

**Benessere Mentale E Micro-stress:**  
**Personale Viaggiante Durante Il COVID-19**  
**Lorenzo Lionello**

L'emergenza sanitaria causata dal COVID-19 ha portato i governi di tutto il mondo a dover prendere misure drastiche per tentare di rallentare la diffusione del virus. L'Italia è stato il primo paese Europeo a prendere provvedimenti rigidi per bloccare i contagi, congelando quasi completamente ogni attività economica e sociale. Alcune professioni fondamentali per il funzionamento della società hanno dovuto continuare a lavorare nonostante le calamità, spesso dovendo reinventare il loro ruolo per adattarsi alla situazione di emergenza. Per cercare di capire come queste misure abbiano influito sul benessere della popolazione, abbiamo condotto un sondaggio disaggregato per occupazione, di cui presentiamo i risultati preliminari.

L'indagine sul **personale viaggiante** è basata su una popolazione di **751 partecipanti** che hanno risposto a 36 domande sui disagi percepiti tra settembre ed ottobre 2020.

- Abbiamo registrato una maggiore partecipazione di lavoratori uomini, 667/751 risposte, con il **65% della popolazione tra i 40 e i 59 anni**.

I risultati preliminari mostrano un grande aumento dello stress percepito ed una crescita importante in diversi fattori di stress. Abbiamo anche notato una certa resilienza in parte della popolazione, la cui esperienza si potrebbe prendere in considerazione nella ricerca ad una soluzione per migliorare il benessere di questi lavoratori.

L'indagine evidenzia, in parte, come **non siamo tutti esposti allo stesso rischio di COVID-19** e come le preoccupazioni date da questa pandemia siano diverse a seconda della nostra professione.

In questa scheda, mostriamo due aspetti centrali dell'indagine: **l'aumento e la gestione dello stress**.

**Il 77% delle persone che hanno risposto ha notato un aumento nel proprio livello di stress**

**DALL'INIZIO DELLA PANDEMIA (FEBBRAIO 2020) IL MIO LIVELLO DI STRESS È:**



Questo è un dato che è importante da quantificare. Ci permette di vedere che una parte di coloro che hanno risposto a questa domanda non notano un incremento di stress (22%), mentre alcuni confermano sia aumentato molto (26%). Questa differenza potrebbe essere utile per capire come migliorare l'esperienza di lavoro di alcuni lavoratori più stressati.

L'indagine ha anche cercato di capire, a livello più granulare, i fattori principali che potrebbero aver contribuito a questa crescita di stress:

- **l'88% si reputa più a rischio di infezione** per la natura del proprio lavoro.
- **il 64% crede che il resto della popolazione non sia al corrente di questo rischio aggiuntivo.**
- **il 47% ha percepito un aumento nella costante preoccupazione** dovuto da questo periodo di emergenza.

Qui vediamo come parte del problema è relazionato ad una maggiore esposizione al rischio di essere contagiati, ma anche da un mancato riconoscimento dal pubblico di cosa significa lavorare durante un periodo di emergenza.

Risultati preliminari

**Il 44% trova stressante chiedere a chi usa i mezzi pubblici di aderire alle norme di sicurezza.**

**"È FONTE DI STRESS DOVER CHIEDERE AI PASSEGGERI DI ADERIRE ALLE NORME DI SICUREZZA"**



Questo sentimento si rileva anche dalle percezioni del personale viaggiante sui passeggeri. **il 74% dice di aver notato un aumento nella loro aggressività** dall'inizio dell'emergenza sanitaria. **La relazione con il pubblico è un fattore fondamentale da considerare per questa professione**, non solo perché è centrale nel loro lavoro, ma anche perché è chiave nella gestione della pandemia. È importante trovare soluzioni che migliorino l'esperienza di questi lavoratori e li tutelino dalle loro preoccupazioni. È anche necessario monitorare costantemente le loro percezioni, specialmente in una situazione di emergenza così prolungata.

#### **Trovare soluzioni concrete attraverso questi dati**

L'indagine proposta è solo il primo passo verso una soluzione, ed è importante trasformare questi dati in azioni mirate e concrete.

#### **1. I servizi a disposizione per il benessere e la sanità mentale sono una risorsa che va valorizzata**

Ed è importante che le professioni così esposte allo stress abbiano canali facili per accedere a questi servizi. Il sondaggio ha rilevato che **il 47% del personale viaggiante non sapeva come usufruirne**. **Migliorare la comunicazione con i dipendenti su come accedere ai servizi per il benessere mentale e promuoverne l'uso è fondamentale.**

#### **2. Trovare soluzioni attraverso la resilienza della comunità**

All'interno di un gruppo che percepisce gli stessi problemi e affronta le stesse avversità, **il 50% dei partecipanti ha reputato il proprio livello di stress gestibile**: come possiamo usare le loro esperienze per aiutare chi si è sentito sopraffatto in questo periodo di emergenza?

#### **3. Proporre soluzioni poco invasive**

Abbiamo cercato di capire come alcuni di questi lavoratori abbiano trovato soluzioni personali al problema dello stress, interessandoci a comportamenti individuali come l'uso di risorse per il proprio benessere mentale e pratiche per la serenità interiore.

Un dato interessante, specialmente per la struttura della popolazione che ha risposto, è che **il 24% dice di aver utilizzato risorse come libri e applicazioni per migliorare il proprio benessere mentale e di aver investito più tempo in pratiche di benessere e serenità**. **La sensibilizzazione a questi metodi più intimi e meno intrusivi può rappresentare una soluzione facile ed efficace.**

Questo progetto spera non solo di riuscire a portare alla luce i problemi percepiti direttamente dalla popolazione, ma anche di lavorare assieme ai gruppi più vicini ed interessati al benessere di questi lavoratori per trovare soluzioni locali ed efficaci.

**Per maggiori informazioni sulla ricerca, i risultati, o per collaborare a soluzioni, contattaci all'e-mail:**

**[indaginebenesserelavoratori@gmail.com](mailto:indaginebenesserelavoratori@gmail.com)**

Risultati preliminari