

LINK: <http://www.metronews.it/20/05/14/le-conseguenze-del-lavoro-da-casa-sugli-italiani-%C2%A0lockdown.html>

Si informa l'utente/lettore che questo sito utilizza i cookies per poter garantire la funzionalità del sito e per memorizzare esclusivamente alcune vostre preferenze di navigazione al solo fine di offrirvi la possibilità di usufruire al meglio del nostro sito e delle informazioni in esso contenute. Ci riserviamo di utilizzare cookies di parti terze. Per avere maggiori informazioni si invita a prendere visione delle nostre Privacy Policy e Cookie Policy. Chiudendo questo banner o continuando a utilizzare il sito acconsenti all'uso dei cookie. [Ulteriori informazioni](#)



ROMA | MILANO | TORINO | METRO WORLD

SEGUICI   

Home | Chi Siamo | News | Sport |

Geo | Mobilità | Altri

Home > Ultima Ora > [Le conseguenze del lavoro da casa sugli italiani in lockdown](#)

# Le conseguenze del lavoro da casa sugli italiani in lockdown

14/05/2020 - 14:19

Negli ultimi due mesi, il Coronavirus ha imposto un grande cambiamento nelle vite di molti lavoratori, costringendoli a riadattare la propria quotidianità entro i confini delle mura domestiche. LinkedIn, la rete professionale sul web, ha commissionato una ricerca che ha coinvolto oltre 2.000 lavoratori italiani che al momento stanno lavorando da casa per il lockdown per capire come lo smart working stia impattando la salute mentale dei lavoratori. La ricerca è inoltre stata commentata dall'Ordine degli Psicologi. Tra gli intervistati, il 46% afferma di sentirsi più ansioso e stressato per il proprio lavoro rispetto a prima, ma anche di lavorare di più, con il 48% degli intervistati che ammette di lavorare almeno un'ora in più al giorno - il che equivale ad almeno 20 ore (quasi 3 giorni) in più al mese. Il 46% dei lavoratori italiani si sente più ansioso o stressato perché lavora da casa. Il 48% dei lavoratori italiani ha lavorato più ore da casa. Il 18% ha riscontrato un impatto negativo sulla propria salute mentale. Il 16% teme che la propria azienda possa licenziarlo al termine del lockdown. A questo si aggiunge il desiderio di dimostrare ai propri capi che si merita il proprio lavoro, il 16% si sente preoccupato che il datore di lavoro lo licenzi, mentre il 19% si sente ansioso e si chiede se la propria azienda sopravviverà. Straordinari e i "nuovi" orari lavorativi. Questo periodo di lavoro a distanza obbligatorio ha iniziato a offuscare i confini tra il tempo del lavoro e il tempo libero, rendendo difficile staccare la spina. La ricerca ha rivelato che il 22% dei lavoratori si è sentito spinto a rispondere più rapidamente e ad essere disponibile online più a lungo del normale. Il 22% dei lavoratori ha cominciato a iniziare le giornate in anticipo, lavorando dalle 8 alle 20.30, mentre il 24% è ora solito terminare la giornata lavorativa anche dopo le canoniche 8 ore. Attualmente i lavoratori si sentono pressati dal dover essere costantemente disponibili, ciò ha portato il 21% di loro ad ammettere che faticano a staccare la spina a fine giornata, mentre il 36% ammette che queste nuove aspettative consolidate li hanno portati a "fingere" ogni tanto di essere occupati mentre lavorano da casa. Dare priorità alle relazioni importanti e alla nostra salute fisica. Mentre lo stress e l'aumento delle ore lavorative legati alla situazione attuale dipingono un quadro negativo, ci sono dei risvolti positivi, il 50% dei lavoratori afferma che questo periodo ha permesso loro di trascorrere più tempo con i propri figli e le proprie famiglie. L'11% dei lavoratori concorda anche sul fatto che questo periodo di quarantena ha avuto un impatto positivo sulle loro relazioni personali. Questo periodo di quarantena ha anche fornito ai lavoratori l'opportunità di mangiare più sano (27%) e di fare più esercizio fisico (14%). Lavorare da casa e il burnout. Tuttavia, la ricerca dimostra che dobbiamo usare questo tempo anche per curare il nostro benessere emotivo e psicologico, tanto quanto la nostra salute fisica. Il 18% dei lavoratori ha riferito che la propria salute mentale è stata influenzata negativamente dal fatto di lavorare da casa. Il 27% dei lavoratori ha difficoltà a dormire, il 22% prova una qualche forma di ansia, mentre un altro 26% sente di non essere concentrato durante il giorno. Se questa situazione continua a non essere gestita, i lavoratori potrebbero iniziare a provare un senso di burnout secondo l'Ordine degli Psicologi. Secondo Laura Parolin, Vicepresidente dell'Ordine degli Psicologi, "il lavoro da casa e l'impossibilità di uscire ci ha obbligato a una ridefinizione repentina degli equilibri tra lavoro, famiglia e tempo libero. L'organizzazione del lavoro prima della pandemia consentiva di evadere e prendere le distanze dagli altri ambienti di vita, una possibilità che ora manca, costringendoci al confronto costante con l'isolamento o alle

