



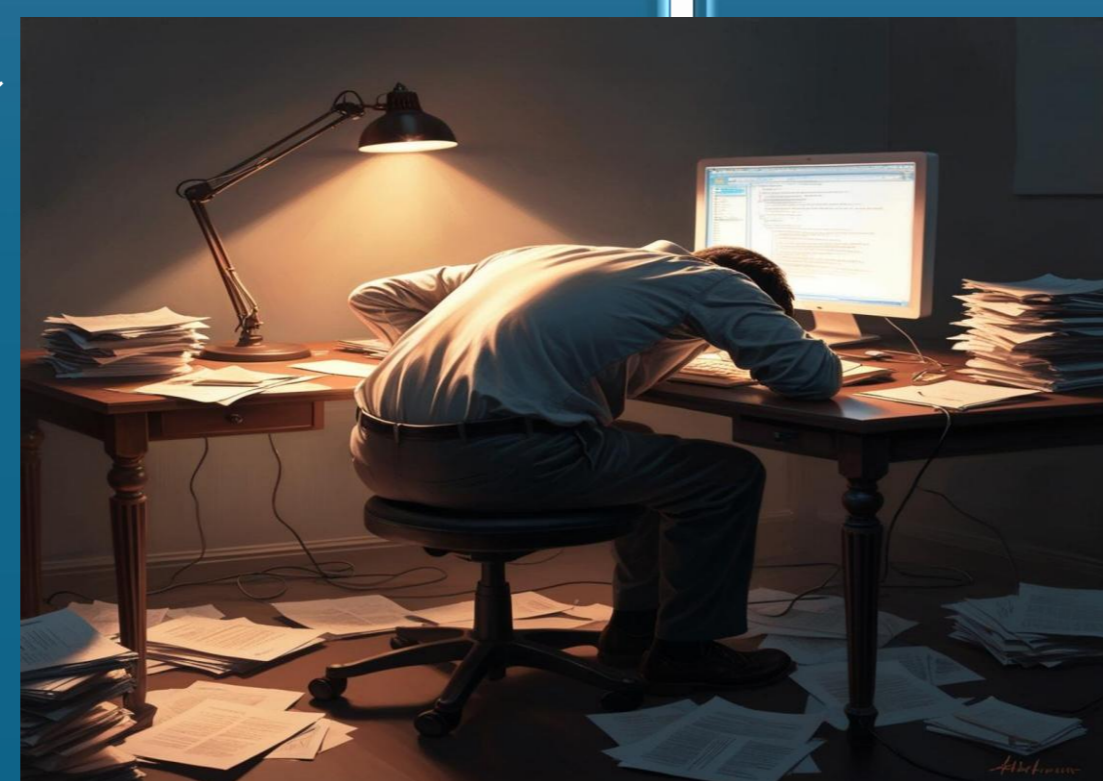
Regione Campania



RALLENTA, RESPIRA, RIPARTI: LAVORARE BENE È POSSIBILE PROGRAMMA - LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE

CAUSE

- Carico di lavoro eccessivo
- Formazione non adeguata
- Scadenze incombenti
- Eccessive responsabilità
- Continui cambiamenti
- Ambienti insalubri
- Mancanza di confronto
- Disorganizzazione
- Obiettivi errati
- Precarietà



SINTOMI

- Bruciore, crampi allo stomaco
- Ipersudorazione
- Secchezza gola e bocca
- Mal di testa, affaticamento
- Ansia, vertigini
- Pessimismo, spossatezza, depressione
- Tachicardia, palpitazioni
- Disturbi del sonno
- Iperattività

COME RIDURRE LO STRESS?

- Fai pause regolari:** Rilassati con una passeggiata o una breve attività fisica.
- Pianifica le tue giornate:** Prioritizza le attività per evitare sovraccarichi.
- Parla dei tuoi problemi:** Il confronto con un collega o un esperto è fondamentale.
- Trova il tuo equilibrio:** Dedicati ad attività che ti fanno stare bene, come yoga o meditazione.

«INSIEME
PER UN
LAVORO
SENZA
STRESS»



Guida alla campagna
Gestione dello stress e dei rischi psicosociali sul lavoro



Inquadra il Qr code
per scaricare la guida



Azienda Ospedaliera di Rilievo Nazionale ad Alta Specializzazione "Santobono-Pausilipon"
Via della Croce Rossa, 8 - 80122 Napoli Codice Fiscale/Partita Iva n. 06854100630