vertebrale e degli arti inferiori, ma quelle riconducibili allo stress lavoro-correlato sono in aumento e costituiscono la prima causa di assenteismo (50-60%) e presenzialismo improduttivo (andare al lavoro pur essendo malati). Le cause più comuni riconducibili allo stress lavoro-correlato sono: riorganizzazione del lavoro (72%), carico eccessivo di lavoro (66%), mobbing o molestie (59%). Solitamente, le assenze dovute a stress lavoro-correlato si protraggono più a lungo rispetto a quelle dovute ad altre cause.

Fonti: Inail, Eu-Osha

Li invito a trovare spazio per se stessi facendo almeno una cosa piacevole tutti giorni, che può essere anche mangiarsi un gelato, fare una passeggiata di dieci minuti o andare a vedere le vetrine. Inoltre consiglio a tutti di iscriversi a yoga, tai chi, oppure di fare footing, nuoto o palestra, a seconda delle inclinazioni personali.

A tutti consiglio di fare qualche ciclo di massaggi e, nel frattempo, inizio col prescrivere un blando tranquillante vegetale, quindi aspetto qualche settimana per vedere se lo stress cala.



### **Come rispondono i pazienti a questo approccio?**

Ciascuno ha i suoi tempi: alcuni cercano di mettere in pratica le mie indicazioni fin da subito, altri aspettano qualche settimana o fanno passare addirittura mesi, prima di iscriversi a yoga, a tai chi, o iniziare a fare qualche massaggio.

Lo scambio di chiacchiere in sala d'attesa mi aiuta molto: e lì che i pazienti si parlano, e la testimonianza di una persona

che ha cominciato a fare qualcosa di queste cose, provando beneficio, è spesso la molla che spinge i più titubanti a provare.

Tutti coloro che iniziano un percorso di questo tipo, e hanno la pazienza di aspettare i primi effetti, poi mi ringraziano.

Purtroppo c'è anche chi vuole la pillola e basta.



### **Tra medico di base e medico del lavoro esiste una collaborazione?**

Mai visto, né sentito, un medico del lavoro. Invece sarebbe molto importante un confronto fra il medico di base e quello del lavoro, sia per i pazienti, sia per le aziende. Secondo me le Asl dovrebbero organizzare corsi congiunti in cui spiegare a queste due figure come lavorare in sinergia, e le aziende dovrebbero favorire lo scambio di informazioni fra noi e i medici del lavoro.

In questo modo potremmo portare avanti una prevenzione molto più efficace dello stress lavoro-correlato e arginare quello già presente.