

## Qualità del lavoro

# Il test che misura lo stress

**Tutti sanno cos'è lo stress da lavoro, ma chi sa veramente qual è il suo livello di stress rispetto a quello degli altri e se è ora di agire per gestirlo? L'IPL ha sviluppato lo "stressometro" per scoprire come gestire lo stress. Questo questionario online si rivolge sia ai lavoratori dipendenti che agli autonomi e può essere compilato in pochi minuti. "Esso misura il livello personale di stress in sei ambiti lavorativi confrontandolo con i risultati dell'indagine europea sulle condizioni di lavoro - EWCS", spiega il Presidente IPL Dieter Mayr. Attraverso dei brevi video lo stressometro dà dei consigli per migliorare il proprio rapporto con lo stress sul lavoro.**

Uno stress "positivo" stimola e sprona, invece lo stress "negativo" nel lungo periodo danneggia il corpo e la mente e può portare al burnout, ha come conseguenza diretta la malattia e l'assenza dal posto di lavoro. In altre parole, ha un costo per la comunità e per le aziende.

Per poter fare qualcosa contro lo stress da lavoro, innanzitutto è necessario sapere quale è la propria situazione. Per questo motivo l'IPL | Istituto Promozione Lavoratori ha sviluppato lo stressometro. Naturalmente esiste già una vasta gamma di test sullo stress, che però sono spesso poco affidabili. "Noi dell'IPL abbiamo utilizzato i preziosi dati raccolti attraverso l'importante e capillare indagine sulle condizioni di lavoro in Alto Adige e in Europa. In questo modo possiamo determinare il livello di stress personale e confrontarlo con valori di riferimento attendibili. Questa è la differenza", spiega Tobias Hölbling, ideatore dello stressometro e psicologo del lavoro.

Lo stressometro si rivolge ai lavoratori dipendenti e anche agli autonomi e analizza complessivamente sei situazioni di stress, o meglio sette ambiti lavorativi. Lo stress deriva da fattori esterni come il rumore e la polvere o anche da carichi emozionali al lavoro. Dopo aver compilato il questionario online appare il risultato in relazione sia al rispettivo settore di appartenenza che quello complessivo e d è visibile in forma di semaforo: verde significa "fuori pericolo", arancione "attenzione" e rosso "bisogna intervenire". Un breve video con consigli utili mostra al partecipante cosa può fare per contrastare le situazioni di stress. Il risultato complessivo viene messo automaticamente in confronto con i valori medi del profilo professionale di appartenenza (es. artigianato) e con quelli della propria regione (Alto Adige), dello Stato di appartenenza e d'Europa.



AFIPL INAIL

# Stress sul Lavoro?

Scopri a che livello sei

**Fai il test!**

Il test IPL si trova all'indirizzo [www.stressometro.it](http://www.stressometro.it). Questo strumento è stato sviluppato da IPL con il sostegno tecnico e finanziario dell'INAIL.

**Statement di Sebastian Wieser, Direttore del Dipartimento Attività Istituzionali di INAIL**

“Noi partecipiamo attivamente a questa iniziativa, che ha lo scopo principale di informare i lavoratori dipendenti e autonomi sui pericoli di un eccessivo carico di lavoro. Questo porta, come già dimostrato, ad assenze e giorni di malattia, che costano inutilmente soldi alla comunità. Prevenire riduce i costi!”

Per ulteriori informazioni ci si può rivolgere al ricercatore IPL e psicologo del lavoro Tobias Hölbling (T. 0471 41 88 43, [tobias.hoelbling@afi-ipl.org](mailto:tobias.hoelbling@afi-ipl.org)).