

Sergio Garbarino^{1,2}

Stress lavoro-correlato, il lavoro a turni e notturno nelle Forze di Polizia

¹ Servizio Sanitario Polizia di Stato - Ministero dell'Interno

² Dipartimento di Neuroscienze, Riabilitazione, Oftalmologia, Genetica e Scienze Materno Infantili (DINOEMI) Università di Genova

RIASSUNTO. Il lavoro dell'operatore Corpi di Polizia (OCP) è considerato ad alto rischio di stress lavoro-correlato (SLC), per la presenza di fattori di rischio in parte generici, in parte specifici. Lo stress acuto è in relazione con il disturbo post-traumatico da stress, lo "stress cronico" con il rischio di burn-out. Esiste una significativa associazione tra SLC e assenteismo, sviluppo di disturbi mentali, rischio di disturbi metabolici, a loro volta associati al rischio cardiovascolare. Le Forze di Polizia sono concepite per funzionare nell'arco delle 24 ore per cui l'organizzazione del lavoro si basa sul lavoro a turni e notturno, esponendo l'OCP ad un ulteriore fonte di SLC. Come tale viene considerato nel D.Lgs. 81/2008. La valutazione della relazione tra stress, salute e produttività negli OCP, attraverso questionari autosomministrati validati, è fondamentale per impostare corrette strategie preventive che costituiscono lo strumento vincente per gli stessi OCP e per la società nel suo insieme.

Parole chiave: stress lavoro-correlato, lavoro a turni, agenti di polizia, personale amministrativo.

ABSTRACT. WORK-RELATED STRESS, SHIFT AND NIGHT WORK IN THE POLICE FORCE. The Police Officers (PO) is considered at high risk of work-related stress (WRS), for the presence of generic and specific risk factors. Acute stress is related to post-traumatic stress disorder, the "chronic stress" with the risk of burn-out. There is a significant association between WRS and absenteeism, development of mental disorders, risk of metabolic disorders, associated with cardiovascular risk. Police Forces are designed to operate over 24 hours with shifts and night under highly WRS conditions, which results in reduced levels of safety and operational effectiveness. As such it is considered in D.Lgs. 81/2008. The evaluation of the relationship between stress, health and productivity in the OCP, through validated self-administered questionnaires, it is essential to set the correct preventive strategies that constitute the winning tool for PO themselves and for society as a whole.

Key words: work-related stress, shiftwork, police force, police officers.

Lo stress lavoro-correlato

Convenzionalmente, lo stress viene definito come un processo transazionale derivante da esigenze ambientali reali o percepite che possono essere valutate come minacciose o positive, a seconda delle risorse di adattamento di un individuo (1). Le risposte di adattamento che ne conseguono influenzano il rischio e la resistenza alla malattia.

Il cervello è il mediatore e l'obiettivo primario della resistenza allo stress e dei processi di vulnerabilità perché determina ciò che è pericoloso e regola le risposte comportamentali allo "stress" (2) con meccanismi di neuroplasticità strutturale e funzionale. Inizialmente l'effetto è adattativo ma se persiste si instaura un danno organico permanente con implicazioni sulla performance psicomotoria, il rischio di errore e infortuni. Quindi, tutte le strategie preventive influiscono sulla salute mentale e fisica (2). Lo stress lavoro-correlato (SLC) è definito dall'OMS come la risposta del lavoratore messo a confronto con richieste o pressioni che non sono pari alle sue conoscenze ed abilità e che possono mettere alla prova le sue capacità di opporvisi (3). Si parla di «eustress» quando può essere efficacemente fronteggiato, o di «distress» se, viceversa, supera le risorse e le capacità di adattamento del lavoratore. SLC modifica negativamente la percezione che i lavoratori hanno dell'ambiente e dei sintomi, si associa con la violenza nei luoghi di lavoro, e causa disturbi organici come la sindrome metabolica (ipertensione, diabete, dislipidemia, obesità), le malattie cardiovascolari, i tumori, i disturbi muscoloscheletrici e dermatologici, i disturbi psichici come il disturbo post-traumatico da stress, l'ansia, la depressione. Inoltre, destabilizza i lavoratori meno resilienti rendendoli potenzialmente rischiosi per sé e per gli altri (si può alterare la capacità di giudizio e il comportamento fino al suicidio). Il medico competente è quindi tenuto a misurare, monitorare e prevenire lo stress.

