

Contributo specialistico **Psychiatrische Dienste Graubünden**

Più che un lavoro fisico



La salute psichica nel settore edile tra pressione per la prestazione, responsabilità e prevenzione

Elevata pressione per il rispetto delle tempistiche, lunghe giornate lavorative e grandi responsabilità fanno parte della quotidianità nei cantieri edili. Ma cosa succede quando il carico mentale diventa permanente? Anche nel settore edile aumentano lo stress, il burnout e le malattie da dipendenze. Questo articolo illustra cause, rischi e soluzioni concrete, evidenziando il ruolo fondamentale della prevenzione e del supporto professionale. I Servizi psichiatrici dei Grigioni (PDGR) forniscono informazioni e raccomandazioni pratiche per le imprenditrici e gli imprenditori edili e per il personale.

L'edilizia è un pilastro fondamentale dell'economia grigiona. È sinonimo di valore aggiunto, affidabilità e qualità artigianale. Allo stesso tempo, si chiede molto: scadenze strette, cantieri in evoluzione, stress fisico e grande responsabilità per la sicurezza e l'esecuzione dei lavori.

Mentre la sicurezza sul lavoro e l'ergonomia sono da anni parte integrante della quotidianità nei cantieri, la salute psichica è spesso ancora troppo poco tematizzata. Eppure, è fondamentale per garantire che le collaboratrici e i collaboratori siano in grado di far fronte al carico di lavoro e restino attenti ed efficienti a lungo termine. Salute psichica significa essere in grado di affrontare le sfide, potersi riposare e riprendersi, segnalare situazioni che non funzionano e ricevere sostegno quando le sollecitazioni sul lavoro diventano eccessive.

Quando lo stress diventa un peso permanente

Lo stress non è negativo di per sé. Sul breve periodo può stimolare e aumentare il rendimento. Lo stress diventa problematico quando persiste a lungo termine e il recupero è quasi impossibile. Ed è proprio qui che il settore edile deve fare i conti con una particolare sfida. I tipici fattori di stress sono:

- elevata pressione in termini di tempo e scadenze
- coordinamento parallelo di più attività
- responsabilità per la sicurezza, la qualità e i costi
- dipendenza dalle condizioni meteorologiche e ritardi imprevedibili
- crescente carenza di personale qualificat.

Questi fattori spesso agiscono contemporaneamente e si rafforzano a vicenda. Le pause vengono saltate, le giornate lavorative si allungano e i segnali di allarme vengono ignorati. Studi condotti nel settore edile dimostrano che in particolare la mancanza di periodi di riposo compromette in modo duraturo la salute psichica e fisica e genera, a lungo termine, cali di produttività.

Cifre che fanno riflettere

Le recenti indagini condotte dall'Ufficio federale di statistica e dall'Osservatorio svizzero della salute mostrano una chiara tendenza: sempre più lavoratrici e lavoratori si sentono stressati sul posto di lavoro. Oggi i disturbi psichici sono tra le cause più frequenti di assenze prolungate dal lavoro. Molte persone colpite da questo problema ne parlano solo in un secondo momento, spesso quando l'assicurazione o i problemi di salute sono già in fase avanzata.

I Grigioni a confronto

Il rapporto sulla salute dell'Osservatorio svizzero della salute mostra che la popolazione del Cantone dei Grigioni dà una valutazione complessiva della propria salute psichica leggermente più positiva rispetto alla media svizzera. Allo stesso tempo, dai dati emerge che anche nei Grigioni il disagio psichico rimane un tema rilevante, in particolare nel contesto lavorativo.

