

Gympass

Tutto quello che devi sapere per affrontare l'ansia



TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE

Immagina: in una normale giornata lavorativa, hai finito le tue attività di routine quando improvvisamente ti colpisce una sensazione di **ansia**. Che ci sia o meno un fattore scatenante, inizi a sentirti insicuro riguardo a piccole cose e problemi che sono al di fuori del tuo controllo. Potresti persino iniziare a preoccuparti di essere preoccupato. Sebbene lo stress sul lavoro, soprattutto al giorno d'oggi, sia spesso previsto e considerato normale, l'ansia persistente, eccessiva e irrazionale che interferisce con la tua vita quotidiana, può essere un segnale di un problema più grande causato dalla pressione o dal sovraccarico di lavoro.

UN PROBLEMA ORGANIZZATIVO

Uno studio dell'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che i disturbi d'ansia generino 1 trilione di dollari all'anno in perdita di produttività per l'economia mondiale. Tuttavia, l'impatto va oltre quello finanziario per le aziende di tutto il mondo.

Il **40%**

dei lavoratori subisce uno stress persistente nella vita quotidiana

Il **72%**

dei lavoratori che soffrono di ansia quotidianamente afferma che interferisce almeno moderatamente nella vita

Il **30%**

di coloro che affrontano lo stress quotidiano ha assunto farmaci su prescrizione per controllare nervosismo, problemi emotivi o mancanza di sonno

Solo il **9%**

è stato diagnosticato con disturbo d'ansia



COME FACCIAMO A SAPERE SE MI SENTO ANSIOSO AL LAVORO?

Presta attenzione alle seguenti sensazioni:

- Difficoltà di concentrazione
- Paura costante che tutto vada storto
- Stanchezza
- Irritabilità
- Vertigini
- Nausea
- Palpitazioni
- Sudore
- Tensione muscolare
- Mancanza di respiro
- Mal di testa
- Bocca secca



L'ANSIA PROVOCA

1

Carico di lavoro intenso

I rapporti rivelano che il carico di lavoro intenso è una delle principali cause di stress sul posto di lavoro. L'aspettativa che i dipendenti siano in grado di svolgere più compiti per il loro tempo a disposizione è dannosa. I carichi di lavoro intensi possono compromettere la qualità del sonno, generare affaticamento e ansia.

3

Mancanza di autonomia

La mancanza di autonomia può essere causata da una microgestione, il che suggerisce l'inaffidabilità e, di conseguenza, erode la fiducia del dipendente. La microgestione può lasciare una persona frustrata e risentita, ma se applicata per periodi più lunghi, può trasformarsi in ansia.

2

Leader tossici

I micro-manager, i narcisisti e gli eccessivamente esigenti hanno tutti una cosa in comune: l'esposizione prolungata a caratteristiche disfunzionali estreme con effetti sostanziali sul benessere di dipendenti e colleghi. Inoltre, gli ambienti di lavoro tossici sono causati dal comportamento nocivo del leader.

4

Non c'è tempo per le pause

Gli studi mostrano che lunghe ore lavorative senza pause hanno un effetto significativo sui risultati di carriera e l'esposizione persistente a scadenze ravvicinate è un forte indicatore di ansia.

COME COMBATTERE L'ANSIA SUL LAVORO

- 1 Muovi il tuo corpo**
Essere consapevoli delle sensazioni generate dal movimento e degli effetti positivi degli ormoni rilasciati, può fare una differenza fondamentale nel tuo modo di lavorare.
- 2 Pratica la consapevolezza di te stesso**
Analizza quali sono i fattori scatenanti dell'ansia, perché anche se non possono essere modificati dall'oggi al domani, conoscere e comprenderne i motivi ti aiuterà a capire come agire e andare avanti.
- 3 Prenditi del tempo libero**
Le ricerche mostrano come le pause regolari siano vitali per la tua salute mentale. Prenditi il tempo per rilassarti e per ricominciare da capo. Oltre ad essere utili per la tua salute mentale, queste pause ti daranno più tempo per riflettere ed essere consapevole di te stesso.
- 4 Cerca aiuto**
Parlare di ansia con una persona fidata, che si tratti d'un amico o di un professionista, aiuterà a elaborare queste intense emozioni e ti sosterrà nell'affrontare al meglio la situazione. Non esiste un momento sbagliato per chiedere aiuto. Domandare supporto quando ne hai bisogno può alleviare potenziali sentimenti di colpa, pressione e contribuire a creare fiducia. Il supporto professionale può aiutare l'azienda a costituire un team più preparato, il che rappresenterà un vantaggio per tutti.



Diventa un partner Gympass.

Contattaci cliccando [QUI](#).