

Stressati dal lavoro

Nel 2024 oltre 2 milioni di dimissioni volontarie. Dipendenti in fuga dal sogno del posto fisso per mancanza di soddisfazione e stipendi bassi



Inizia oggi una serie di inchieste sullo stress da lavoro che ha avviato, a partire dagli Stati Uniti, il fenomeno delle grandi dimissioni di massa per l'insoddisfazione dei dipendenti e la voglia di cambiare vita

PAOLO BARONI
ROMA

Colpa dello stress, ma non solo. Anche dei salari troppo bassi e del costo della vita che in tanti faticano a reggere. Sta di fatto che la grande fuga dal lavoro alla ricerca di un impiego migliore, la famigerata «great resignation» nata negli Usa e poi dilagata nel mondo, non si arresta: nei primi 9 mesi dell'anno passato, secondo gli ultimi dati disponibili nella banca dati dell'Inps, si sono infatti registrate ben 1 milione 566 mila dimissioni volontarie. A fine 2024 quindi si arriverà ben sopra quota 2 milioni di dimissioni, un dato in linea coi 2 milioni e 182 del 2022 e di 2 milioni e 152 mila del 2023.

Stress, eccessivi carichi di lavoro, salari troppo bassi, scarsa valorizzazione delle professionalità e la ricerca di una prospettiva migliore alla base di tante scelte. Lasciano il lavoro, insoddisfatti, provati (se non addirittura proprio esauriti), tanti dipendenti pubblici: medici e infermieri, innanzitutto, ma anche agenti della polizia locale, autisti di autobus, insegnanti e poliziotti.

A lasciare nei primi 9 mesi del 2024, in particolare, sono stati oltre 600 mila addetti del macrosettore che aggrega addetti del commercio, attività di trasporto e magazzinaggio, servizi di alloggio e ristorazione, tutti comparti dove spesso si incrociano turni massacranti e stipendi non certo eccezionali. A seguire 281 mila addetti impegnati in attività manifatturiere, nei settori dell'energia e della gestione dei rifiuti e 278 mila persone che erano occupate nella attività professionali, scientifiche e tecniche, nei servizi amministrativi e di supporto. Anche il lavoro pubblico, in tutte le sue articolazioni, perde pezzi facendo registrare altre 102 mila dimissioni nelle amministrazioni pubbliche, a partire dai comuni (che già tra il 2016 ed il 2022 hanno subito un aumento dell'89% delle dimissioni volontarie) ed in settori come difesa, istruzione, sanità e assistenza sociale. «Un tempo il po-

I NUMERI CHIAVE

Le dimissioni

Ultimi dati disponibili nella banca dati dell'Inps

1 milione 566 mila di uscite volontarie nei primi 9 mesi del 2024



di cui **600 mila** addetti di commercio, trasporto e magazzinaggio, alloggio e ristorazione



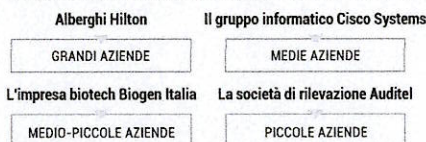
281 mila addetti di attività manifatturiere, energia e gestione dei rifiuti



278 mila addetti in attività professionali, scientifiche e tecniche e amministrative



102 mila le dimissioni nel pubblico impiego, di cui **7 mila** medici



Fonte: La società di ricerche e analisi Great Place to Work Italia

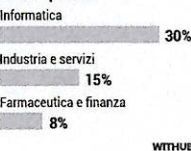


Antonio De Palma
Gli infermieri sono i primi a lasciare la sanità pubblica

I posti di lavoro ideali

La classifica dei 60 Best Workplaces 2024 - Rilevazione su 219 mila lavoratori di 379 imprese

I settori preferiti



L'anticipazione



Su la Stampa in edicola lo scorso 7 gennaio, il rapporto sugli insegnanti italiani: i più anziani d'Europa e i tra i meno pagati. Il 53% ha più di 50 anni contro una media Ue del 38%; il 18% ha oltre 60 anni, il doppio del 9% medio europeo. Solo il 10% ha meno di 30 anni.

tegoria della sanità che in assoluto abbandona maggiormente, «di sua sponte», la sanità pubblica - commenta Antonio De Palma, presidente nazionale del Nursing Up -. Le destinazioni sono i paesi stranieri, il privato, e poi c'è una percentuale di oltre il 20% che abbandona per sempre il settore cambiando del tutto vita».

Il disagio psicologico è alla base di molte di queste scelte. L'analisi dei dati raccolti dall'Inail nei primi 11 mesi del 2024 ha rivelato un aumento significativo delle denunce di malattie professionali legate a problemi del sistema nervoso e disturbi psichici e comportamentali, con quasi 9 mila denunce (+16,1% sul 2023).

L'esposizione prolungata a situazioni lavorative estenuanti, stressanti o emotivamente esaurienti sfocia poi nel burnout (termine che in italiano si traduce con «bruciato» o «scoppiato») una condizione può insorgere quando una persona si sente sopraffatta dalle richieste del lavoro, sia fisicamente che emotivamente e che nel nostro paese, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, arriva ad interessare il 16% degli occupati.

sto fisso era certezza e rifugio, oggi invece si sta spiegando un grande ripensamento sul posto pubblico» segnalano da tempo i sindacati.