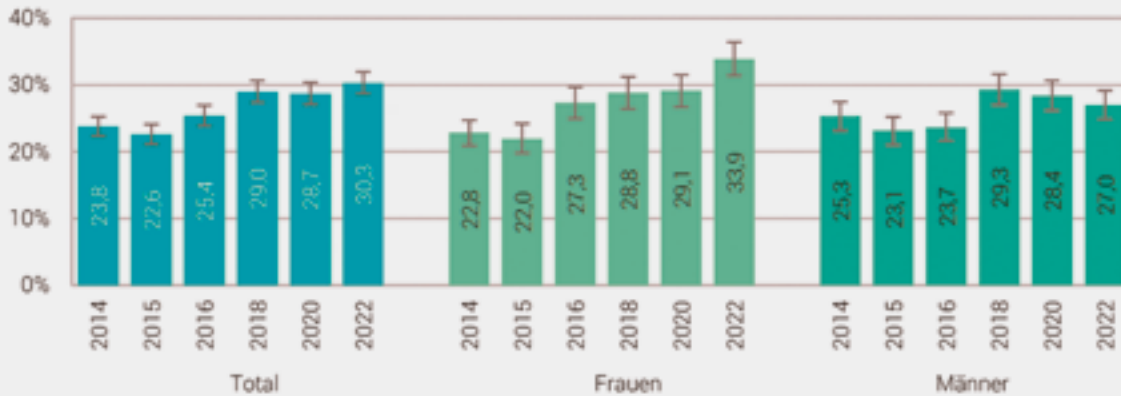
Proprio nei settori orientati al rendimento come l'edilizia, vale la pena concentrarsi sulla prevenzione e sul sostegno precoce per evitare assenze, infortuni e malattie con un lungo decorso.

Le conseguenze: quando lo stress e il burnout manifestano i propri effetti

Le conseguenze dello stress cronico e del burnout vanno ben oltre il malessere personale. Non riguardano solo la salute di singole collaboratrici o singoli collaboratori, ma hanno un impatto diretto sulla sicurezza, sulla qualità e sull'economicità dei progetti di costruzione. Il sovraccarico psichico diventa così un rischio aziendale rilevante.



Anteil der Erwerbstätigen mit berichteter emotionaler Erschöpfung



Anmerkung: Emotionale Erschöpfung wird mit 8 Aussagen wie «Ich habe bei der Arbeit immer häufiger das Gefühl, emotional ausgelaugt zu sein» gemessen.

Immagine: quadro generale del carico psichico, Prävention und Versorgung, Obsan, Ulshöfer & Jensen (2022)

Aumento del rischio di infortuni

La stanchezza e l'esaurimento persistenti compromettono le capacità cognitive fondamentali quali l'attenzione, la capacità di giudizio e la valutazione dei rischi. I tempi di reazione si allungano, la concentrazione diminuisce e il rischio di errori aumenta. In cantiere, anche un breve momento di distrazione può avere gravi conseguenze, per esempio quando si lavora in quota o si utilizzano macchinari. Il sovraccarico psichico mette quindi a rischio non solo la persona interessata, ma l'intero team.

Calo della qualità del lavoro

Una mente sovraccarica lavora in modo meno preciso. Gli errori si accumulano, sono necessarie rielaborazioni e i progetti subiscono ritardi. Nel settore edile, dove la qualità, l'affidabilità e il rispetto delle scadenze sono decisivi, tali carenze possono compromettere in modo duraturo la reputazione di un'azienda. Le possibili conseguenze sono committenti insoddisfatti e la perdita di futuri incarichi.

Forte fluttuazione di personale

Un ambiente di lavoro segnato da un sovraccarico costante aumenta il rischio di burnout ed è una causa frequente di dimissioni. Quando collaboratrici e collaboratori qualificati lasciano l'azienda, insorgono costi elevati per il reclutamento e la formazione di nuovo personale. Al contempo, si perde un prezioso bagaglio di esperienze, che indebolisce la redditività e la stabilità dell'intero team. Questi rischi non sono casi isolati, bensì sfide sistemiche per l'intero settore e mettono in risalto quanto la salute psichica sia una questione strategica per la gestione aziendale e meriti una costante attenzione.

