

Clienti aziendali



Dossier elettronico «Salute»

Gestire lo stress digitale

Lo stress digitale sul posto di lavoro

Alcuni dati di fatto

Le collaboratrici e i collaboratori soggetti a forte stress digitale soffrono di mal di testa con maggiore frequenza (+25%)

Lo stress digitale è più diffuso tra i 25-34enni rispetto ad altre fasce di età

Lo stress digitale colpisce qualunque settore e attività

Il livello di digitalizzazione sul posto di lavoro non è l'unico fattore determinante dello stress digitale

Più di un terzo delle collaboratrici e dei collaboratori si sente insicuro nell'uso delle tecnologie

Fonte: Gimpel, Henner; Lanzl, Julia; Manner-Romberg, Tobias; Nüske, Niclas (2018) : Digitaler Stress in Deutschland

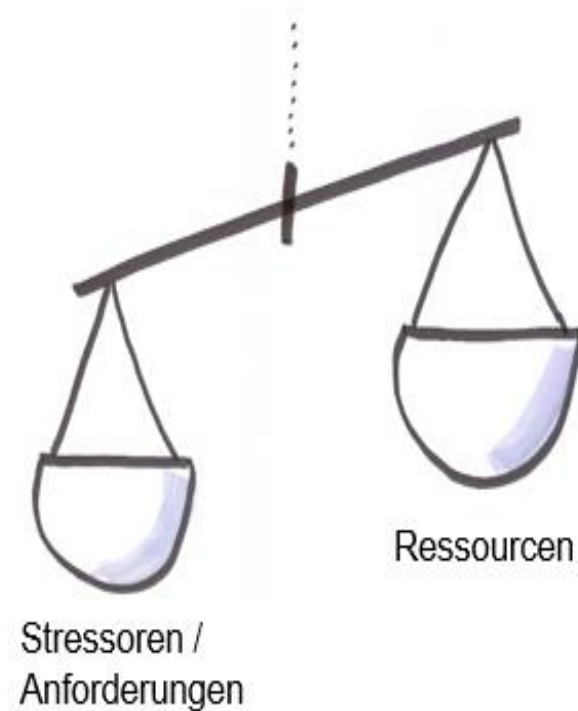
Stress digitale: che cos'è?

Definizione

Si definisce «stress» uno stato di elevata attivazione mentale o fisica dovuto alla mancanza di equilibrio tra le richieste provenienti dall'esterno e i requisiti individuali (risorse) necessari a gestire queste richieste.

Lo stress diventa un problema per la salute nel momento in cui la durata e l'intensità degli stimoli sono troppo elevate.

Si parla di stress digitale per descrivere le conseguenze negative dell'impegno necessario per l'uso dei media digitali. Questo tipo di stress può essere dovuto a molteplici fattori.



Lo stress digitale sul posto di lavoro

Fattori scatenanti dello stress

Alcuni dei fattori di stress più comunemente associati allo stress digitale sono:

- monitoraggio delle prestazioni e violazione della privacy
- inaffidabilità delle apparecchiature tecnologiche
- insicurezza nell'uso della tecnologia digitale
- costante disponibilità delle informazioni e continua reperibilità



Immagine: Gimpel, Henner; Lanzl, Julia; Manner-Romberg, Tobias; Nüske, Niclas (2018) : Digitaler Stress in Deutschland

Lo stress digitale sul posto di lavoro

Influenza sulla salute e sul benessere

Lo stress digitale incide su diversi ambiti legati alla salute, alla capacità di rendimento lavorativo e alla soddisfazione.

Stato di salute

Una persona con un forte stress digitale spesso soffre di disturbi specifici della salute.

Esaurimento

Una persona con un forte stress digitale si sente stanca e svuotata ed è priva di energia vitale.

Irritabilità cognitiva

Una persona con un forte stress digitale non riesce a staccare la spina dal lavoro e pensa costantemente al lavoro.

