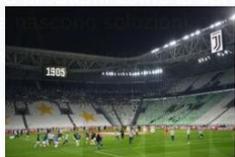


LINK: <http://www.businesspeople.it/Lavoro/Piu-lavoro-piu-stress-italiani-quarantena-LinkedIn-114475>

PEOPLE

STORIE BUSINESS PEOPLE LAVORO LIFESTYLE HI TECH



Calcio e coronavirus: la Serie A riparte il 13 giugno



I segreti della persuasione: 6 punti per chiudere positivamente ogni vendita



Contraffazione: la corte cinese si pronuncia a favore di Panerai



La Milano Fashion Week si fa digitale

Mettiamo in azione l'intelligenza. Scopri di più →

Più lavoro e più stress: gli italiani in quarantena

L'INDAGINE LINKEDIN SUI DIPENDENTI CHE SI SONO AFFIDATI AL TELELAVORO DURANTE LA PANDEMIA: UNO SU CINQUE HA RISCONTRATO UN IMPATTO NEGATIVO SULLA PROPRIA SALUTE MENTALE

GIOVEDÌ, 14 MAGGIO 2020 | REDAZIONE



Foto di Gerd Altmann da Pixabay

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. Durante questo periodo, **LinkedIn** ha commissionato una ricerca che ha coinvolto oltre 2.000 lavoratori italiani che al momento stanno lavorando da casa a causa della pandemia, per capire come il lockdown stia impattando la salute mentale dei lavoratori. 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**.

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 a 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%

Gli insegnanti lavorano colTA

Mettiamo in azione l'intelligenza. Scopri di più →

ULTIMI ARTICOLI

Economia - Decreto Rilancio: 55 miliardi per imprese e famiglie

Attualità - Fase2: immediata ripresa dei consumi dopo la riapertura

Attualità - Boom e-commerce: 6 modi per gestire al meglio resi e rimborsi

Lavoro - Come gestire le risorse umane al rientro in ufficio

Tempo libero - Ribalta il copione (Convinci gli altri che la tua idea è in realtà la loro)

È da problemi come lo spreco

Mettiamo in azione l'intelligenza.

IBM

Business People
32,42% "Mi piace"
IL NUMERO IN EDICOLA

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 gli 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", commenta **Laura Parolin**, vicepresidente dell'Ordine degli Psicologi. "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 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".



© LAVORO LINKEDIN SMART WORKING

ARTICOLO PRECEDENTE



Come gestire le risorse umane al rientro in ufficio



CHI SIAMO

LA RIVISTA

LA REDAZIONE

CONTATTA BUSINESS PEOPLE

NEWSLETTER

PRIVACY POLICY

DUESSE COMMUNICATION

DUESSE COMMUNICATION S.r.l. - Via G. Richard 1 - Torre A - 20143 Milano - P.I. 0277120152 - N. REA 198299 - N. Reg. Imp. MI-1999/9847 Capitale sociale € 203.000
Iscrizione al Registro Nazionale della Stampa n.930 del 11/12/2001 POC n.0762
businesspeople.it è una testata registrata al Tribunale di Milano - Registro Stampa - n.209 del 6/3/2010 - Direttore Responsabile Vito Siroppi

Copyright © 2020 - [Home](#) - [Chi siamo](#) - [Privacy Policy](#) - [Contattaci](#) - [Macro Web Media](#)