## METEO

**Meteo ITALIA**

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Giovedì</b><br>14 Maggio  |  |
| <b>Venerdì</b><br>15 Maggio  |  |
| <b>Sabato</b><br>16 Maggio   |  |
| <b>Domenica</b><br>17 Maggio |  |

Previsioni a cura di  **Cinetel**

**IL MIGLIORE SPETTACOLO DI MAGIA**



**SUPERMAGIC**  
ILLUSIONI

**DAL 30 GENNAIO AL 9 FEBBRAIO**

**DIABETE: PROTEGGI LA TUA FAMIGLIA**



Ti aspettiamo nelle piazze, scopri l'appuntamento più vicino a te dal 4 al 17 novembre 2019!

[www.diabeteitalia.it/gmd](http://www.diabeteitalia.it/gmd) | #WDD2019  
[facebook.com/giornatadediabete](https://facebook.com/giornatadediabete)

**TOR VERGATA**  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA

**career day**  
23/10/2019



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

relazioni con i conviventi, spesso con la difficoltà di definire un soddisfacente work-life balance. È comprensibile sentirsi smarriti e frastornati dalla novità, tuttavia è altrettanto cruciale sfruttare il ritrovato contatto con sé stessi per imparare ad ascoltarsi e ripensare emozioni, ansie, paure. Quando le persone vivono una grande incertezza, è normale che questa si trasformi in ansia o paura, soprattutto quando si teme di perdere il lavoro, come i rivelano i dati di LinkedIn. Sono proprio questi tipi di situazioni che evidenziano lo stretto legame tra il nostro benessere psicologico, la produttività e la capacità di lavorare in team. Le aziende dovranno prevedere azioni di welfare aziendale specifiche (sportelli, voucher, convenzioni) per il sostegno psicologico ai dipendenti in modo da assicurare che il loro benessere sia tutelato, e i lavoratori non dovranno temere di far riferimento ai professionisti coinvolti". AGI



|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>CATEGORIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fatti&amp;Storie</li><li>• Sport</li><li>• Scuola</li><li>• Spettacoli</li><li>• Opinioni</li><li>• Motori</li><li>• Tecno</li><li>• Mobilità</li><li>• Trasporto pubblico</li><li>• Job</li><li>• Salute</li><li>• Metroquadrato</li><li>• Famiglia</li><li>• Libri</li><li>• Style</li><li>• Non profit</li><li>• Green</li><li>• Club Metro</li><li>• Ultima Ora</li></ul> <p><b>CERCA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ricerca nel sito</li></ul> | <p><b>VIDEO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guarda tutti i video</li></ul> <p><b>EDIZIONI LOCALI</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Roma</li><li>• Milano</li><li>• Torino</li><li>• Metro World</li><li>• Download Metro</li></ul> <p><b>SOCIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Facebook</li><li>• Twitter</li><li>• Google+</li></ul> <p><b>PRIVACY</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Privacy Policy</li><li>• Informativa sui Cookie</li></ul> | <p><b>BLOG</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Made in Italy</li><li>• Giulia sotto la Metro</li><li>• You Metro Live</li><li>• App and Down</li><li>• Toghe Verdi</li><li>• Senti Menti</li><li>• Impronte digitali</li></ul> <p><b>LINK</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aste</li><li>• Offerte di lavoro</li></ul> <p><b>CONTATTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Contatti</li><li>• Chi siamo</li><li>• Pubblicità</li></ul>  |
|--|--|---|

N.M.E. - New Media Enterprise S.r.l. Sede Legale: Via Carlo Pesenti, 130 - 00156 Roma Tel 06 49241200 Fax 06 49241270 P.IVA 10520221002 Testata registrata presso il tribunale di Milano al n. 225/2008 Direttore responsabile: Stefano Pacifici - Amministratore unico: Mario Farina