

QUADRI DIRETTIVI

IN EUROPA I PIÙ COLPITI SONO GLI INGLESII SEGUITI SUBITO DOPO DAGLI ITALIANI DEPRESSIONE, UN MALE GLOBALE

Come combatterla? Imparare a gestire i tempi di vita e di lavoro. Nei pochi paesi dove i tempi di vita e di lavoro sono rispettati, si riscontra una migliore qualità delle attività aziendali

di Giuliano Xausa, responsabile nazionale Coordinamento Quadri direttivi

Concludiamo alcuni nostri interventi sulla salute dei lavoratori Quadri Direttivi, parlando della depressione, dopo aver affrontato, nel numero scorso, il tema del burnout.

Lo facciamo prendendo spunto da una relazione fatta durante la UNI Professional & Manager Conference, che si è tenuta a Londra e alla quale abbiamo partecipato come Coordinamento Quadri Direttivi della FABI.

La ricerca dimostra come una media di 36 giorni lavorativi per dipendente, ogni anno in Europa vengono persi, a causa di fattori correlati allo stress. Stress dovuto all'attuale cultura del lavoro che prevede ore lunghe e brevi pause, che è preso a modello in troppi luoghi di lavoro di tutto il mondo.

Non solo questa pratica malsana è diffusa tra milioni di lavoratori e viene stimata in un 10,20% del loro stipendio in straordinari non pagati ogni anno, ma una non corretta gestione dei tempi di vita e di lavoro può anche causare stress e problemi di salute, può rovinare le relazioni sul lavoro e quelle familiari e ren-



de assai difficile prendersi cura dei propri figli, familiari ed amici.

Questo tipo d'impostazione nel tempo può tradursi in un deterioramento della salute, anche sotto forma di depressione, patologia che colpisce 350 milioni di persone in tutto il mondo. In Europa i più colpiti sono gli Inglesi seguiti subito dopo dagli Italiani. Nei pochi paesi, invece, dove i tempi di vita e di lavoro sono rispettati, si riscontra una migliore qualità delle attività aziendali in quanto

ciò migliora l'umore e la fidelizzazione dei dipendenti. In ultima analisi, riduce i costi e si traduce in un maggior successo per l'organizzazione.

Buone politiche possono migliorare l'assunzione, la fidelizzazione, la salute, la morale, la motivazione e la lealtà. Possono garantire un miglior ritorno su investimenti in materia di formazione ed incrementare la produttività.

Dicevamo che la depressione colpisce oltre 350 milioni di persone di ogni età. Che sia leggera, moderata o grave, la de-

pressione contribuisce sensibilmente al fardello della disabilità e si ripercuote negativamente sulla qualità della vita e sul benessere della persona: non solo sul lavoro, ma in tutti gli aspetti della loro vita. La depressione esaurisce le energie, le speranze e la spinta vitale. Superarla non è né rapido né semplice, ma ci sono azioni che si possono intraprendere per farci fronte, in particolare se si riesce ad individuarne precocemente i sintomi.

Che dire allora? Lavorate il tempo giusto, prendetevi quello che vi serve per la vita personale. Non subite passivamente le pressioni commerciali, non diventate schiavi dei budget individuali, sforzatevi a divertirvi un po' e, se lo ritenete opportuno, parlate col vostro sindacalista.

Negli obiettivi di un sindacalista FABI, infatti, c'è sempre in primo piano la promozione di politiche e prassi aziendali in grado di garantire una migliore gestione della vita professionale. Pensiamo ciò valga molto di più di qualche erogazione una tantum legata al raggiungimento dei risultati, magari a scapito della propria salute. ■