In letteratura c'è accordo nel ritenere i questionari standardizzati auto-somministrabili, validati psicometricamente, il metodo migliore per valutare lo SLC (4). I due strumenti più largamente utilizzati e approvati sono: Il Job Content Questionnaire di Karasek (JCQ) e il Questionario Effort Reward Imbalance di Siegrist (ERI) disponibili in versione italiana ridotta e validata (5).

Lo stress lavoro-correlato nelle Forze di Polizia

Il lavoro dell'operatore Corpi di Polizia (OCP) è unanimemente considerato ad alto rischio di SLC, per la presenza di fattori di rischio in parte comuni ad altri settori lavorativi (orario di lavoro irregolare e straordinari, lavoro a turni e notturno, lavoro pericoloso e usurante, rapporti con i superiori, la gerarchia e l'amministrazione, limitate prospettive di promozione e scarsa mobilità, compenso inadeguato), in parte specifici (esposizione a conflitti a fuoco, violenze e molestie).

Numerose sono le evidenze sulle conseguenze che lo stress può avere sugli OCP (6). Lo *stress acuto* è in relazione con il disturbo post-traumatico da stress (7): gli eventi critici più frequenti sono la morte o il rischio di morte da causa violenta per se o per gli altri (conflitti a fuoco, aggressioni fisiche, gravi incidenti, l'essere presi in ostaggio, il suicidio di colleghi, prestare soccorso in scenari cruenti e/o grave rischio per la propria vita). Lo "stress cronico" causa un carico emozionale intenso e protratto nel tempo, collegato all'aggravio di responsabilità, per la consapevolezza che dal proprio operato dipende il benessere e talora la vita degli altri, come nel corso di attività istituzionali (migrazioni di massa, tutela di minori o altre vittime vulnerabili, familiari di vittime di incidenti, soggetti psichiatrici). Il logoramento che ne consegue espone gli OCP al rischio di burn-out, una sindrome caratterizzata da esaurimento emotivo, depersonalizzazione e ridotta autorealizzazione che possono indurre la comparsa di disturbi psichici come ansia e depressione (6). L'addestramento a mostrare sempre distacco e controllo sulle proprie emozioni diviene nel tempo fattore stressogeno "psico-emotivo"; questo consolidato atteggiamento limita la possibilità di condividere le proprie emozioni con i colleghi e di chiedere un supporto esterno, esponendoli nel tempo a pericolosi processi che, dal disagio, possono evolvere verso disturbi psichiatrici conclamati. Infine l'organizzazione fortemente gerarchizzata delle Forze di Polizia, la necessità di stretta collaborazione, l'imperativo di corrispondere al meglio alle richieste dei cittadini e delle autorità, spesso in condizioni di scarse risorse umane e strumentali, possono determinare forte conflittualità (7).

Da studi prospettici su coorti di OCP in Italia si è potuto constatare che la personalità dell'OCP ha un profilo simile a quello della popolazione generale (8), alcuni tratti di personalità risultano significativamente associati con i livelli di stress (9) e lo svolgimento delle comuni attività di ordine pubblico è più stressante che un evento eccezionale ad alto rischio (10), a sottolineare l'importanza dell'addestramento e della gestione organizzativa nel garantire condizioni di eustress.

Esiste inoltre una significativa associazione tra SLC e assenteismo (11), sviluppo di disturbi mentali (8), rischio di disturbi metabolici, che a loro volta sono associati al rischio cardiovascolare (12).

Lo stress da lavoro a turni e notturno

Alcuni ambiti sociali quali il settore sanitario, le telecomunicazioni, i trasporti e le Forze di Polizia sono da sempre stati concepiti per funzionare nell'arco delle 24 ore.

Il lavoro a turni e notturno espone l'OCP ad importanti rischi per la salute e la sicurezza ed è fonte di SLC e come tale viene considerato nel D.Lgs. 81/2008.

L'articolo 28 del D.Lgs. 81/2008, infatti, invita esplicitamente alla valutazione dei "rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori, ..., tra cui anche quelli collegati allo stress lavoro-correlato, secondo i contenuti dell'accordo europeo dell'8 ottobre 2004, ...".

