



# Lavoro e Salute

**D**opo le vacanze, la ripresa dell'attività lavorativa viene vissuta da molti in maniera traumatica.

Ma il lavoro fa bene o fa male alla salute? A questa domanda non è assolutamente facile rispondere; esistono, infatti, tanti tipi di lavoro, alcuni faticosi e logoranti, altri piacevoli e non pesanti. C'è, poi, il lavoro dipendente e quello in proprio, con diverse forme di responsabilità e gradi di impegno.

Oggi si parla tanto di "stress da lavoro", dovuto a problematiche di tipo organizzativo, ad orari e ritmi sostenuti, a difficoltà nei rapporti con i colleghi, ad ostacoli nella progressione di carriera o nell'ambito dell'autonomia decisionale, ma allo stesso tempo anche chi non ha lavoro è stressato e si affanna per trovarne uno.

Già a metà dell'800 lo scrittore, storico, saggista e filosofo scozzese Thomas Carlyle scriveva: "Felice colui che ha trovato il suo lavoro; non chieda altra felicità".

Attualmente la maggior parte dei lavoratori pensa che il lavoro svolto costituisca un fattore di rischio per la salute, con un particolare accento sul disagio psicologico.

Alcuni recenti studi, condotti su oltre duemila impiegati britannici, hanno dimostrato che lavorare molte ore al giorno aumenta significativamente il rischio di cadere in depressione, soprattutto tra i giovani e le donne, probabilmente a causa della difficoltà nel mantenere un corretto equilibrio tra vita lavorativa e vita privata, per cui scelte di ripiego o rinunce provocano forti tensioni tra luoghi familiari e lavorativi.

Alla depressione ed allo stress si aggiungono a volte attacchi di panico, fobie, ansia, ed un significativo tasso di assenteismo accompagnato da un notevole costo sociale.

Esiste, però, anche una “**sindrome di dipendenza da lavoro**”, denominata **workaholism** (da work: lavoro e alcoholism: alcolismo), un disturbo ossessivo-compulsivo che comporta il sacrificio della vita affettiva e sociale per dedicarsi completamente al lavoro.

Questa sindrome viene spesso sottovalutata, perché la società attuale attribuisce grande valore alla realizzazione professionale.

I soggetti che ne sono affetti ritengono di poter valere qualcosa solo se hanno successo sul lavoro ed ottengono una posizione professionale di un certo livello. Generalmente sono ambiziosi e non si accontentano di un lavoro normale, dal momento che la loro autostima dipende da fattori esteriori come il successo e i soldi.

In realtà, la necessità di essere sempre impegnati è un modo per tenere a distanza emozioni sgradevoli come rabbia, senso di colpa, paura di valere poco, paura dell'intimità.

Come tutte le altre forme di dipendenza, quella da lavoro può compromettere in modo serio le relazioni con gli altri, il benessere fisico e psicologico ed, alla lunga, anche il rendimento professionale.

C'è, però, chi sostiene che lavorare tanto fa bene, nobilita la persona, le dà forza e coscienza dei propri mezzi. Sembra che quanto più una persona lavora, tanto più si senta meglio e realizzata; il “workaholism”, perciò, non sarebbe affatto una patologia, ma anzi aiuterebbe la persona a rafforzare l'individualità, la propria rete sociale e la capacità lavorativa.

Questo sarebbe dimostrato dal fatto che chi viene identificato come affetto da sindrome da dipendenza dal lavoro in realtà mostra benessere ed entusiasmo nello svolgimento delle proprie mansioni, senza accusare stanchezza né malessere.

Una ricerca portata a termine in Gran Bretagna ha, inoltre, dimostrato che **andare in pensione** ha effetti negativi sulla salute fisica e mentale.

Mettendo a confronto soggetti che si sono ritirati dal mondo del lavoro con chi ha continuato a lavorare anche oltre l'età della pensione, si è evidenziato che l'impatto sulla salute è positivo nell'immediato, ma nel medio e lungo termine gli effetti negativi sul benessere fisico e psicologico di coloro che hanno smesso di lavorare sono particolarmente gravi.

Oltre a determinare calo dell'autostima, sensazione di scarsa utilità, ansia causata dalla diminuzione del reddito, andare in pensione, infatti, aumenterebbe del 60% il rischio di soffrire di almeno un disturbo fisico e del 40% quello di ammalarsi di depressione, dimostrando come la riduzione dell'attività e del ritmo di vita, quando l'individuo ha ancora stimoli ed energia, non sia positiva per il benessere fisico e psicologico.

Lavorare più a lungo diventerebbe, così, non solo una necessità economica, ma aiuterebbe le persone a vivere più sane.

In effetti il lavoro occupa buona parte della giornata ed ha, perciò, grande importanza nella vita di ognuno. Non è un semplice modo per trascorrere il tempo e guadagnare denaro, ma è la condizione che permette di esprimere se stessi, mettersi in relazione con gli altri, contribuire al funzionamento e al miglioramento della società.

Probabilmente l'opinione di chi ritiene che sia solo fatica, sacrificio e stress è influenzata dal fatto di svolgere un'attività che non si è potuta scegliere o che non si ama, e che magari viene espletata solo perché costituisce una fonte di guadagno.

Perciò occorre che il lavoro sia scelto con grande accuratezza, in particolare dai giovani, che hanno davanti una lunga vita lavorativa, e che sia condotto con entusiasmo, dedizione, rispetto ed interesse.

L'opportunità per tutti coloro che cercano lavoro dovrebbe essere, così, quella di poter trovare un'attività all'altezza delle aspettative di ognuno, senza essere costretti, magari dopo tanti anni di studio, ad accettare qualsiasi impiego e qualsiasi tipo di retribuzione e di contratto pur di non rimanere disoccupati. ■

**\*Medico Capo Polizia di Stato  
Ufficio Sanitario - Questura di Ragusa**