

**Autogrill SpA**  
Centro Direzionale Milanofiori  
Palazzo Z, Strada 5  
20089 Rozzano, MI Italia  
Tel. +39.02.4826.1



Gentile collega, la nostra Azienda investe risorse per migliorare costantemente la salute e la sicurezza sui luoghi di lavoro.

Il focus costante su tale area ha permesso in questi ultimi anni una importante diminuzione degli infortuni abbinata ad una sempre maggior consapevolezza su tali temi in tutta l'organizzazione.

E' in questo ambito che Autogrill ha intrapreso, come previsto dalla normativa vigente, un percorso di valutazione dello stress legato all'attività lavorativa.

Insieme ad esperti qualificati, coinvolgendo il mondo del lavoro Autogrill, ci si e' posti l'obiettivo di valutare eventuali aree di rischio quindi individuare e mettere in atto tutte le possibili azioni eventualmente necessarie per fronteggiare lo stress lavorativo.

La presente informativa vuole quindi essere un primo semplice passo per spiegarti cos'è lo stress, cosa può generarlo e come fronteggiarlo...e tutto ciò nel tuo ambito lavorativo e nella tua vita privata.

Ora prenditi 5 minuti e ... buona lettura!

Nicola Caramaschi  
Direttore Qualità Sicurezza Ambiente

Rozzano, giugno 2011

### Cos'è lo stress?

Molti affermano di essere "stressati" e ciascuno lo intende un po' a modo suo. Si dice di essere stressati quando non si ha tempo di gestire le faccende quotidiane, quando i ritmi di vita sono frenetici, quando ci si sente stanchi o si hanno piccole seccature al lavoro e questi sono tutti aspetti negativi dello stress. In realtà lo stress è quello che ci tiene in vita, è quella tensione che ci fa alzare dal letto la mattina e ci permette di affrontare le richieste del lavoro e della famiglia. Lo stress può diventare negativo quando si avverte una tensione sgradevole continua e duratura che, a lungo andare, diventa dannosa e pericolosa per la salute. Anche sul lavoro lo stress negativo può essere definito come una condizione, che si accompagna a malessere, che deriva dal fatto che non ci si sente in grado di affrontare le richieste.

### Come possiamo accorgerci quando viviamo una condizione di stress negativo?

Non tutti reagiscono allo stesso modo se sottoposti ad una tensione continua e le tensioni si sopportano, a seconda dei casi, in maniera più o meno differente. Ci troviamo comunque di fronte a sintomi di stress negativo quando la sera non riusciamo più a rilassarci, quando ci sentiamo la testa continuamente nel pallone, quando ci sembra di soffocare per i troppi impegni e cose da fare oppure quando lavoriamo con eccessiva frenesia.

Sotto pressione i movimenti diventano imprecisi, si tralasciano i controlli, la collaborazione perde d'efficacia e così aumenta il rischio d'infortunio.

Accorgerci per tempo di essere "sotto stress" è molto importante, aiuta a prevenire effetti spiacevoli, quali ad esempio, mal di testa, disturbi gastrici, disturbi dell'apparato cardiocircolatorio.

### Quali sono i fattori che possono provocare una condizione di stress negativo?

Le cause di stress possono essere molteplici e differenti da persona a persona. Nella vita privata, ad esempio, una condizione di stress può nascere da litigi e conflitti con la/i partner, da un trasloco, piuttosto che dalla mancanza di supporto sociale da parte dei familiari ed amici. Nel lavoro, alcuni esempi di situazioni che possono causare stress sono rappresentati da un carico di lavoro eccessivo, responsabilità troppo elevate, situazioni conflittuali con i colleghi o i superiori. Solitamente lo stress negativo subentra quando sono presenti più e diversi fattori di stress sia lavorativo che extra-lavorativo. In linea generale, però, si può affermare che maggiore è il numero di situazioni stressanti, maggiore è la probabilità che insorga una condizione di stress negativo e, quindi, di malessere.

### In che modo possiamo combattere lo stress negativo?

Per combattere lo stress è necessario riconoscere tempestivamente le cause e, quando possibile, eliminarle o ridurle ad un livello tale da poterle sopportare senza difficoltà.

Autogrill si sta impegnando nella valutazione dello stress legato all'ambiente lavorativo, al fine di individuare le eventuali e possibili azioni organizzative per migliorare le condizioni di lavoro e diminuire i potenziali fattori di stress.

Sul lavoro, però, non è sempre possibile agire direttamente sulle cause di stress, poiché a volte fanno parte del lavoro stesso, come ad esempio, il contatto con i clienti.

In tal caso è necessario che ognuno sviluppi e rafforzi le proprie RISORSE PERSONALI, ovvero quelle abilità che ci aiutano a reagire in modo più sereno e a sopportare meglio le tensioni.

Ecco alcuni consigli:

- Mantieniti in buona e sana forma fisica facendo attività motorie almeno una volta a settimana e controllando la dieta.
- Impegnati a mantenere e sviluppare una buona rete di relazioni con colleghi e amici che possano fungere da sostegno nel momento del bisogno.
- Chiedi subito chiarimenti se qualcosa non ti è comprensibile.
- Impara a rilassarti: concediti qualche momento per rilassarti, metti comodo, chiudi gli occhi e respira lentamente.
- Se pensi di avere troppe cose da fare e senti di non farcela, concentrati solo su quello che stai facendo senza curarti di quello che dovrai fare dopo.
- Invece di pensare e parlare dei problemi, pensa e parla solo delle possibili soluzioni.

Esiste poi un altro potente antistress: **sorridere!**

Autogrill metterà comunque a disposizione di tutti i collaboratori, così come fatto per SA 8000, una casella e-mail (info.stress@autogrill.net) dove sarà possibile chiedere chiarimenti ed approfondimenti in merito a questo tema.