



# L'EQUILIBRIO TRA LAVORO E VITA PRIVATA

COME TROVARE UN EQUILIBRIO SANO TRA LAVORO E VITA PRIVATA



Negli ultimi anni, l'aumento delle ore lavorative, l'insicurezza del posto di lavoro, i lunghi tempi di viaggio tra casa e ufficio ed il progresso tecnologico ci hanno spinto a dedicarci sempre di più ad attività lavorative anche tra le mura domestiche. Per molte persone il tempo a disposizione è sempre poco ed è difficile gestire gli impegni lavorativi senza ripercussioni sulla vita privata.

L'assenza, per necessità, di tempo libero influenza molte decisioni importanti, tra cui il proseguimento degli studi, trovare un partner o avere una famiglia.

Sebbene sia difficile trovare il giusto equilibrio tra lavoro e tempo libero, è possibile raggiungere un senso di gratificazione sia nella carriera lavorativa che nella vita privata.

In questa guida descriveremo alcuni sintomi della mancanza di equilibrio tra lavoro e vita privata e forniremo alcuni suggerimenti su come gestire al meglio il proprio tempo per trovare un equilibrio più sano.

## STRESS ED ESAURIMENTO LEGATI AL LAVORO

In un ambiente lavorativo con livelli di pressione ingestibili, la capacità di far fronte alle richieste viene messa a dura prova e subentra lo stress.

Sebbene una componente di stress sia normale in tutti gli ambienti lavorativi, lo stress eccessivo influisce su produttività e prestazioni, ha effetti negativi sulla salute fisica ed emotiva e si ripercuote sui rapporti personali e sull'equilibrio tra lavoro e vita privata.

Lo stress da lavoro è stato associato ad un incremento dei casi di disturbi cardiovascolari, ipertensione ed esaurimento.

### Esaurimento

L'esaurimento è uno stato di sfinimento emotivo, mentale e fisico causato da livelli eccessivi e prolungati di stress sul lavoro.

Gli effetti negativi dell'esaurimento si manifestano sul lavoro e nella vita privata, così come nei rapporti con gli altri.

### Sintomi di esaurimento:

#### Sintomi fisici

- Sensazione di stanchezza e spossamento
- Barriere immunitarie più basse
- Emicrania frequente
- Disturbi dell'appetito
- Disturbi del sonno

#### Sintomi emotivi

- Insicurezza
- Sensazione di distacco
- Assenza di motivazione
- Senso di oppressione

#### Sintomi comportamentali

- Rifiuto delle responsabilità
- Isolamento dagli altri
- Procrastinazione



## LO SAPEVA?

*Un equilibrio insoddisfacente tra lavoro e vita privata viene addotto come uno dei motivi principali che spinge i giovani a rassegnare le dimissioni.*

## Cambiamenti nella cultura del lavoro

In generale, il lavoro ha un impatto positivo sulla nostra salute mentale e fisica. Tuttavia, alcuni aspetti del lavoro, quali un aumento delle attività richieste, l'assenza di controllo o l'insicurezza del posto di lavoro, possono avere ripercussioni negative sulla salute mentale.

Il 46% dei lavoratori con impieghi manageriali afferma di lavorare più di 40 ore a settimana e, nel 40% dei casi, gli orari lavorativi sono aumentati notevolmente negli ultimi cinque anni.

I progressi tecnologici dei dispositivi mobili ci rendono sempre più legati al lavoro e disponibili ad assecondare le richieste lavorative praticamente a qualsiasi ora.

Per molti di noi l'effetto complessivo è sentirsi oberati di lavoro, costantemente sotto pressione e stressati.

# SINTOMI DI UNA MANCANZA DI EQUILIBRIO TRA LAVORO E VITA PRIVATA

Vi sono diversi sintomi che ci aiutano a capire se l'equilibrio si sta spostando in una direzione sbagliata. Ad esempio, se Lei:

Lavora fino a tardi in ufficio e anche a casa	Si sente insoddisfatto o prova risentimento a causa del tempo eccessivo dedicato al lavoro
Controlla il telefono regolarmente per comunicazioni di lavoro al di fuori degli orari normali	Spesso passa il tempo pensando o preoccupandosi di problemi di lavoro
Lavora abitualmente anche durante la pausa pranzo	Ritiene di non avere tempo da dedicare ad altre attività al di fuori degli impegni lavorativi
Non si rende disponibile agli altri e, di conseguenza, non cura i rapporti con le persone	Non prende parte agli impegni mondani o con gli amici
Non cura altri aspetti della sua vita a causa del lavoro	Si accorge che non è più in forma
Si sente molto stanco e ha difficoltà a dormire	Si sente privo di energie e demotivato
Si sente spesso fisicamente ed emotivamente spossato durante e dopo il lavoro	

Se riconosce questi sintomi, è probabile che il suo equilibrio tra lavoro e vita privata non sia sano. È importante che agisca, ove possibile, per ristabilire il giusto equilibrio ed evitare danni alla sua salute fisica e mentale.



