

Situazione in pugno?

Lo stress provoca infortuni, pregiudica la salute e riduce il benessere.



Per maggiori
informazioni:
suva.ch/stress-i



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL
www.cfsl.ch

Suva

Casella postale, 6002 Lucerna, tel. 058 411 12 12
Ordinazione: www.suva.ch/55402, codice 55402.i

suva

Lo stress causa infortuni

Vari fattori negativi come la pressione del tempo, la distrazione, la stanchezza o lo svolgimento contemporaneo di più compiti provocano stress e fanno aumentare il rischio di infortunio.

- La pressione del tempo triplica il rischio di infortunio, la stanchezza lo raddoppia.
- Lo svolgimento contemporaneo di più compiti riduce la capacità di comportarsi in modo sicuro.
- La distrazione è la causa del 60 per cento degli incidenti d'auto.

Risorse contro lo stress

Ogni essere umano dispone di risorse. Esse aiutano in molte situazioni di sovraccarico a superare lo stress. Esempi di risorse sono la buona condizione fisica, il sostegno sociale, l'apprezzamento o l'ottimismo. Attingendo alle vostre risorse rinvigorisce la vostra salute e diminuite il rischio di infortunio.

Rafforzare le risorse personali

Ogni persona è diversa dalle altre. Ecco perché tutti noi disponiamo di risorse differenti. Scoprite quali risorse personali vi aiutano in una situazione di stress. Valorizzatele e mettetele a frutto con un atteggiamento positivo.

Vi sosteniamo

Prenotate il nostro modulo di prevenzione «Stress e risorse – workshop per i collaboratori» e imparate a prevenire lo stress.