Riconoscere i primi segnali di allarme

Nella maggior parte dei casi, il sovraccarico psichico avanza di soppiatto. I primi cambiamenti spesso passano inosservati o vengono liquidati come normali effetti collaterali di una quotidianità lavorativa impegnativa. Proprio nel settore edile, dove la resistenza e la tenacia sono molto apprezzate, molte persone hanno difficoltà a riconoscere i propri limiti o a parlarne. I tipici segnali di allarme sono:

- stanchezza persistente nonostante un sonno sufficiente
- difficoltà di concentrazione e aumento della frequenza degli errori
- irritabilità, isolamento sociale o distanza emotiva
- disturbi del sonno, irrequietezza interiore o un continuo rimuginare sugli stessi pensieri
- aumento del consumo di alcol o farmaci come strategia di superamento del problema

Questi segnali raramente si manifestano in maniera isolata, spesso si rafforzano a vicenda. Un calo delle prestazioni, una diminuzione della motivazione o un cambiamento nel comportamento nei confronti delle colleghe e dei colleghi possono costituire ulteriori indizi. Anche disturbi fisici come mal di testa o mal di schiena senza una causa chiara non sono insoliti.

Se questi segnali vengono riconosciuti tempestivamente e presi sul serio, spesso è possibile evitare che la situazione peggiori. Un dialogo aperto, un breve periodo di recupero o una consulenza specialistica possono contribuire in modo decisivo a evitare che lo stress si aggravi. Agire tempestivamente tutela la salute delle persone colpite e contribuisce allo stesso tempo alla stabilità e alla sicurezza nell'azienda.

Il trattamento è efficace se l'aiuto arriva per tempo

Le malattie psichiche sono curabili. Quanto prima viene effettuato un accertamento specialistico, tanto maggiori sono le possibilità di guarigione e tanto minore è il rischio di assenze prolungate dal lavoro o di decorso cronico. Un sostegno tempestivo alleggerisce il carico delle persone colpite e del loro ambiente e fornisce un orientamento in una situazione spesso stressante. I Servizi psichiatrici dei Grigioni, gli psicologi e gli psichiatri affiliati e altri centri specializzati nel Cantone offrono un'ampia gamma di servizi vicino al luogo di residenza:

- accertamenti psichiatrici e psicoterapeutici ambulatoriali
- terapie individuali in caso di stress, burnout, depressione e dipendenze
- trattamenti ambulatoriali, in regime di day hospital e con degenza ospedaliera
- consulenza per familiari e datori di lavoro

All'inizio di un trattamento si effettua sempre un'accurata valutazione specialistica. Durante i colloqui con medici e terapisti si analizzano la pressione sulla persona, i sintomi, la situazione lavorativa e le risorse personali. Su questa base si mette a punto un piano di trattamento individuale adeguato alla situazione di vita e lavorativa concreta della persona interessata.

Il lavoro terapeutico combina fra loro diversi elementi a seconda delle esigenze. Si possono prevedere per esempio terapie basate su colloqui strutturati, durante i quali si identificano i fattori scatenanti dello stress, si riflette sui modelli di pensiero e di comportamento e si sviluppano nuove strategie per superare il disagio. Se necessario, vengono integrati trattamenti medici, offerte di gruppo o misure di sostegno come la psicoeducazione, la terapia motoria o la terapia di rilassamento.

Una componente importante della terapia è la graduale stabilizzazione nella vita quotidiana. Le persone colpite imparano a riconoscere precocemente i segnali di allarme, a valutare meglio i propri limiti di sopportazione e a gestire in modo più costruttivo la pressione. Se ritenuto opportuno, vengono coinvolti anche l'ambiente lavorativo e i familiari per trovare soluzioni durature.



L'obiettivo del trattamento è quello di riacquisire la stabilità psichica, consolidare la fiducia in sé stessi e garantire il rientro nella vita quotidiana e lavorativa a lungo termine. Le terapisti e i terapeuti accompagnano questo processo in modo professionale, individuale e orientato alla soluzione.