Un sonno di sufficiente durata, continuità, e intensità (profondità) senza interruzioni e alterazioni del ritmo circadiano è necessario per promuovere alti livelli di attenzione e di performance cognitiva durante il periodo di veglia, e per evitare modificazioni fisiologiche che possono predisporre gli individui a risvolti negativi per la propria salute (13).

Il lavoro notturno obbliga l'individuo a lavorare in un momento in cui il "drive" circadiano del sonno è alto e a dormire quando fisiologicamente siamo maggiormente propensi alla veglia. (14). Inoltre, a causa del disallineamento indotto dal ciclo luce-buio irregolare imposto durante i turni, il ritmo circadiano fisiologico deve continuamente resettarsi nell'alternarsi dei diversi turni di lavoro. Il disallineamento temporale fra il ritmo biologico e i ritmi sociali viene oggi definito "jetlag sociale". La sindrome del turnista è paragonabile ad una condizione di jetlag cronico (14). I principali sintomi riferiti sono eccessiva sonnolenza, sonno notturno frammentato, fatica ed irritabilità con conseguente minor efficienza e maggiore rischio di errori ed infortuni. Si realizza una condizione di deprivazione parziale cronica di sonno nelle 24 ore ed insonnia nelle notti libere dal lavoro (14).

Sono colpiti il 40% degli OCP costretti ad eseguire turni di lavoro ad orario diverso nella settimana, compresa la notte ed è determinata anche dal tipo di rotazione dell'orario: nei turni con rotazione anterograda (es. mattino, pomeriggio, notte), le variazioni sono meglio tollerate rispetto ai turni con rotazione retrograda (antioraria). La maggior parte delle Forze di Polizia adotta un sistema di turnazione a rotazione retrograda breve della durata di sei ore, denominato "turno in quinta", scarsamente adattabile al fisiologico ritmo sonno-veglia. Il suo protrarsi negli anni espone l'OCP ad un maggior rischio di soffrire di disturbi del sonno comportanti eccessiva sonnolenza (15, 16). La deprivazione di sonno e lo sfasamento circadiano compromettono il corretto funzionamento della corteccia cerebrale frontale con possibile conseguente alterata percezione del rischio, scarsa performance psicomotoria, perseverazione su pensieri ed azioni disadattative per l'OCP di grado variabile in base alla compliance.

Esiste inoltre uno stretto legame fra l'eccessiva sonnolenza e l'aumentato rischio di incidenti stradali soprattutto fatali (17), prima causa di morte degli OCP, maggiore rispetto a quella dovuta ad armi da fuoco (15). La migliore strategia preventiva è un sonnellino (30-90 minuti) (18) prima del turno notturno: migliora la vigilanza e la performance in funzione della durata del sonno.

Il modello di valutazione dello stress lavoro-correlato nella Polizia di Stato

Nel 2010 la Polizia di Stato ha istituito un gruppo di studio per contrastare lo SLC che tenesse conto della spe-

cificità di applicazione della normativa nella Amministrazione di Pubblica Sicurezza. Sono state considerate tre macro-aree (secondo le indicazioni della Commissione Consultiva permanente presso il Ministero del Lavoro): *area degli indicatori istituzionali* comprendente i cosiddetti “eventi sentinella”, *area del contesto del lavoro* e *area del contenuto del lavoro*.

Il gruppo di lavoro ha predisposto un modello operativo costituito da tre check-list sulla base delle indicazioni ISPESL-INAIL complessivamente costituito da 96 item: 20/76 dei quali, relativi alle aree del contesto e del contenuto del lavoro, potenzialmente sostituibili per consentire la necessaria flessibilità dello strumento. L'utilità di questa metodica è di consentire di adempiere all'obbligo valutativo e classificare il livello di rischio della struttura in basso, medio o alto.

È auspicabile che la valutazione ottenuta con questo strumento venga confrontata con i risultati ottenuti dalla somministrazione di questionari individuali, validati e condivisi dalla comunità scientifica internazionale.

Conclusioni: la prevenzione primaria come modello di gestione del rischio

In Italia le Forze di Polizia si sono unite per produrre Linee Guida sulla gestione e la prevenzione dei diversi fattori di rischio correlati alla specifica attività lavorativa fra cui lo SLC in fase di completamento a cui si rimanda per una trattazione completa.

