



***STRESS E PRINCIPALI
FONTI DI STRESS
IN POLIZIA***

—•—•—•—•—•—•—

A cura del Dott. Domenico Giuseppe Bozza

Concetto di Stress

Lo stress è una reazione tipica di adattamento del corpo ad un generico cambiamento fisico o psichico

La risposta dell'organismo allo stress

Reazione d'allarme

Preparazione a reagire

(Indipendentemente dallo specifico fattore di stress)

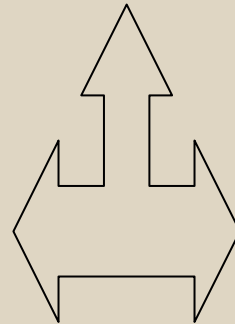
Fase della resistenza

Tentativo di adattamento

(Fortemente specifica nei confronti dell'agente stressante)

ADATTAMENTO

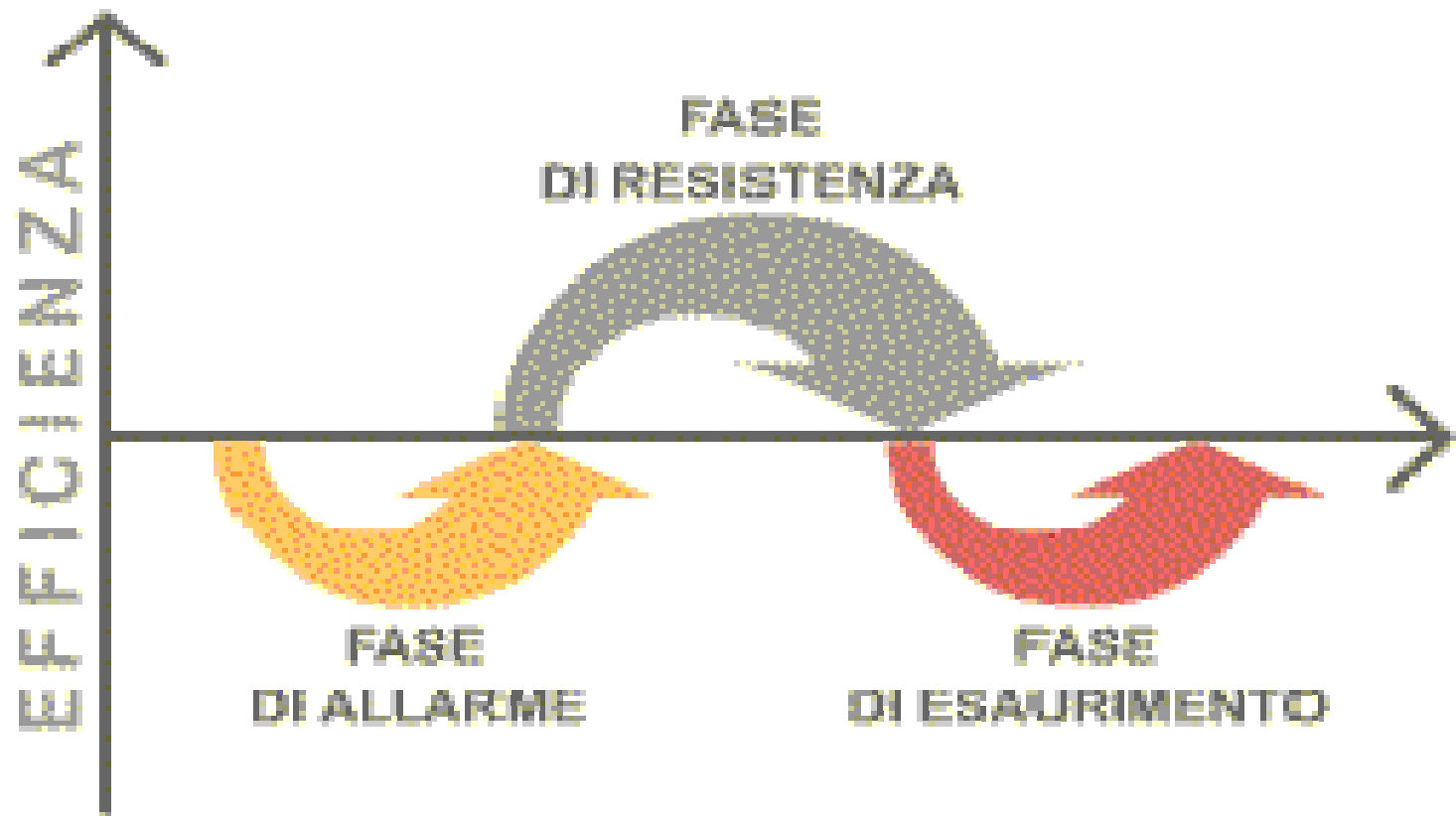
(ritorno all'equilibrio)



ESAURIMENTO

(stato di malessere
fisico e psichico)

Grafico andamento stress



Molto importante è lo stress cronico, il quale, determinando variazioni ormonali, può essere molto negativo ...