Prevenzione in azienda: una responsabilità che ripaga

La prevenzione non inizia con la malattia, ma nella quotidianità lavorativa. Le aziende possono contribuire fortemente alla riduzione del carico psichico:

- pianificazione realistica delle scadenze e regole vincolanti sulle pause
- cultura del dialogo aperto sullo stress e sulla salute
- sensibilizzazione dei dirigenti sui segnali di allarme
- responsabilità chiare e comunicazione trasparente
- integrazione della gestione della salute in azienda

Studi dimostrano che gli investimenti nella prevenzione non solo migliorano la salute delle collaboratrici e dei collaboratori, ma riducono anche i giorni di assenza e i costi.

Cosa possono fare di propria iniziativa le collaboratrici e i collaboratori

Anche a livello individuale è possibile rafforzare in modo mirato la resistenza psichica. Una gestione consapevole delle proprie risorse aiuta a percepire tempestivamente lo stress e a contrastarlo. Questo approccio include:

- percepire e rispettare i propri limiti
- programmare regolarmente attività fisica e riposo
- prendere sul serio il sonno e l'alimentazione
- cercare il dialogo prima che il carico diventi eccessivo.

Accettare aiuto non è un segno di debolezza, bensì di responsabilità verso sé stessi, il team e l'azienda. Chi ricorre tempestivamente al sostegno protegge la propria salute e contribuisce a creare un ambiente di lavoro sicuro e stabile.

Riconoscere precocemente i segnali psichici di allarme

Questi segnali dovrebbero essere presi sul serio, in particolare se si protraggono per più settimane:

1. Sfinimento persistente

Ci si sente sempre stanchi e stremati, anche dopo il fine settimana o le vacanze. Le "batterie" non si ricaricano più del tutto.

2. Disturbi del sonno

Problemi ad addormentarsi, frequenti risvegli notturni o risveglio precoce con rimuginio. Il sonno non ristora più del tutto.

3. Irritabilità e irrequietezza interiore

Piccolezze si trasformano rapidamente in rabbia, impazienza o nervosismo.

4. Calo della concentrazione e del rendimento

Serve più tempo per svolgere compiti semplici, si commettono più errori o ci si sente "come bloccati" a livello mentale.

5. Isolamento e perdita delle amicizie

Ci si allontana da colleghi, amici o dalla famiglia e ci si ritira in sé stessi, non si prova quasi più piacere per cose che prima si ritenevano importanti. Cresce il rischio di depressione o di dipendenza.



Immagine: Sustegn professional distgargia e procura per novas perspectivas.

PDGR: sostegno professionale in tutto il Cantone

I Servizi psichiatrici dei Grigioni (PDGR) sono un'istituzione specialistica fondamentale per la salute psichica nel Cantone. Quale servizio di consulenza competente nel settore sono a disposizione di dipendenti, dirigenti e aziende.

Servizi proposti da PDGR:

- consulenza specialista e accertamento
- terapia e accompagnamento
- sostegno in caso di crisi professionali e personali
- attività di prevenzione e sensibilizzazione.

Prendere contatto per tempo può aiutare a ridurre il carico e a evitare conseguenze a lungo termine. La salute psichica è un fattore di successo determinante nel settore edile. Stress, burnout e dipendenze non riguardano solo singole persone, bensì intere aziende. Chi si accorge per tempo, ne parla apertamente e ricorre a un sostegno professionale, crea team stabili e una capacità produttiva duratura.

Contatto PDGR:

Telefono 058 225 25 25
info@pdgr.ch
www.pdgr.ch



La salute psichica in cantiere – un medico specialista contestualizza



Intervista al dott. med. Rahul Gupta

direttore medico
psichiatria degli adulti, PDGR

Dottor Gupta, Lei è medico specialista in psichiatria e psicoterapia. Cosa significa esattamente?

Come medico specialista in psichiatria e psicoterapia mi occupo di malattia psichiche, ovvero malattie che riguardano i nostri pensieri, le nostre sensazioni, i nostri comportamenti e la nostra capacità di resistenza. In questi disturbi rientrano fra gli altri le depressioni, le sindromi da ansia e paura, i burnout, i disturbi del sonno, le dipendenze ma anche gravi malattie mentali.