## LO SAPEVA?

*Lo stress da lavoro è particolarmente avvertito, a livello mondiale, nei settori dell'istruzione, dell'assistenza socio-sanitaria, della pubblica amministrazione e della difesa.*

## Qual è il giusto equilibrio tra lavoro e vita privata?

Il lavoro è sicuramente una parte importante ed appagante delle nostre attività, ma può assorbirci fino al punto in cui ci dimentichiamo di altri aspetti ugualmente importanti della vita. È pertanto necessario trovare un punto di equilibrio tra gli impegni lavorativi, la vita domestica e lo sviluppo di rapporti gratificanti con gli altri.

Il giusto equilibrio sarà diverso per ciascuno di noi e dipende dalle nostre priorità e dal punto in cui ci troviamo nella nostra vita. Un equilibrio considerato salutare da una persona giovane potrebbe infatti non necessariamente soddisfare una persona più anziana.

Poiché sia il nostro lavoro che la nostra vita privata sono soggetti a cambiamenti continui, a volte è importante fare un passo indietro per rivalutare priorità e aspirazioni e capire così qual è l'equilibrio giusto per noi.



## LO SAPEVA?

*In un impiego, solo un buono stipendio viene considerato più importante di un equilibrio soddisfacente tra lavoro e vita privata.*

# SUGGERIMENTI PER MIGLIORARE L'EQUILIBRIO TRA LAVORO E VITA PRIVATA

## Controllare il tempo a disposizione

Un sano equilibrio tra il lavoro e la vita privata richiede di sapere gestire il proprio tempo in modo efficiente ed efficace. È pertanto utile osservare per un certo periodo come si passa una giornata tipica, in modo da identificare gli eventuali squilibri.

È possibile ad esempio prendere nota delle attività settimanali, comprese le attività lavorative, quelle personali ed i periodi di riposo, per comprendere se l'equilibrio attuale tra lavoro e vita privata sia soddisfacente.

## Scegliere le priorità

Un equilibrio migliore deriva anche da un'attenta analisi delle cose che riteniamo più importanti nella vita e dall'individuazione di un elenco delle priorità, sia a casa che in ufficio. L'analisi delle priorità aiuterà ad identificare le attività a cui dovremmo dedicare più o meno tempo di quanto facciamo al momento e cosa dovrebbe essere fatto in modo differente.

## Pianificare la giornata

Un'idea chiara delle nostre priorità ci aiuta anche a lavorare in modo più intelligente, anziché più duramente. È possibile ritagliarsi più tempo libero organizzando meglio la giornata lavorativa e trovando nuovi modi di svolgere le attività.

È utile passare qualche minuto la mattina a pianificare la giornata e, a prescindere dagli imprevisti che fanno sempre parte della vita, un programma giornaliero ci aiuterà a stabilire, monitorare e conseguire ciò a cui teniamo di più, sia nel lavoro che a livello personale.

## Lasciare il lavoro in ufficio

Persino chi ama il proprio lavoro può sentirsi spossato e, se si lavora anche a casa, molto presto si scopre di non dedicare abbastanza tempo alla famiglia e ad attività rilassanti.

Se è abituato a portare lavoro a casa, provi ad assumere un atteggiamento diverso quando lascia l'ufficio. Può aiutarla pensare che ha lavorato molto e bene tutto il giorno, e che è giusto lasciarsi il lavoro alle spalle durante la sera o il fine settimana poiché è il momento di dedicarsi alle attività personali.

Anche se a volte potrebbe essere necessario lavorare a casa, è consigliabile farlo in un'area ben delimitata dell'abitazione per potersi distaccare fisicamente dal lavoro.

## Imparare a dire no

Per trovare un nuovo equilibrio tra lavoro e vita privata, è importante saper dire no a se stessi e agli altri.

Se ci viene chiesto di svolgere ulteriori compiti, è sbagliato accettare a priori per poi preoccuparci su come fare a conciliare le nuove richieste con una giornata già molto intensa. Prima di rispondere sì o no, è invece consigliabile pensare bene all'effetto che i nuovi compiti potrebbero avere a livello personale.

