

## **LO STRESS LAVORO-CORRELATO**

### **Uno "sconosciuto" che imperversa negli uffici del Ministero dell'Interno**

*“Lo stress lavoro-correlato è una condizione che emerge quando le richieste e le pressioni legate all’ambiente lavorativo superano le capacità di gestione, le risorse e il supporto del personale. Questo fenomeno può manifestarsi con sintomi fisici, emotivi e comportamentali che influiscono negativamente non solo sul singolo lavoratore ma, su tutto il sistema organizzativo, nonché sulla vita privata dello stesso”.*

Nel contesto del lavoro d’ufficio, la carenza di personale rappresenta una delle principali fonti di stress lavoro-correlato. I lavoratori si trovano spesso a dover gestire carichi di lavoro eccessivi, scadenze pressanti e una molteplicità di mansioni, senza poter contare su adeguato supporto operativo. Questa situazione può generare un senso di frustrazione, affaticamento cronico, riduzione della motivazione e, nei casi più gravi, dare origine a fenomeni di burnout\*.

In una struttura come il Ministero dell’Interno, dove il personale è ormai ridotto al lumicino, l’età media dei dipendenti è vicina alla pensione e dove la maggior pressione su performance e formazione richiesta ai dipendenti è volta a favorire quasi unicamente gli obiettivi dei dirigenti, sempre più spesso viene richiesto al personale di svolgere mansioni varie e trasversali, senza attenzione alle competenze specifiche o all’esperienza pluriennale maturata, impiegando le persone in aree e i profili diversi da quelle di appartenenza.

Valutare lo stress lavoro-correlato diventa quindi essenziale ed etico, soprattutto negli uffici dove si riscontra una carenza di personale. Un monitoraggio adeguato consente di individuare tempestivamente i rischi, promuovere interventi correttivi e organizzare le attività in modo più equo. È fondamentale garantire la tutela della salute psicofisica dei lavoratori, favorendo strategie di gestione, formazione e supporto che contribuiscano a migliorare il clima aziendale e la produttività.

Il rispetto delle normative sulla valutazione del rischio non solo salvaguarda i diritti dei dipendenti, ma permette all’organizzazione di ridurre i costi legati ad assenze, malattie e turnover, promuovendo efficienza e benessere durature e politiche assunzionali mirate.

Per mettere a nudo le carenze organizzative di una struttura la nostra interlocuzione sindacale incomincia sempre con la richiesta della “strutturale”, ovvero del documento generale organizzativo dell’organizzazione degli uffici dal quale risulta l’assegnazione ad essi di tutto il personale in servizio, con i relativi incarichi, responsabilità e qualifica professionale posseduta da ognuno.

\* **Il burnout** è una sindrome da esaurimento fisico, emotivo e mentale causata da stress lavorativo cronico non gestito. Riconosciuto dall'OMS come fenomeno occupazionale, si manifesta con cinismo, distacco dal lavoro e ridotta efficacia professionale. Colpisce chiunque, in particolare nelle professioni di aiuto, con sintomi come stanchezza cronica e demotivazione.

#### Caratteristiche Principali del Burnout

Tre Dimensioni Chiave:

- a) esaurimento emotivo (svuotamento energie),
- b) depersonalizzazione/cinismo (distacco)
- c) ridotta realizzazione personale (inefficacia).

Differenza dallo Stress: Mentre lo stress implica una pressione gestibile, il burnout è caratterizzato da rassegnazione, inefficacia e cinismo.

Fasi di Sviluppo: Il processo solitamente attraversa quattro fasi: 1) entusiasmo idealistico, 2) stagnazione (stress), 3) frustrazione, 4) disimpegno apatico.

#### Sintomi Comuni

Fisici: Stanchezza cronica, insonnia, mal di testa, disturbi gastrointestinali.

Psicologici/Comportamentali: Irritabilità, ansia, cinismo, calo di autostima, assenteismo, calo della produttività.

#### Cause e Fattori di Rischio:

Il burnout deriva spesso da un sovraccarico di lavoro, mancanza di controllo, riconoscimento inadeguato, ambienti tossici e difficoltà a separare vita privata e lavorativa. Sebbene inizialmente associato alle professioni sanitarie (medici, infermieri) e d'aiuto, oggi colpisce trasversalmente molti settori, specialmente dove è richiesto un forte impegno emotivo.

#### Gestione e Prevenzione:

Uscire dal burnout spesso richiede un supporto professionale (psicoterapia) per ristrutturare le proprie priorità. Le strategie includono la definizione di confini netti tra lavoro e vita privata, la gestione dello stress, il miglioramento dello stile di vita (sonno, alimentazione) e la richiesta di supporto.

§

*Sulla carenze del Ministero dell'Interno in materia di Sicurezza sul Lavoro, abbiamo già pubblicato:*

**[il Notiziario n. 56 del 13 aprile 2026](#)**, con il quale abbiamo denunciato che solo 21 % degli uffici ha risposto al nostro monitoraggio sullo stress lavoro correlato;

**[il Notiziario n. 59 del 20 aprile 2026](#)**, con il quale abbiamo informato di aver provveduto a chiedere una verifica ispettiva per sanzionare i titolari degli uffici inadempienti.

*In allegato al quale ci sono anche le tabelle riepilogative degli uffici inadempienti.*

**[il Notiziario n. 61 del 27 aprile 2026](#)**, nel quale abbiamo documentato che negli uffici del Ministero dell'Interno la situazione è molto più grave di quanto potrebbe sembrare.

*A cura del Coordinamento Nazionale FLP Interno*