



Network

626School srl

Centro di Formazione per la Sicurezza sul Lavoro



#ANDRATUTTOBENE!

DECALOGO

PER IMPRESE E LAVORATORI

Andrà tutto bene!!#

Premessa

*626 School srl - Consulenza&Formazione , di fronte agli eventi che stanno coinvolgendo gran parte della popolazione e in particolare delle aziende, ha incaricato una delle sue migliori collaboratrici la **Dott.ssa Maria Carla Matta** di redigere un breve **Decalogo Psicologico** rivolto a quei lavoratori che, nonostante l'emergenza nazionale dovuta al diffondersi della pandemia, continuano a prestare la propria insostituibile opera per garantire servizi essenziali alla popolazione e a quanti invece stanno sperimentando per la prima volta nella storia del nostro Paese il lavoro a distanza rinchiusi da giorni in casa .*

I recenti provvedimenti dell'Autorità politica e sanitaria in risposta all'espandersi della pandemia di coronavirus sono molto severi e applicati su larga scala (chiusura scuole, aziende, annullamento eventi sociali, utilizzo dello smart working, ferie obbligatorie, cassa integrazione, ecc).

*Molte aziende rimangono aperte, mettendo a **dura prova psicologica i lavoratori**. Tutto ciò ha avuto un impatto estremamente forte sulla vita dei cittadini e dei lavoratori e sta sollevando un'**ansia diffusa** che in alcune situazioni si sta trasformando in vero e proprio **panico**.*

*Al di là della natura strettamente medica del fenomeno, siamo molto **preoccupati per l'impatto psicologico** che tali eventi possono avere sulle persone, sui lavoratori e i bambini in particolare.*

La natura della malattia, legata alla possibilità di contagio e al virus – nemico invisibile e pericoloso – rende il tema particolarmente minaccioso al di là della portata oggettiva.

*Per questo motivo riteniamo indispensabile fare tutto ciò che è possibile per arginare il rischio di **trasformare l'utile funzione difensiva della paura in una poco utile, se non pericolosa, angoscia panica**.*

*I principi base a cui riferirsi rimandano ai concetti di **Cura**, di **Rispetto per sé e gli altri**, di riconoscimento della Competenza e di identificazione nella Comunità.*

Facciamo appello agli imprenditori lungimiranti che sono perfettamente consapevoli che il capitale umano costituito dai propri dipendenti e collaboratori rappresenta un asset strategico prezioso per quando l'emergenza sarà finita e dovremo rimettere in sesto le nostre attività produttive.

La cura che oggi riservate ai vostri dipendenti e collaboratori , in questo momento così drammatico per tutti, tornerà con gli interessi e ci consentirà di rimettere in piedi le nostre attività, grandi o piccole , e con esse la nostra ITALIA !

626School vuole contribuire per quanto nelle sue possibilità e a questo proposito ha redatto alcune semplici e chiare indicazioni che abbiamo chiamato:

Decalogo

Andrà tutto bene!!#:una autoprotezione emotiva per i lavoratori

Dott.ssa Maria Carla Matta*

1. **E' normale essere agitati.** Quando andiamo al lavoro ci sentiamo minacciati da questo nemico invisibile, e l'ansia (quella sana, non patologica) è funzionale a salvarci la vita.
2. **L'ansia aumenta se valutiamo che la minaccia sia troppo grande per noi.** Quando siamo a lavoro cerchiamo di tenere il controllo giusto, senza eccedere in situazioni di panico. Cerchiamo di essere presenti alla situazione che abbiamo in quel determinato momento senza diventare impotenti e vulnerabili. Trasformare le paure in situazioni positive.
3. **Stiamo attenti e prudenti, ma non perdiamo la testa.** Il panico aumenta la nostra vulnerabilità, non la diminuisce. L'ansia intensa rende la nostra mente meno lucida e meno saggia di fronte alle minacce.
4. **La conoscenza ci libera dalla paura.** Per questo motivo informarsi correttamente sulla natura e diffusione di questo virus, attraverso gli organi ufficiali (Ministero della Salute, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'Istituto Superiore di Sanità, Protezione Civile), è già un atto di cura.
5. **La conoscenza è un atto di protezione e cura.** Evitiamo di diffondere e inoltrare ai nostri contatti le numerose fake news che purtroppo si stanno diffondendo. Non

esporsi e non esporre gli altri a notizie false e allarmanti è un atto di civiltà e di responsabilità sociale, e riduce il senso di vulnerabilità ed impotenza psicologica.

6. **Agiamo responsabilmente.** Evitiamo di assumere comportamenti a rischio, anche solo per esorcizzare la paura. Non si tratta di un gioco di simulazione, ma della vita reale. Agiamo tutti responsabilmente e nell'interesse collettivo.
7. **Aiutiamo i nostri figli a capire cosa sta accadendo e che noi genitori siamo persone responsabili anche andando a lavoro.** Non esponiamoli eccessivamente alle continue notizie allarmanti. Forniamo loro notizie affidabili e assicuriamoci che abbiano compreso bene e che applichino le regole igieniche suggerite (vedi decalogo fornito dal Ministero della Salute). Ricordiamo che i bambini leggono la paura e la gravità della situazione negli occhi dei genitori.
8. **Aiutiamo chi si è fatto sopraffare dalla paura e dall'ansia.** Non prendiamo in giro le persone più spaventate. Non aiuta noi e peggiora la condizione delle persone più vulnerabili. Piuttosto forniamo informazioni certe e non allarmistiche. Le persone più in difficoltà hanno bisogno di aiuto e non di essere ridicolizzate.
9. **La sicurezza si costruisce tutti insieme.** La fonte più potente di sicurezza è una solida rete di relazioni sociali. Ognuno di noi può contribuire a diffondere tranquillità e fiducia nelle persone care. Questo non significa mentire ai nostri cari, ma permettere loro di gestire con calma e saggezza questa delicata situazione.
10. **Fidiamoci delle istituzioni.** Proprio in questo delicato momento è importante fidarsi delle autorità e delle istituzioni che hanno il compito di proteggerci e guidarci: stanno infatti monitorando la situazione e aggiornando costantemente la popolazione. Limitiamo invece le polemiche e le iniziative personali non in linea con le indicazioni ufficiali.

