



Settimana della felicità sul lavoro, il test per capire se ci stiamo bene

Descrizione

(Adnkronos) â?? Possiamo essere soddisfatti di quello che facciamo e, allo stesso tempo, non stare davvero bene. A volte, infatti, Ã? proprio il corpo a dirci che qualcosa Ã? cambiato: dormiamo peggio, siamo piÃ¹ stanchi, facciamo fatica a concentrarci, avvertiamo tensioni ricorrenti o arriviamo al weekend senza riuscire a recuperare. In occasione della Settimana della felicità sul lavoro, che si celebra quest'anno dal 21 al 25 settembre, Doctolib ha coinvolto il medico di medicina generale Luca Manganiello per approfondire il rapporto tra soddisfazione professionale e benessere psicofisico e individuare i segnali da ascoltare e come distinguere una normale stanchezza da un affaticamento che, nel tempo, puÃ² diventare difficile da sostenere. â??Possiamo parlare di reale benessere quando il lavoro non ci dà soltanto soddisfazione, ma contribuisce a trovare la migliore versione di noi stessi â?? spiega il medico â?? Possiamo essere molto soddisfatti professionalmente e, allo stesso tempo, essere cronicamente stanchi o sotto pressione. Il benessere Ã? qualcosa di piÃ¹ ampio: riguarda la possibilità di lavorare con impegno senza consumare progressivamente le proprie risorse. Significa avere energia, riuscire a concentrarsi, mantenere relazioni positive, ma anche saper recuperare dopo una giornata impegnativa e avere spazio per la propria vita al di fuori del lavoro. Il vero indicatore, quindi, non Ã? lâ??assenza di stress, ma la capacità di recuperare dopo lo stressâ?.

Per capire se stiamo mantenendo un buon equilibrio, Manganiello propone di porsi 3 domande: 1) Come sta il mio corpo durante e alla fine della giornata? Mi sento normalmente affaticato oppure arrivo sistematicamente a fine giornata con dolore, rigidità, mal di testa o una sensazione di esaurimento?; 2) Quello che sento Ã? occasionale o Ã? diventato la mia normalità? Un episodio puÃ² capitare. Se perÃ² dormiamo peggio, siamo costantemente stanchi o facciamo sempre piÃ¹ fatica a concentrarci, Ã? utile chiedersi che cosa sia cambiato; 3) Riesco a recuperare? Una volta terminata la giornata, riesco a staccare e a ritrovare lâ??energia oppure la tensione continua anche fuori dall'orario di lavoro? â??Stare bene al lavoro non vuol dire non avere stress o giornate difficili â?? avverte il medico â?? Significa riuscire ad attraversarle senza perdere la propria capacità di recuperare e avere energie residue per il resto della vita non lavorativa. Il corpo non ci dice se siamo â??feliciâ? in senso assoluto, ma puÃ² segnalarci quando qualcosa sta cambiandoâ?.

La stanchezza persistente â??Ã? il segnale che sottovalutiamo piÃ¹ spesso, proprio perchÃ© tendiamo a normalizzarla e a non accorgerci di eventuali segnali di sovraccaricoâ?, continua Manganiello. Anche

il corpo può mandare segnali: spalle contratte, collo rigido, mascella serrata, mal di testa o difficoltà a rilassarsi sono sintomi aspecifici, che possono avere molte cause, ma quando diventano frequenti e si associano alla giornata lavorativa meritano di essere ascoltati.

Perché il singolo sintomo, per conto, conta osservare il cambiamento rispetto al proprio equilibrio abituale. Se da qualche tempo dormiamo peggio, siamo stanchi, facciamo fatica a concentrarci o recuperiamo con maggiore difficoltà, rimarca l'esperto vale la pena fermarsi e chiedersi che cosa sia cambiato. La domanda da porsi diventa allora ampia: Il mio lavoro mi fa stare bene solo mentre lo svolgo, oppure è compatibile con la mia salute e quindi con l'interesse della mia persona? Amare quello che facciamo non dovrebbe significare ignorare i segnali che il nostro corpo ci manda.

Passare molte ore seduti e davanti a uno schermo è un altro elemento da non sottovalutare. Mantenere a lungo la stessa postura spiega Manganiello significa ridurre l'alternanza fisiologica di carico e movimento e può favorire rigidità e tensione, soprattutto a livello di collo, spalle e zona lombare. Anche l'attenzione prolungata davanti allo schermo può contribuire ad affaticamento visivo, cefalea e sensazione di stanchezza. Le contromisure possono essere semplici: alzarsi periodicamente, cambiare posizione, camminare durante una telefonata, utilizzare le pause per muoversi e fare qualche movimento di mobilità per collo e spalle. Il consiglio utile è evitare di aspettare che il dolore o la stanchezza arrivino per interrompere la postura mantenuta. Le pause brevi e frequenti sono facili da inserire nella giornata e aiutano a trasformare il movimento in una normale parte dell'attività lavorativa. Essere stanchi alla fine di una settimana intensa è normale. Il segnale da osservare è piuttosto quanto tempo serve per tornare in equilibrio. Sarebbe meglio prestare attenzione a chiarisce il medico quando il recupero diventa sempre più lungo, quando il lunedì si riparte già esausti o quando la stanchezza si associa a disturbi del sonno, irritabilità, difficoltà di concentrazione, tensione muscolare o perdita di interesse anche per le attività fuori dal lavoro. Non è quanto siamo stanchi il venerdì sera a dirci come stiamo, ma se il riposo riesce ancora a restituirci le energie.

Anche le modalità con le quali gli italiani organizzano i propri appuntamenti sanitari offrono uno spunto sul rapporto tra tempo dedicato al lavoro e tempo dedicato alla salute. Secondo i dati di Doctolib riferisce una nota quasi 1 prenotazione su 2 (49%) viene effettuata prima delle 9, dopo le 18 o durante il fine settimana. Un dato che suggerisce come la gestione della propria salute venga spesso ricavata nei momenti della giornata più compatibili con gli impegni professionali. La felicità professionale non coincide, dunque, con una giornata perfetta, né con l'assenza di stress. E forse la domanda utile da portarsi dietro durante la Settimana della felicità sul lavoro non è soltanto quanto mi piace quello che faccio ma anche come sto io, quando la giornata è finita.

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 21, 2026

Autore

redazione

default watermark