

STRESS: COLPITO L'86 PER CENTO DEGLI ABRUZZESI, LAVORO E PARTNER LE PRIME CAUSE

29 Novembre 2018



L'AQUILA - L'86% degli abruzzesi dichiara di essere troppo stressato, sottoposto a un carico di pressioni, incombenze e preoccupazioni che riduce la qualità della vita e arriva molte volte a incidere negativamente sulla salute, il lavoro e le relazioni sociali.

È quanto emerge dall'ultima ricerca dell'Osservatorio di Reale Mutua sul welfare (indagine Cawi condotta dall'istituto di ricerca Nextplora su un campione rappresentativo della popolazione italiana per quote d'età, sesso ed area geografica).

Le principali fonti di stress per gli abitanti dell'Abruzzo sono le difficoltà economiche (65%) e il lavoro (56%). Seguono, in terza posizione, i problemi di salute (49%), la relazione con il partner (28%), la gestione e l'educazione dei figli (26%).

Tra i disturbi correlati allo stress che più condizionano la vita degli abruzzesi, l'eccessiva stanchezza, spesso generata da insonnia (46%), gli sbalzi d'umore (44%), la tensione muscolare (35%) e la tachicardia o l'emicrania (25%).

Come gestire, allora, tutto questo stress? In generale, per il 46% degli abruzzesi, il rimedio principe è un'attività fisica regolare, ideale per scaricare la tensione e ritrovare il proprio equilibrio. Tra le discipline considerate più efficaci, il 58% sceglierebbe la corsa, mentre il 50% si affiderebbe ad attività rilassanti come yoga, pilates e meditazione e il 25% al nuoto.

Ma oltre allo sport, secondo gli abitanti dell'Abruzzo è possibile combattere gli effetti negativi dello stress anche attraverso l'alimentazione, ad esempio bevendo infusi e tisane rilassanti (44%), facendo sedute di fisioterapia e massaggi (35%) o frequentando centri termali (26%). Per un ulteriore 16%, infine, la soluzione è ricorrere ai farmaci.

Capitolo lavoro. Se l'attività lavorativa è fonte di stress secondo oltre un abruzzese su due, la prima causa scatenante è l'insoddisfazione economica (68%), dovuta a una remunerazione insufficiente e comunque non in linea con le proprie aspettative, seguita dalla mancata realizzazione professionale (53%), che aumenta il senso di inadeguatezza e di insuccesso, e dai carichi e ritmi di lavoro spesso pressanti (46%). Tra le altre fonti di stress, la carenza di tempo per sé (35%), il clima competitivo all'interno dell'azienda (32%), che porta a vivere in modo non sereno l'ambiente di lavoro, e il pendolarismo (14%).

L'azienda stessa, tuttavia, può fare la sua parte e mettere in campo misure di welfare per affrontare e gestire lo stress lavoro correlato. In cima ai desiderata degli abruzzesi la flessibilità oraria e lo smartworking (51%), che permettono una migliore conciliazione dei tempi e degli impegni lavorativi con quelli della vita privata. Il 37% vorrebbe usufruire di un abbonamento a un centro fitness e un ulteriore 33% vorrebbe che venisse messa a disposizione dei dipendenti un'apposita sala relax.

“La tutela della salute passa anche dalla gestione di tutti quei fattori, come lo stress, che sono sempre più parte integrante della quotidianità e, in dosi eccessive, possono condizionare in molti modi il benessere psicofisico delle persone -

commenta Michele Quaglia, direttore commerciale e Brand di Gruppo - Insieme all'adozione, in generale, di uno stile di vita sano, che tutti possiamo impegnarci a mettere in pratica, anche il welfare aziendale ricopre un ruolo importante in questo senso. Anche perché, evidenzia la nostra ricerca, il lavoro è uno dei fattori di influenza sullo stato psicofisico. Per noi si tratta di un tema centrale: come Reale Mutua, infatti, siamo da sempre a fianco degli italiani e delle imprese con una serie di soluzioni, anche tecnologiche, per curare e tenere sotto controllo la propria salute e incentivare l'attività fisica".