## Valutare l'uso di due telefoni cellulari

Se è abituato a rispondere alle chiamate di clienti o colleghi al di fuori dell'orario lavorativo, potrebbe essere una buona idea avere un telefono personale oltre a quello per lavoro. In questo modo, può spegnere il telefono lavorativo quando non è in ufficio ed utilizzare quello personale la sera o nei fine settimana, contribuendo così a creare un distacco fisico tra il lavoro e la vita personale.

*Per raggiungere un equilibrio migliore tra il lavoro e la vita privata, è necessario dedicarsi a molti aspetti della nostra vita, ovvero il lavoro, la forma mentale e fisica, i rapporti con gli altri, gli hobby e la vita sociale.*



## LO SAPEVA?

*Chi ritiene di avere un buon equilibrio tra lavoro e vita privata tende a lavorare meglio rispetto a chi si sente stressato dal lavoro.*

### Dare la priorità al tempo in famiglia

Se diamo sempre la precedenza al lavoro rispetto ai rapporti personali, è inevitabile che si creino dei problemi.

È giusto aspettarsi che i familiari o gli amici sappiano comprendere quando dobbiamo andare in ufficio presto o fare gli straordinari, ma è altrettanto necessario ricordare che chi ci è caro deve essere una priorità nella nostra vita. Anche se siamo tentati di rifiutare un invito a cena o ad un evento scolastico, sono le attività di questo tipo che ci aiuteranno a rilassarci.

### Prendersi cura della propria salute

Una buona salute fisica e mentale è di fondamentale importanza sia nel lavoro che nella vita personale.

Anche se la nostra giornata è già fitta di impegni, è pertanto consigliabile dedicare almeno 30 minuti al giorno ad attività fisiche per mantenerci in forma e ritrovare le energie e la concentrazione necessarie.

Segua questi suggerimenti pratici:

- Per andare a lavoro, provi a camminare, anche a passo svelto, o ad usare la bicicletta per una parte del tragitto
- Provi a fare le scale o a camminare sulle scale mobili
- Durante la pausa pranzo, trovi il tempo per una breve passeggiata con un collega
- Dedichi un po' di tempo all'esercizio fisico la sera: è un'attività salutare anche per la mente

È inoltre importante adottare un'alimentazione sana ed equilibrata. Un pasto equilibrato dovrebbe essere composto per  $\frac{3}{4}$  da verdure, legumi o cereali e per  $\frac{1}{4}$  da carne, pesce o proteine. Bisognerebbe inoltre cercare di bere acqua anziché altre bevande, ridurre l'apporto di sale e zucchero ed evitare i cibi confezionati.

### Concedersi una pausa

Tornati a casa dal lavoro, ci aspettano sempre molte faccende domestiche. È certamente necessario prendersi cura di tali attività, ma a volte è giusto anche concedersi una pausa, soprattutto nei casi in cui non c'è una vera urgenza ed è possibile rimandare ad un altro giorno o al fine settimana.

Per rilassarsi e godersi il tempo libero occorre anche imparare a dare la giusta importanza alle cose. Riposarsi quando è necessario è un passo fondamentale nel cammino verso un equilibrio più sano tra il lavoro e la vita privata.



## LA SUA COPERTURA SANITARIA INTERNAZIONALE

È importante non sentirsi sopraffatti e pensare che sia necessario cambiare tutto e subito. Può iniziare con un solo cambiamento nelle sue abitudini, osservandone gli effetti positivi, ed introdurre altri cambiamenti gradualmente nel tempo.

Molti dei programmi di copertura sanitaria di Allianz Partners includono un Programma di Assistenza per i Dipendenti che può aiutare Lei e la sua famiglia a vivere in modo più sano. Il programma offre servizi di assistenza disponibili in qualunque giorno e ora, che comprendono:

- Counselling professionale confidenziale
- Assistenza in caso di incidente critico
- Servizi di supporto legale e finanziario
- Accesso al sito internet sul benessere

A seconda della situazione personale, ciascuno di noi dovrà trovare il modo più adatto per raggiungere il giusto equilibrio tra il lavoro, la salute, i rapporti personali e la vita sociale. Con il passare del tempo, cambieranno anche alcune circostanze e sarà pertanto opportuno riesaminare periodicamente la nostra situazione per apportare i cambiamenti necessari al nostro stile di vita.

**Dott.ssa Ulrike Sucher, Direttrice Medica, Allianz Partners**