

# Situazione in pugno?

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



Per maggiori informazioni:  
[suva.ch/stress-i](http://suva.ch/stress-i)

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL  
[www.cfsl.ch](http://www.cfsl.ch)

**Suva**  
Casella postale, 6002 Lucerna, tel. 058 411 12 12  
Ordinazione: [www.suva.ch/55402](http://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.