In conclusione, applicando opportuni strumenti come il Questionario JCQ e ERI e corretti modelli di analisi, la relazione tra stress, salute e produttività negli OCP è scientificamente dimostrabile. Le strategie preventive costituiscono lo strumento vincente per gli stessi OCP e per la società nel suo insieme (19).

Bibliografia

- 1) Boscarino JA. External-cause mortality after psychologic trauma: the effects of stress exposure and predisposition. *Compr Psychiatry*. 2006 Nov-Dec; 47(6): 503-14.
- 2) McEwen BS. Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain. *Physiol Rev* 87: 873-904, 2007
- 3) http://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en
- 4) Magnavita N, Garbarino S, Siegrist J. Evaluation methods in the work/stress correlations in law enforcement. *G Ital Med Lav Ergon*. 2014 Oct-Dec; 36(4): 400-4.
- 5) Magnavita N, Garbarino S, Siegrist J. The use of parsimonious questionnaires in occupational health surveillance. Psychometric properties of the short Italian version of the Effort/Reward Imbalance questionnaire. *TSWJ ScientificWorldJournal*. 2012; 2012: 372852.
- 6) Ciprani F. Causa di Servizio e rischi lavorativi nelle Forze di Polizia. Laurus Robuffo Ed. Roma 2012
- 7) Skogstad M, Skorstad M, Lie A, Conradi HS, Heir T, Weisæth L. Work-related post-traumatic stress disorder. *Occup Med (Lond)*. 2013 Apr; 63(3): 175-82.
- 8) Garbarino S, Cuomo G, Chiorri C, Magnavita N. Association of work-related stress with mental health problems in a special police force. *BMJOpen* 2013 Jul 19; 3(7).
- 9) Garbarino S, Chiorri C, Magnavita N. Personality traits of the Five-Factor Model are associated with work-related stress in special force police officers. *Int Arch Occup Environ Health* 2014 Apr; 87(3): 295-306.
- 10) Garbarino S, Magnavita N, Elovainio M, Heponiemi T, Ciprani F, Cuomo G, Bergamaschi A. Police job strain during routine activities and a major event. *Occup Med (Lond)*. 2011 Sep; 61(6): 395-9.
- 11) Magnavita N, Garbarino S. Is absence related to work stress? A repeated cross-sectional study on a special police force. *Am J Ind Med*. 2013; 56(7): 765-75.
- 12) Garbarino S, Magnavita N. Work stress and metabolic syndrome in police officers. A prospective study. *PLoSOne*, 2015 Dec 7; 10 (12).
- 13) Akerstedt T. Work schedules and sleep. *Experientia* 1984, 40, 417-22.
- 14) Costa G: Shift work and health: current problems and preventive actions. *Safety Health Work* 2010; 1: 112-123
- 15) Garbarino S, De Carli F, Nobili L, Mascialino B, Squarcia S, Penco Ma, Beelke M, Ferrillo F: Sleepiness and sleep disorders in shift workers: a study on a group of Italian police officers. *Sleep*. 2002. 15; 25(6): 648-53.
- 16) Rajaratnam SM, Barger LK, Lockley SW, Shea SA, Wang W, Landrigan CP, O'Brien CS, Qadri S, Sullivan JP, Cade BE, Epstein LJ, White DP, Czeisler CA; Harvard Work Hours, Health and Safety Group. Sleep disorders, health, and safety in police officers. *JAMA*. 2011; 2; 306(23): 2567-78
- 17) Garbarino S, Nobili L, Beelke M, De Carli F, Ferrillo F: The contributing role of sleepiness in highway vehicle accidents *Sleep* 2001; 24, 2: 1-4.
- 18) Garbarino S, Mascialino B, Penco Ma, Squarcia S, De Carli F, Nobili L, Beelke M, Cuomo G, Ferrillo F: Professional shift-work drivers who adopt prophylactic naps can reduce the risk of car accidents during night work. *Sleep*. 2004. 1; 27(7): 1295-302.
- 19) <https://osha.europa.eu/it/healthy-workplaces-campaigns>

Corrispondenza: Sergio Garbarino, Largo Paolo Daneo 3, 16132 Genova, Tel. 010.353.7040, Italy, E-mail: sgarbarino.neuro@gmail.com