✳ **A livello cardiaco** si possono determinare i seguenti problemi : tachicardia, irregolarità del battito cardiaco (extrasistoli), dolore al centro del petto, ipertensione (anche se è probabilmente determinata da ereditarietà, dieta, abitudini di vita, etc.), infarto.

Ancora ...

- ✦ **A livello polmonare** : asma bronchiale (crisi asmatica innescata e mantenuta dall'ansia), iperventilazione (respiro rapido e superficiale).
- ✦ **A livello gastrointestinale** : colon irritabile (diarrea, stipsi, dolori), dispepsia (senso di pienezza dopo il pasto, acidità, eruttazioni, dolori), ulcera gastroduodenale (aumento della secrezione acida).

Ancora ...

- ✦ **A livello endocrino**: lo stress influenza l'attività delle ghiandole endocrine periferiche, quindi ghiandole surrenali, pancreas, reni, tiroide.
- ✦ **A livello uro-genitale** : eiaculazione precoce (nell'ansia cronica), diminuzione del desiderio (nella depressione).
- ✦ **A livello della pelle** : iperidrosi (eccessiva sudorazione, di solito al palmo della mano o alla pianta del piede), prurito, tricotillomania (la persona si strappa i capelli, spesso le ciglia).



**Le fonti dello stress in Polizia
possono essere ...**

Legate al lavoro

- ✦ Conflitto di ruolo
- ✦ Orari di lavoro irregolari
- ✦ Senso di inutilità
- ✦ Frammentazione del lavoro
- ✦ Incidenti critici
- ✦ Esposizione alle sofferenze umane
- ✦ Esposizione a tutti i tipi di reati
- ✦ Rischi per l'incolumità fisica
- ✦ Sentirsi responsabili della sicurezza altrui

Legate all'organizzazione del lavoro

- ✦ Mancanza di opportunità di carriera
- ✦ Ricompense inadeguate/assenti
- ✦ Eccessiva burocrazia
- ✦ Equipaggiamento
- ✦ Problemi con i superiori gerarchici
- ✦ Disciplina
- ✦ Presenza di sottoculture antagoniste (es. specialità)
- ✦ Impossibilità di incidere sulle scelte
- ✦ Mancanza di addestramento adeguato

Legate alla giustizia penale

- ✦ Inefficacia del sistema penitenziario
- ✦ Giudizi in tribunale sfavorevoli
- ✦ Percezione di mancanza di rispetto (da parte di giudici, avvocati..)
- ✦ Amministrazione giudiziaria inefficiente

Legate a fattori pubblici

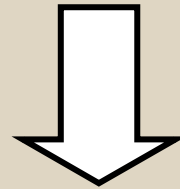
- ✦ Rendiconti della stampa distorti
- ✦ Atteggiamenti sfavorevoli delle minoranze
- ✦ Decisioni avverse dei politici locali

Fonti di stress emergenti

- ✦ Crescita del crimine violento
- ✦ Aumento delle preoccupazioni relativamente a malattie che possono essere contratte per motivi di servizio
- ✦ Aumento della pubblicità negativa
- ✦ Incertezza economica e difficoltà abitative e/o di ubicazione del lavoro

Alcune soluzioni

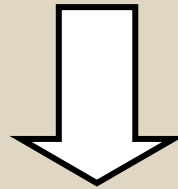
Cambiare l'altra parte



Chiedere all'altro di essere diverso!

Alcune soluzioni

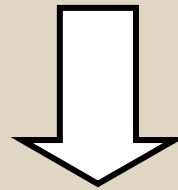
Cambiare la situazione



Fuga o evitamento!

Alcune soluzioni

Cambiare se stessi



*Vedere le cose, pensare,
affrontare una situazione in modo diverso!*