



Il Focus

Superare lo stress

n. 59 del 4 ottobre 2016

a cura di Studio Associato Bortolazzi & Borghesani partner BHR Group

BHR Group
Via Antonio Canova, 7
37050 – Oppeano (VR)

Telefono +39 045/8538155
Fax +39 045/7130963
eMail info@bhrgroup.net

Nasce per superare le dinamiche giornaliere sul lavoro, lo stress, ecco cosa provoca.

Sul lavoro si possono vivere dei momenti di stress, dipeso dagli orari, dal carico lavorativo e dai colleghi. I motivi potrebbero essere infiniti e molte volte quando non si riesce a sostenere il peso del lavoro, si tende a vivere un periodo di sconforto dovuti dallo stress.

L'elemento principale della vita e anche del lavoro è il tempo, ma soprattutto la gestione di esso. Se ciò non avviene nel modo corretto a lungo andare porta stress e stanchezza. Inoltre sul lavoro sono presenti continui contatti e contrasti con i colleghi e i clienti, gli orari lunghi e i tempi frenetici, portano a vivere il lavoro in un continuo stato di ansia e stress, che con il tempo possono procurare gravi conseguenze. Bisogna controllare la propria salute e riconoscere da subito i primi sintomi, per riuscire ad allontanare le conseguenze più gravi. Si parla di conseguenze che danneggiano salute fisica e mentale e se non curate in tempo portano problematiche anche sul lavoro. Nello specifico si parla di dermatite seborroica, problemi alla tiroide, tensioni muscolari, disturbi del ritmo cardiaco, ipertensione arteriosa, disturbi del sonno e continua ansia.

Per allontanare tutto ciò è fondamentale pianificare il proprio tempo e di conseguenza saper stabilire le priorità, nonché fare un elenco di tutti i lavori che devono essere svolti, scegliendo poi le più importanti e le meno importanti, dopo di che è importante assegnare ad ogni lavoro il tempo massimo per completarlo. Ma il tempo è solo uno dei primi elementi da modificare per prevenire lo stress, un altro grande errore che si compie sul lavoro è la paura di dire no, ciò avviene per vari motivi, ad esempio perché si vuole sorprendere colleghi o datore di lavoro o ancora per non fare brutte figure o per non sembrare sgarbati. Qualsiasi fosse il motivo per cui ci si sente sempre di dire di Sì ad ogni richieste, non va bene. Bisogna imparare ed essere capaci di dire di no, ad un collega che cerca aiuto, ad un capo che vuole aumentare la mole di lavoro o a qualsiasi altra persona, soprattutto se si è già abbastanza pieni di impegni.

Infine per prevenire lo stress bisogna saper delegare, quando gli incarichi sono molti e ci si trova in un periodo troppo pieno, quando si può, bisogna saper delegare il proprio lavoro. Delegare non significa fallire o non avere la capacità necessarie per completare un lavoro, per questo è importante saper ogni tanto delegare il proprio lavoro. Bisogna precisare però che nel caso della delega, non è sempre possibile o giusto farlo, capire quando è giusto sta nelle capacità del lavoratore e nelle possibilità del proprio ruolo lavorativo.

SHEPARD FAIREY

