

Stress lavoro correlato

Non nasce dalla fragilità delle persone ma quando:

- si chiede continuamente di fare di più con meno risorse;
- si riducono gli organici e aumentano gli obiettivi;
- il tempo non basta per fare bene il proprio lavoro;
- report, riunioni, classifiche, forecast diventano una presenza costante nella giornata lavorativa.

Non trascuriamo i sintomi dello stress

Il nostro mestiere di operatori di banca è esposto più di altre categorie alle conseguenze dello stress lavoro correlato: quella serie di sintomi, poco visibili all'esterno, che generano un'alterazione degli equilibri sulla salute interiore dell'individuo e una insofferenza verso gli elementari ritmi del quotidiano impegno sul lavoro e nella famiglia. Questo tipo di 'stress' è spesso trascurato e non evidenziato nella sua giusta e corretta dimensione di malessere causato da fattori che si ritrovano nelle politiche di sfruttamento e di gestione del lavoro.

Megafono apre una finestra sull'argomento per offrire ai propri lettori elementi di conoscenza sul riconoscimento dei sintomi dello stress correlato e fornire un'informazione di base sul come muoversi in caso di necessità.



Il Megafono

LA POSIZIONE UILCA

Lo stress lavoro-correlato non è un problema individuale da affrontare con maggiore resistenza personale. Quando i carichi aumentano continuamente, gli organici diminuiscono, le attività si moltiplicano, la formazione viene compressa, le richieste commerciali diventano incessanti e il tempo non è più sufficiente per svolgere correttamente il proprio lavoro, il problema non è la capacità delle persone di adattarsi.

Il problema è organizzativo.

Per questo UILCA ritiene che il tema dello stress lavoro-correlato debba uscire dalla dimensione della sensibilizzazione individuale ed entrare pienamente nella dimensione della prevenzione aziendale.

Le pressioni commerciali, le continue richieste di rendicontazione dei risultati, le classifiche, i forecast, i report, riunioni e solleciti, i carichi di lavoro eccessivi e gli organici insufficienti non possono essere considerati fenomeni scollegati dal benessere delle persone.

Lo stress lavoro-correlato è un rischio lavorativo e come tale deve essere valutato, monitorato e prevenuto.

Per UILCA il cambiamento passa da interventi concreti: organizzazione del lavoro sostenibile, rispetto degli accordi sulle politiche commerciali, adeguati livelli di organico, diritto alla formazione effettivamente fruibile e piena tutela della salute psicofisica delle lavoratrici e dei lavoratori.

IL PROBLEMA NON È LA PERSONA CHE NON REGGE, IL PROBLEMA È L'ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO CHE GENERA IL MALESSERE.

6

Giugno 2026



Segnali a cui fare attenzione

Fisici: mal di testa, disturbi del sonno, stanchezza persistente, dolori muscolari - **Psicologici:** irritabilità, ansia, calo della motivazione, difficoltà a concentrarsi. **Comportamentali:** errori più frequenti, assenze, isolamento dai colleghi, consumo di alcol/cafeina in aumento.



Cosa dice la legge

Il D.Lgs 81/08 obbliga il datore di lavoro a valutare il rischio stress lavoro-correlato. Non è un "problema personale", è un rischio da gestire come gli altri.

Cosa puoi fare tu

Parlane con il medico competente, o il tuo Rappresentante Sindacale UILCA. Usa le pause: anche cinque minuti lontano dallo schermo fanno la differenza. Segnala i carichi anomali: meglio farlo subito che accumulare stress da lavoro-correlato