

# Rigenerate la vostra salute lavorando da casa

Alla luce delle recenti notizie sulla pandemia del COVID-19, a molte persone è stato chiesto di lavorare da casa. L'obiettivo è quello di proteggersi reciprocamente e di prevenire la diffusione del virus.

Anche se qualcuno potrebbe apprezzare la flessibilità del lavoro da casa, ciò non significa che tutti abbiano familiarità con la pratica del telelavoro o che a tutti possa piacere. Queste risorse vi offrono delle strategie per padroneggiare l'arte del lavoro indipendente - e per frenare l'eventuale stress che può nascere in questo momento.

## **Che cos'è il telelavoro**

I vostri datori di lavoro potrebbero suggerirvi il telelavoro, o lavoro da casa, secondo le linee guida per aiutare a contenere il COVID-19. Molti lavoratori potrebbero trovarsi in questa situazione per la prima volta in vita loro. Lavorando da casa, è possibile che molte persone abbiano difficoltà a restare concentrati o si sentano isolate.

## **Territorio non familiare durante una quarantena**

Potreste trovarvi a dover affrontare nuove circostanze quali:

- Provare a gestire uno spazio affollato con un'altra persona importante che lavora da casa come voi
- Gestire i bambini che non possono andare a scuola mentre state cercando di concentrarvi sul lavoro
- Sentirvi isolati a casa perché i funzionari della sanità pubblica consigliano di evitare aree affollate

Tutte queste nuove circostanze possono farvi sentire come se vi trovasse in un territorio non familiare. Possono anche causare uno stress e un esaurimento che non siete attrezzati per fronteggiare.

## **Evitare l'esaurimento**

L'esaurimento è causato dallo stress continuo. E lo stress non si attenua solo perché state lavorando da casa. Manda su di giri il vostro sistema "combatti o fuggi". Ciò può portare a un rilascio di ormoni che danneggiano la vostra salute fisica e mentale, con potenziali conseguenti problemi di salute cronici, come malattie cardiache, depressione e forte ansia.

La chiave sta nel riconoscere se siete a rischio e nell'intraprendere delle azioni per prevenire ciò.

## **I componenti essenziali dell'esaurimento**

Se state lavorando da casa con poca esposizione al mondo esterno, ciò potrebbe farvi sentire esauriti al lavoro.

Potreste essere a rischio se:

- Considerate il vostro lavoro poco stimolante o monotono
- Vi sembra di avere poco controllo sul vostro lavoro, o di non averne affatto
- Non ricevete il giusto riconoscimento per il vostro duro lavoro
- Avete delle priorità lavorative non chiare e molteplici, oppure siete sottoposti ad impegnative aspettative lavorative
- Non disponete di un buon sistema di sostegno che vi consenta di discutere del vostro stress e delle vostre sfide

I tratti della vostra personalità e il vostro stile di vita possono contribuire al burnout. Ad esempio se avete una personalità volta ai risultati, di Tipo A, oppure siete dei perfezionisti, questi tratti possono mettervi ancora più a rischio di burnout da lavoro. Allo stesso modo, se vi mancano i rapporti di cooperazione e ravvicinati, sarete ancora di più a rischio di burnout.

### Modi per gestire lo stress mentre lavorate da casa

- **Siate consapevoli dello stress.** Lavorare da casa può causare ulteriore stress. Cercate dei modi per rilassarvi e gestire lo stress, come ad esempio la respirazione profonda, lo stretching o la meditazione. Esistono anche delle app che possono aiutarvi a gestire lo stress.
- **Create delle routine regolari.** Prendetevi il tempo per fare ciò di cui avete bisogno, incluso il tempo per farvi la doccia, prepararvi, lavorare, mangiare, fare una passeggiata e così via. Potreste essere tentati di saltare alcuni passaggi usuali per il fatto che state lavorando da casa. Ma non lasciate che il lavoro prenda tutta la vostra giornata solo per il fatto che state lavorando da casa.

- **Preparatevi al successo.** Trovate nella vostra casa un posto pratico per il vostro spazio di lavoro. Se avete già un ufficio a casa, siete a posto. In caso contrario, cercate un luogo comodo e organizzato. Prendetevi del tempo per personalizzarlo.
- **Riordinate per aiutarvi a rilassarvi.** Lo sapevate che il disordine può provare uno stress psicologico? E che può intralciare la vostra resilienza? Ma se organizzate il vostro spazio di lavoro, potete sentire di avere il controllo delle situazioni stressanti quando si presentano.
- **Preparate un programma di giochi per i bambini.** Se i bambini stanno con voi a casa tutto il giorno, assicuratevi di pianificare tutto in anticipo. Create un programma regolare per aiutarvi a ridurre le distrazioni durante la giornata lavorativa. Potete trovare online dei programmi per aiutare a tenere occupati i bambini con i compiti a casa o con programmi di apprendimento e altre attività nel corso della giornata.
- **Restate connessi.** Assicuratevi di comunicare altre persone, oltre ai colleghi virtuali. Decidete come tenervi in contatto con amici e parenti - tramite messaggio, telefono, Internet o perfino lettere. Prendete in considerazione la possibilità di vedervi "faccia a faccia" tramite le app.
- **Definite dei limiti.** Limitate l'esposizione alle notizie dei media. Sono inclusi anche i social media. Individuate le fonti su cui potete trovare delle informazioni affidabili, come i Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie su [cdc.gov](https://www.cdc.gov), l'Organizzazione mondiale della sanità su [who.int](https://www.who.int) oppure l'autorità sanitaria governativa locale.
- **Conservate le abitudini salutari.** La vostra salute fisica è una parte importante della vostra salute mentale quando lavorate da casa. Mangiate bene, riposare molto e svolgete attività fisica. Questi sono i fondamenti della salute.

Fonte

American Psychological Association. Coping with stress at work. Accessed: 3/17/20. <https://www.apa.org/helpcenter/work-stress>

Helpguide. Burnout prevention and treatment. Accessed: 3/17/20. <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress (5 things you should know about stress). Accessed: 3/17/20. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Centers for Disease Control and Prevention: What others can do to help older adults Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html#who-is-higher-risk>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso l'ambulatorio o il pronto soccorso più vicini. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/ il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.

© 2020 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF998385 201730-032020 OHC