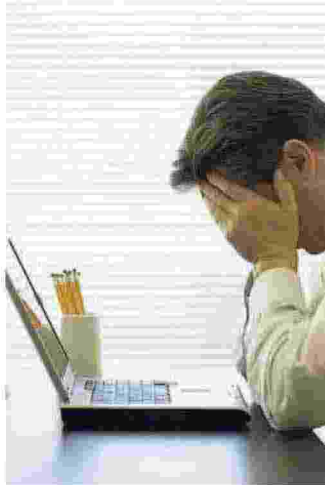


LAVORO LIQUIDO/ LA DIPENDENZA DAGLI STRUMENTI TECNOLOGICI E I CONSIGLI PER PRENDERSI DELLE PAUSE

# Un corso per salvarsi dallo stress 2.0

Lavoro "liquido", senza orari, flessibile nei luoghi e nelle competenze. Che siano proletari 2.0 o manager, i lavoratori digitali rischiano sempre più di ammalarsi di stress. E poi, negli anni, ammalarsi in tanti altri modi. «Per molti di noi il lavoro è passione, viene naturale essere sempre connessi, sempre rintracciabili, di giorno e di notte», spiega Fabrizio Masieri, fondatore di Webvisibility, agenzia genovese che cura la comunicazione digitale di enti e aziende. Lui, però, è un manager illuminato: ha scelto di pensare subito ai rischi legati alle troppe ore passate al computer, o con il cellulare in mano a rispondere a mail e chiamate. E ha avviato per sé, per i soci e i dipendenti corsi con psicologi del lavoro.

«Conviviamo con gli strumenti tecnologici senza renderci conto che ne siamo in un certo senso assuefatti - dice - Tutto ciò non può durare alla lunga senza effetti col-



## RAPPORTO DIFFICILE

La dipendenza dagli strumenti elettronici e il confine ormai indefinito tra lavoro e tempo libero è la causa di molte situazioni di "stress digitale"

lateralmente, senza danni per la produttività, disaffezione e disinteresse per il lavoro, e per la salute. Bisogna riconoscere il problema e imparare a organizzarsi meglio».

Ritagliarsi, innanzi tutto, "pause digitali", momenti di sconnessione dal mondo del web: e chiedersi, una volta tanto, «è tutto imprescindibile? Devo farlo per forza io?». Così, piano piano, si impara a modificare le proprie abitudi-

Ritagliarsi, innanzi tutto "soste digitali", momenti di sconnessione dal mondo del web

ni. Poi, scoprire che quella stessa tecnologia può anche aiutare a organizzare il lavoro: con i risponditori automatici alle mail dopo una certa ora, i filtri alle telefonate per deviarne alcune, le doppie

sim per evitare commistioni tra vita privata e lavoro. Certo, «in una cultura del lavoro che vuole disponibili tutti e sempre, non è facile: ma ne va della nostra salute, e il messaggio prima o poi passerà, così come sta già avvenendo all'estero».

Ad esempio in Germania, dove grandi aziende, spiega la coordinatrice del gruppo Psicologia del lavoro dell'Ordine degli psicologi liguri Priscilla Dusi, «hanno posto limiti ai server per impedire l'uso delle email la sera».

Ma il problema, spiega, non riguarda solo i nativi digitali: colpisce in modo diverso anche i lavoratori più maturi: «L'incapacità di utilizzare le tecnologie e la necessità di aggiornarsi sempre possono mettere in difficoltà - continua Dusi - Senza parlare delle crisi di nervi quando la tecnologia ci lascia a piedi».

(g.d.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

