

Benessere e discomfort

La **salute** è stata definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non meramente l'assenza di malattia o infermità"¹; la salute viene considerata come una risorsa che permette alle persone di condurre una vita produttiva e soddisfacente dal punto di vista personale, sociale e economico, anche considerando i fattori che non possono essere modificati come ad es. età e caratteristiche genetiche.

Associato alla definizione di salute, il **benessere** (che può essere emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale) è una sensazione soggettiva che coinvolge tutti gli aspetti della persona e per la quale gli individui non rilevano necessità di cambiamenti². Questa condizione offre all'individuo le migliori condizioni sia fisiche che mentali per gestire la vita e il lavoro, compresa la capacità di affrontare situazioni diverse, traendone soddisfazione.

Dal punto di vista fisico, il **discomfort** è una condizione in cui gli individui, pur non essendo esposti a condizioni che possono comportare un vero e proprio rischio per la salute, non si trovano in una condizione di benessere.

Benessere e discomfort nel posto di lavoro

In ambito lavorativo, limitandosi alle caratteristiche dell'ambiente di lavoro, le variabili da cui dipende la condizione di benessere o di discomfort sono sia variabili strettamente fisiche (quindi rilevabili) che variabili soggettive o anche psicologiche.

Parlando ad esempio dei rischi fisici sul luogo di lavoro, i fattori da considerare possono essere: le condizioni microclimatiche, che influenzano il benessere termoigrometrico; i livelli di rumorosità ambientale, che possono risultare fastidiosi pur restando al di sotto della soglia di rischio; le caratteristiche dell'ambiente luminoso, con ad esempio disomogeneità dell'illuminazione; le caratteristiche della qualità dell'aria (odori, gas, etc..) che pur non raggiungendo la soglia del un rischio chimico rendono sgradevole l'ambiente. Il discomfort può anche essere causato da arredi (ad esempio un sedile non adeguato, un tavolo lucido che causa riflessi), o

¹ Constitution of The World Health Organization (1946) - https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf#page=6

² Well-being is a positive state experienced by individuals and societies. Similar to health, it is a resource for daily life and is determined by social, economic and environmental conditions. Well-being encompasses quality of life, as well as the ability of people and societies to contribute to the world in accordance with a sense of meaning and purpose. (OMS 2021)

dalla disposizione della postazione di lavoro (ad esempio un telefono usato frequentemente ma scomodo da raggiungere, un mobile che ingombra il percorso).

Relativamente alle condizioni mentali, alcuni dei fattori coinvolti possono essere: il carico di lavoro, la capacità personale di reagire allo stress, le relazioni con colleghi e superiori, la possibilità di gestire la propria attività e l'ambiente di lavoro, ecc..

La condizione di discomfort è tale in quanto non comporta un rischio diretto per la salute, ma altera lo stato psicologico del lavoratore, interferendo con le prestazioni lavorative attraverso stati di ansia, fastidio, perdita di concentrazione, richiesta anomala di attenzione, ecc.. Pur non comportando un rischio diretto gli stati di ansia o stress, se protratti nel tempo, possono portare a disturbi della salute di vario tipo^{3,4}.

12/05/2022

Conoscere il rischio

Nella sezione Conoscere il rischio del portale Inail, la Consulenza Tecnica Accertamento Rischi e Prevenzione (Contarp) mette a disposizione prodotti e approfondimenti normativi e tecnici sul rischio professionale, come primo passo per la prevenzione di infortuni e malattie professionali e la protezione dei lavoratori. La Contarp è la struttura tecnica dell'Inail dedicata alla valutazione del rischio professionale e alla promozione di interventi di sostegno ad aziende e lavoratori in materia di prevenzione.

Per informazioni

contarp@inail.it

³ J Am Heart Assoc . 2018 Apr 27;7(9): "Association Between Work-Related Stress and Coronary Heart Disease: A Review of Prospective Studies Through the Job Strain, Effort-Reward Balance, and Organizational Justice Models"

⁴ J Manipulative Physiol Ther. 2016 Sep;39(7):459-472. Low Back Pain Prevalence and Related Workplace Psychosocial Risk Factors: A Study Using Data From the 2010 National Health Interview Survey