Irritazione emotiva

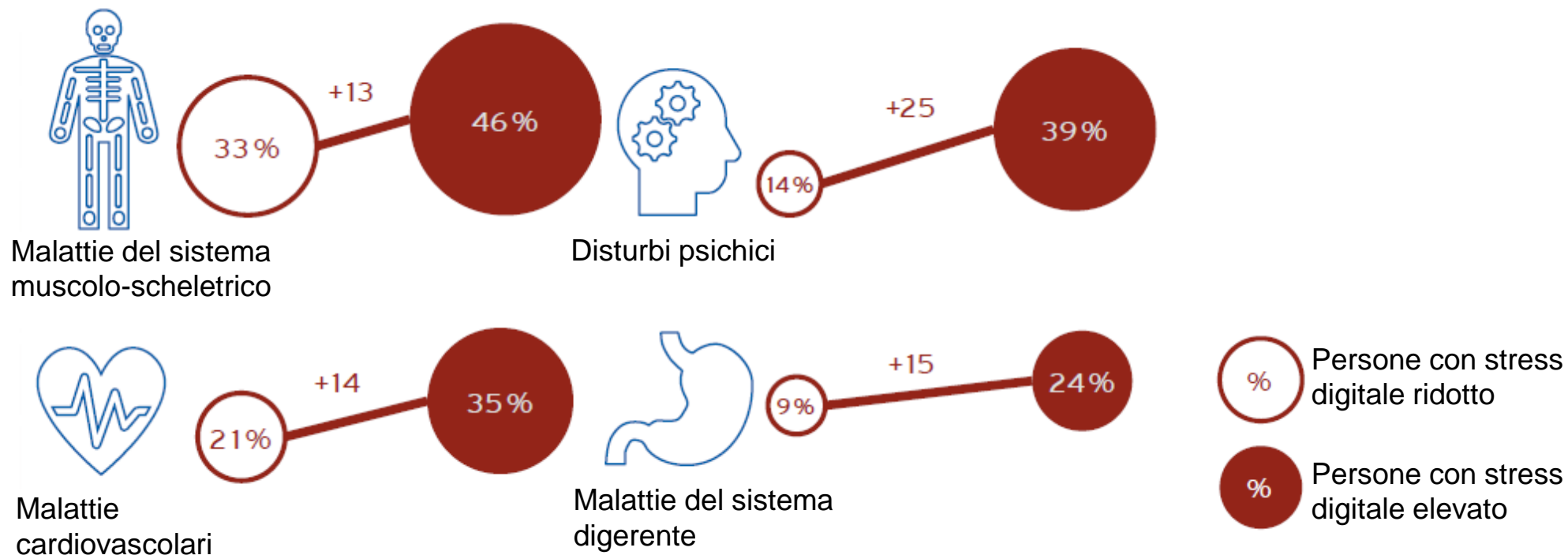
Una persona con un forte stress digitale è affetta da irritabilità e nervosismo.

Fonte: «Gesund digital arbeiten?!», 2020

Lo stress digitale sul posto di lavoro

Conseguenze per la salute

Le collaboratrici e i collaboratori che raggiungono livelli elevati di stress digitale hanno maggiori probabilità di soffrire di disturbi specifici della salute:



Fonte: «Gesund digital arbeiten?!», 2020

Gestire lo stress digitale

Consigli per le collaboratrici e i collaboratori

- Se in una giornata lavorativa riceviamo 50 e-mail, veniamo interrotti in media ogni 9 minuti. Quindi: stabilite degli orari di servizio della casella di posta elettronica e disattivate le notifiche automatiche per le e-mail in arrivo.
- Esercitatevi nell'uso delle nuove tecnologie, sarete facilitati nell'utilizzarle!
- Create delle finestre temporali nelle quali essere offline e concedete al vostro cervello una pausa distensiva.
- Gli esseri umani non sono fatti per il multitasking. Pianificate la vostra giornata lavorativa e svolgete le vostre mansioni una dopo l'altra.
- È d'obbligo staccare la spina, ma non solo quella del computer portatile o dello smartphone: nel tempo libero rilassatevi e concentrate i vostri pensieri su cose che vi piacciono. Incontrate amici e familiari: è uno svago analogico!

Gestire lo stress digitale

Consigli per le aziende

- Se in un'azienda si punta molto su forme di lavoro digitali, quando si prevede di implementare un nuovo software o nuovi strumenti digitali è indispensabile promuovere e rafforzare le competenze digitali delle collaboratrici e dei collaboratori, ad esempio attraverso corsi di formazione.
- Utilizzate sistemi affidabili e affrontate a livello aziendale gli aspetti della conciliazione della vita lavorativa e privata delle collaboratrici e dei collaboratori.
- È importante anche una comunicazione trasparente da parte del personale dirigente. Se le collaboratrici e i collaboratori conoscono con esattezza le aspettative nei loro confronti in termini di reperibilità e tempi di risposta, sarà più facile pianificare l'orario di lavoro e stabilire le finestre temporali per le pause.



Immagine: <https://unsplash.com/photos/pMW4jzELQCw>

Siamo al vostro fianco! Per domande o richieste potete contattare il team Gestione aziendale della salute all'indirizzo: bgm@visana.ch

031 357 94 74