Stress: Valutare il Rischio per Mantenersi in Equilibrio

Valutare il rischio di stress, vuol dire prendere consapevolezza dell’impatto che lo stress può avere sulla nostra salute e benessere.

È importante comprendere che lo stress non riguarda solo la sfera psicologica, ma coinvolge anche il nostro corpo e le sue funzioni.

La valutazione del *rischio stress* permette di individuare i fattori che possono scatenare lo stress, come ad esempio un ambiente lavorativo poco salutare, un carico di lavoro eccessivo o relazioni interpersonali complesse.

Attraverso questa valutazione è possibile implementare strategie di prevenzione e gestione dello stress, creando così un ambiente più sano e produttivo.

Inoltre, la valutazione del *rischio stress* ci consente di riconoscere le nostre vulnerabilità individuali e di adottare le misure necessarie per promuovere il nostro benessere fisico e mentale.

In Italia, la normativa in vigore, rappresentata dal d.lgs. 81/2008, stabilisce che sia compito del datore di lavoro valutare e gestire il rischio da stress, così come gli altri rischi per la salute e sicurezza. Questo è in linea con gli accordi europei sottoscritti.

Ai sensi della normativa italiana, il datore di lavoro ha il compito di valutare e gestire il rischio da stress, insieme ad altri rischi per la salute e sicurezza, in conformità agli accordi europei.