Nel campo della sanità secondo Anao-Assomed nel 2024 altri 7 mila medici hanno lasciato le corsie degli ospedali. «Ogni anno il Servizio sanitario perde pezzi importanti» commenta il sindacato, segna-

lando che già tra il 2022 al 2023 i medici che hanno lasciato il pubblico erano più che raddoppiati. Anche in questo caso a pesare sono i carichi di lavoro, le responsabilità sempre crescenti e di contro le scarse soddisfazioni economiche. E lo stesso si può dire degli infermieri: in 23 mila si sono infatti dimessi negli ultimi 4 anni. «Gli infermieri sono oggi la ca-

Chiara Venturi: «L'83% dei professionisti pronto a guadagnare meno pur di cambiare impiego»
“Sempre più spesso è a rischio la salute. Più equilibrio tra carriera e vita privata”

L'INTERVISTA

FRANCESCA DEL VECCHIO
MILANO

«**S**empre la pressione che la società esercita sul nostro approccio al lavoro può incidere negativamente sulla nostra salute. Ecco perché è importante saper leggere i segnali dello stress da lavoro». La psicoterapeuta Chiara Venturi, che si occupa anche di dipendenza dal lavoro, fa il punto su una condizione sempre più diffusa nel nostro Paese.

Che cos'è lo stress da lavoro? «In generale è una risposta fisiologica dell'organismo a un cambiamento determinato da fattori interni o esterni che possono turbare l'equilibrio psicofisico. Quello correlato al lavoro è l'insieme di reazioni fisiche ed emotive dannose che si manifesta quando le richieste lavorative non sono commisurate alle capacità, alle risorse o alle esigenze del lavoratore. Provoca elevati livelli di



CHIARA VENTURI
PSICOTERAPEUTA

Secondo una ricerca di Hp solo il 27% degli intervistati ha un rapporto sano con il proprio lavoro

eccitazione e ansia, spesso accompagnati da senso di inadeguatezza». Perché il lavoro ci stressa? «Viviamo in un'epoca che elogia il senso del dovere e promuove una cultura del lavoro intensa: la carriera, la performance e le pressio-

ni vengono ormai date per scontate. Ma se l'impegno e la realizzazione professionale sono importanti, è fondamentale prevenire lo stress per non incorrere in problemi di salute mentale e fisica».

Quali sono i fattori di stress correlati al lavoro?

«Turni, straordinari e ritmi, per esempio. Ma anche il contenuto dell'attività lavorativa, i rapporti interpersonali e le condizioni di lavoro: sono tutti elementi che possono incidere».

Quali sono i segnali da non sottovalutare?

«Generalmente, i primi ad accorgersene sono i familiari, che notano un mutamento nei comportamenti. Il soggetto può sentirsi sopraffatto e incapace di concentrarsi, irritabile o incline a rapidi cambiamenti dell'umore. Spesso, sono presenti problemi di autismo che si tenta di silenziare con l'eccesso di lavoro».

Cos'è la dipendenza da lavoro?

«Conosciuta anche come workaholism (letteralmente:

essere «drogati da lavoro»), è una condizione in cui un soggetto è talmente «preso» dal lavoro al punto da compromettere la salute, le relazioni e la qualità della vita. Contrariamente alla passione sana per il lavoro, la dipendenza si manifesta attraverso un bisogno incontrollabile di lavorare anche a discapito del riposo. In sintesi, si vive in funzione dal proprio lavoro».

Una delle cause può essere l'insoddisfazione per il proprio lavoro?

«Certamente: una ricerca condotta in 12 Paesi dalla multinazionale HP ha evidenziato che solo il 27% dei 15.600 intervistati ha un rapporto sano con il proprio lavoro. L'83% ha dichiarato che sarebbe disposto a guadagnare meno in cambio di maggiore soddisfazione».

Quali sono le conseguenze dello stress da lavoro?

«L'impatto sulla salute è notevole: dall'affaticamento ai disturbi del sonno e cardiaci, ma soprattutto un impatto dannoso sulla nostra qualità di vita».

Secondo i dati dell'Inail, a pesare è soprattutto il disagio psicologico

Al rovescio però ci sono tanti lavori «belli», che danno soddisfazione. E non sono poche le realtà grandi e piccole dove il lavoro non fa rima con stress e dove non ci si pensa proprio a dimettersi. Stando alla classifica dei 60 Best Workplaces 2024, stilata dalla società di ricerche e analisi Great Place to Work Italia ascoltando 219 mila collaboratori di 379 imprese, tra le grandi aziende il luogo di lavoro ideale è rappresentato dalla catena di alberghi Hilton, tra le aziende medie la prima risulta invece Cisco Systems (settore information technology e networking), tra le medio piccole al primo posto c'è Biogen Italia (settore biotecnologie) mentre Auditel (rilevazione degli ascolti tv) prevale tra le piccole. Nel complesso una realtà su tre (30%) appartiene al settore dell'information technology, seguono attività più tradizionali come industria manifatturiera e i servizi professionali col 15%, quindi biotecnologie e farmaceutica, servizi finanziari e assicurazioni (8%), e ancora sanità (5%), media e retail (3%). Chiudono la lista edilizia, elettronica, ingegneria, alberghiero, telecomunicazioni, trasporti che si fermano al 2% e l'agricoltura all'1%.