

Lo stress



Fattori di stress:

Scarsa conoscenza del software e dell'hardware;
mancanza di informazioni sulla progettazione, sull'organizzazione e sui e sui risultati del lavoro;
mancanza di una propria responsabilità lavorativa;



conflitti con superiori, colleghi, clientela;
mancato riconoscimento della propria prestazione lavorativa;
sistemi di controllo del lavoro inadeguati e contrari allo sviluppo della personalità del lavoratore;
mancanza di possibilità di carriera;



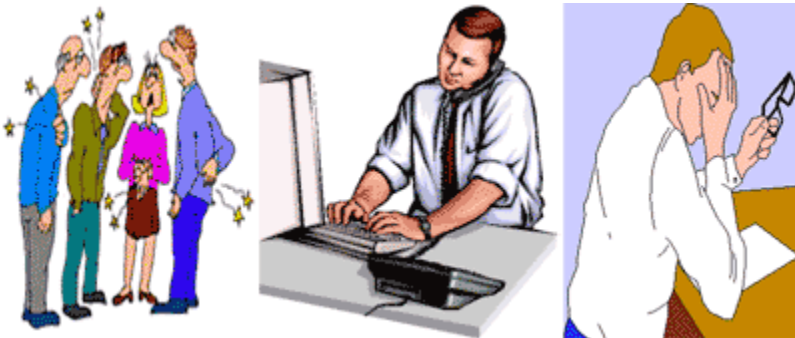
compiti ambigui e non ben delineati;
mancanza di sicurezza del posto di lavoro;
lavoro poco interessante;
isolamento dai colleghi durante il lavoro;



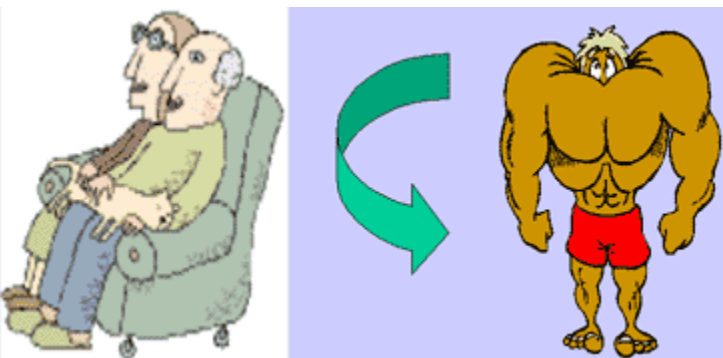
Gioia, ansia, paura, rabbia, influenzano il tono muscolare che aumenta e poi, finito lo stimolo, diminuisce. Ma se gli stimoli permangono per un certo tempo lo stato di contrattura si stabilizza e può determinare un cambiamento dei programmi di controllo del sistema nervoso centrale.



E così la nuova postura alterata viene riconosciuta "normale" dal Sistema nervoso centrale e diventa fonte di disturbi quali mal di testa, dolori al collo, alle braccia, alla schiena ed alle spalle.



Il risultato sono contratture muscolari della colonna vertebrale a livello del collo, lombare e dell'anca che fissano il corpo in una postura sbagliata. Per la "riprogrammazione posturale" di un astigmatico, quindi, non bastano le lenti adatte: va rieducata non solo la visione bensì tutto il corpo.

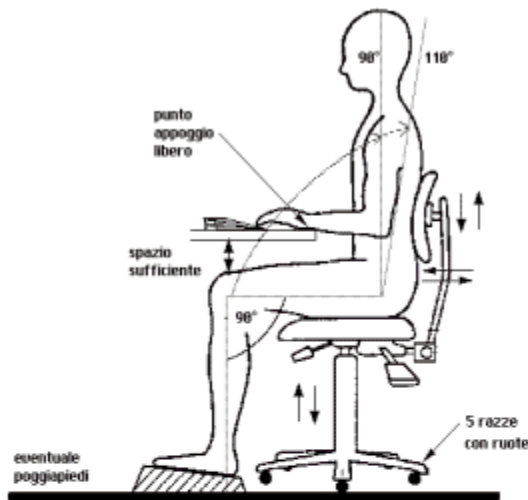


Una volta che si è creato un danno osteoarticolare non sempre è del tutto reversibile. Però in alcuni casi si possono modificare i criteri di funzionamento neurologici e riattivare quei muscoli messi fuori uso dall'atteggiamento sbagliato mantenuto nel tempo e migliorare il rendimento. Anche se il danno è consolidato, a ogni età si può diminuire la sofferenza della persona ottimizzando la risposta neurologica.



Per minimizzare i rischi potenziali di lesioni da posizioni fisiche non confortevoli, è importante adottare una postura corretta.

Una buona norma generale è quella di cambiare posizione frequentemente e fare delle pause brevi e frequenti per evitare l'affaticamento.



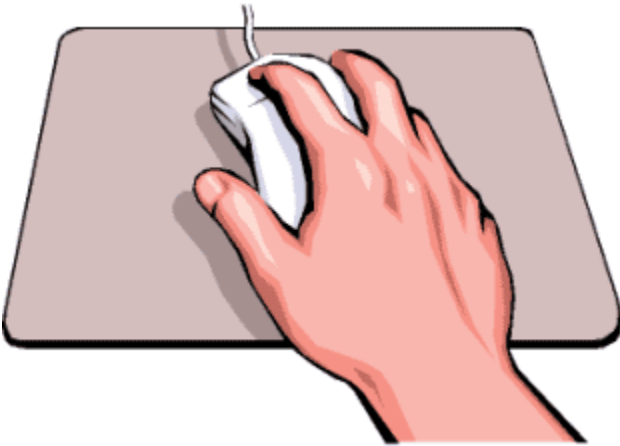
È opportuno sistemare con cura i mobili e gli arredi della vostra postazione di lavoro. In particolare:

- i piedi devono poggiare sul pavimento;
- il capo deve trovarsi in posizione orizzontale;
- i polsi devono essere sullo stesso piano della tastiera e non angolati rispetto ad essa;
- il mouse deve essere accanto alla tastiera;



Scegliete la posizione del corpo e della vostra apparecchiatura tra quelle che trovate più comode alternandole frequentemente;

- Cercate di non "accasciarvi" né inclinarvi in avanti;
- "stiracchiatevi" frequentemente;



Adoperate tutto il braccio per spostare il mouse e non solo la mano ed il polso non afferrate il mouse con troppa forza e spostatelo lentamente e dolcemente pulite il mouse frequentemente per facilitarne il puntamento.



Periodicamente durante il lavoro cercate di notare se avete dei muscoli inutilmente contratti e rilassateli. Cercate di scaricare la tensione nervosa frequentemente per evitare che si accumuli pericolosamente.



Frequentemente ed ogni volta che avvertite una sensazione di tensione, respirate lentamente e profondamente cercando di immaginare il flusso del respiro come un'onda che sale dall'addome verso la gola. In questo modo ossigenate il cervello e i tessuti e rilassate i muscoli.



Costruite delle relazioni positive con i colleghi, sdrammatizzando i conflitti e allentando le situazioni di tensione che vengono a crearsi. Ciò avrà in ogni caso un effetto benefico sul cuore e la circolazione sanguigna e sull'apparato muscoloscheletrico.



Indipendentemente dalla presenza di problemi specifici, bastano poche regole per prevenire errori di postura: andate scalzi il più possibile, magari con un paio di calzini di lana (la scarpa blocca la comunicazione piede-cervello); fate una piccola pausa quotidiana di relax magari ascoltando musica; fate ogni giorno 10 minuti di ginnastica posturale secondo lo schema che segue.