

La novità

Dipendenti,
«stressometro»
sul sito Ipl

Parlando di «lavoratori sfruttati» il pensiero corre a tute blu, costrette a turni massacranti, o a operai rinchiusi negli scantinati delle fabbriche tessili. Ma il lavoro «irregolare» e «tossico», oggi, si nasconde nelle pieghe di impieghi alla luce del sole, contrattualmente garantiti, magari anche ben retribuiti. A piegare i dipendenti come e più delle costrizioni fisiche è infatti lo «stress da lavoro», un veleno inodore e incolore che inquina l'umore, offusca la lucidità di pensiero, peggiora la qualità della vita, del sonno, delle relazioni interpersonali.

Per quantificare questo disagio e per scoprire come gestirlo al meglio, l'Istituto promozione lavoratori ha elaborato un questionario online che, in pochi minuti, consente ai lavoratori dipendenti o autonomi di inquadrare la propria situazione e, a fine test, di confrontarla con la media provinciale ed europea degli addetti al suo settore di appartenenza.

Uno strumento che «misura il livello personale di stress in sei ambiti lavorativi — spiega il presidente, Dieter Mayr — . Al termine del test, attraverso dei brevi video, lo «stressometro» dà dei consigli per migliorare il proprio rapporto con le emozioni negative accumulate sul lavoro». Basta accedere al sito di Ipl e si può fare il test composto da domande semplici e chiare, a risposta chiusa: dalla presenza di vibrazioni, temperature fuori media, rumori e vapori sul posto di lavoro a postura, scadenze serrate, straordinari e preoccupazioni da gestire anche nel tempo libero. Quindi l'esito diviso per ambiti, verde, arancione o rosso se il livello di stress accettabile è ampiamente superato, e il confronto con la media raggiunta dai «colleghi» altoatesini ed europei.

Silvia M. C. Senette

© RIPRODUZIONE RISERVATA