Un aspetto importante è che noi lavoriamo sul piano medico e psicoterapeutico. Ciò significa che valuteremo sia i fattori fisici che i fattori psicologici, sosteniamo colloqui, formuliamo diagnosi e decidiamo assieme agli interessati se sia meglio intraprendere un percorso incentrato su colloqui psicoterapeutici o una terapia farmacologica oppure una combinazione dei due.

Il termine “burnout» è sulla bocca di tutti.

Cosa si intende esattamente in campo medico?

Il burnout non è un quadro clinico chiaramente definito come per esempio l'infiammazione polmonare. Il termine “burnout” descrive piuttosto una condizione di marcato esaurimento del corpo e della mente, che il più delle volte è correlato a un sovraccarico professionale cronico.

Nel caso tipico ci sono tre caratteristiche principali: uno sfinimento persistente, una crescente distanza interiore dal lavoro e la sensazione di non riuscire più a essere produttivo o efficiente.

Importante: dietro al burnout può anche nascondersi una depressione che ha bisogno di essere trattata. Pertanto, bisogna prendere sul serio i disturbi e far esaminare la situazione da uno specialista.

Le persone colpite o il loro ambiente come capiscono che qualcosa non funziona più come dovrebbe?

Spesso tutto inizia lentamente e in sordina. Molte persone riferiscono inizialmente di una stanchezza permanente, anche dopo il fine settimana e le vacanze. Spesso vi si aggiungono problemi di sonno, irritabilità, problemi di concentrazione o la sensazione di essere interiormente dentro un circuito a corrente continua. L'ambiente circostante talvolta si accorge che la persona si ritira in sé stessa, che reagisce più velocemente in maniera irritata o che ha sensibilmente meno interesse e piacere. Proprio in settori improntati al rendimento, spesso tutto questo viene, purtroppo e per lungo tempo, liquidato come “normale stress”.

I disturbi del sonno sembrano essere un tema centrale. Come sono correlati alla salute psichica?

Il sonno è un indicatore molto sensibile di preallerta. Se qualcuno fa costantemente fatica ad addormentarsi e a mantenere il sonno durante la notte, si sveglia al mattino stremato o di notte continua a rimuginare senza sosta, si tratta di un segnale che va preso sul serio.

I disturbi del sonno possono essere fattori scatenanti, amplificatori e conseguenze di carichi psichici. Particolarmente problematico è il fatto che la carenza di sonno impatta direttamente sulla concentrazione, sulla reattività e sul rischio di infortuni, ovvero un aspetto decisivo in professioni che richiedono importanti sforzi fisici come sui cantieri edili.

Molte persone sono restie a chiedere un aiuto professionale. Perché?

Purtroppo, in questo contesto ci sono ancora molti pregiudizi. Alcuni pensano che bisogna essere “gravemente malati” per consultare uno psichiatra. Altri temono di essere stigmatizzati o di venire penalizzati a livello professionale. È piuttosto il contrario: un aiuto precoce evita spesso assenze prolungate. Un colloquio al momento giusto può evitare che la crisi si accentui.

Quale ruolo hanno i datori di lavoro e i dirigenti?

Un ruolo molto importante. La salute psichica non è una questione prettamente privata. Le condizioni di lavoro, la comunicazione e la cultura dirigenziale hanno un influsso diretto. Apertura, obiettivi realistici, competenze chiare e il prendere sul serio i segnali di allarme sono fondamentali fattori di protezione. Un’azienda che tematizza la salute psichica non perde alcuna capacità produttiva, al contrario.

Cosa direbbe a qualcuno che si accorge che così non può più andare avanti?

Direi che questo non è un segnale di debolezza, bensì di responsabilità nei propri confronti e nei confronti degli altri. Chi si sofferma per tempo su un disagio, agisce in maniera intelligente. La salute psichica è altrettanto importante della sicurezza fisica. In cantiere si indossa un casco per proteggersi. Per l’anima vale in sostanza lo stesso. Meglio prevenire che dover riparare.

Immagine: colloquio con il dott. med. Rahul Gupta