Smart Working: un decalogo per i lavoratori



Con il diffondersi dello smart working, i lavoratori si ritrovano ad avere a non sapere come gestire gli spazi delle mura domestiche e ad avere difficoltà a gestire la vita domestica.

1. **Lavorare in modo agile**, da un luogo familiare, può aiutare a sentirsi più tranquilli e rilassati nella gestione e nell'organizzazione del proprio lavoro, con effetti positivi sulla salute e sulla produttività.
2. **Cercare di trovare una postazione di lavoro in un ambiente della casa**, in modo da stimolare la riflessione e favorire la concentrazione. Se gli spazi delle mura domestiche non dovessero essere presenti, farlo presente alla famiglia e cercare tutti insieme una possibile soluzione.
3. **Ristrutturare in positivo e trasformare in strategie i problemi** che potrebbero affliggerci per mancanza di contatti diretti con l'azienda ed evitare la deresponsabilizzazione per paura del fallimento.

4. **Pensare e concentrarsi** che lo smart working ci può portare ad avere la gestione del compito in modo autonomo aumentando il senso di responsabilità per poter raggiungere gli obiettivi prefissati prima dell'emergenza Covid-19.
5. **Ottimizzare il tempo**, utilizzando delle pause per evitare di restare connessi troppo a lungo ed evitare di esporsi a rischi per la propria salute psichica. Quest'ultima potrebbe essere compromessa a causa dello sviluppo di dipendenza tecnologica o del burnout, termine con il quale si indica lo stress provato al lavoro e che determina un logorio psicofisico ed emotivo.
6. **Cercare di non sovrapporre il tempo di prestazione lavorativa con quello personale** e predisporre la postazione di lavoro con supporti necessari allo svolgimento dell'incarico senza eccedere utilizzando dispositivi elettronici personali, talvolta fonte di distrazione e irritabilità.
7. **Siccome i confini sono contratti**, una volta terminato di lavorare, prendersi i propri spazi personali in casa e trovare il tempo per delle gratificazioni, come ad esempio (leggere un libro, fare meditazione, preparare un dolce, fare degli esercizi fisici, ecc).





La Dottoressa **Maria Carla Matta (iscritta all'ordine degli psicologi della Sardegna con codice 1809) si laurea nel 2006 in Psicologia con indirizzo dello Sviluppo e della Formazione presso l'Università degli Studi di Cagliari, specializzandosi in Psicoterapia Sistemico Familiare (scuola SRPF del Prof. Carmine Saccu).*

mattasicurezza@gmail.com

Cell. 3485706401

La Dottoressa **Maria Carla Matta*

Collabora dal 2008 al 2013 presso il CSM CA ovest - UTP Selargius come Psicologa e Psicodiagnosta per le pensioni di invalidità civile, conducendo in via sperimentale il primo gruppo di automutuo-aiuto sui Disturbi Bipolari, successivamente esteso al Dipartimento di Salute Mentale della ASL8 di Cagliari. Dal 2012 al 2016 svolge attività di psicologa, psicodiagnosta ed esperta in psicopatologie da lavoro presso l'unico Centro di riferimento Regionale per le Psicopatologie da Lavoro (CCPL) della ASL8 di Cagliari. Dal 2012 è Formatore sulla Sicurezza negli ambienti di lavoro, ex decreto legislativo 09 aprile 2008, n.81 e s.m.i. . Dal 2013 svolge l'attività di Psicologo Ambulatoriale (temporanea) presso la ASL8 di Cagliari.

Svolge attività libero professionale come consulente sul Benessere Organizzativo, sviluppo motivazionale, gestione del cambiamento, valutazione del rischio stress lavoro-correlato, tecnostress, diagnosi organizzativa metodologie di assessment, testing psicologico, clinica del lavoro attraverso l'utilizzo di uno sportello di ascolto, assistenza, diagnosi ed orientamento terapeutico.

Attraverso la formazione posso comunicare, informare, formare e dare nuove idee di gestione all'interno del contesto di lavoro e socio-familiare in modo da creare uno stimolo motivazionale differente e di crescita professionale e personale. In un mondo dove tutto va all'incontrario, e dove tutto è confusione, il mio obiettivo è quello di diffondere una formazione innovativa che crei una differente motivazione intrinseca nel lavoratore.

Solo attraverso una formazione innovativa e di tutela sulla salute psicofisica negli ambienti di lavoro è possibile motivare in passione, in senso di libertà e in responsabilità il lavoratore.



[SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS](https://salute.gov.it/nuovocoronavirus)



Ministero della Salute



ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



Numero Verde LAZIO **800-131033** Numero Verde SARDEGNA **800-089590**

segreteria@626school.net