

5 APRILE 2014

EFFETTI COLLATERALI

Open space: perché ci fa ammalare

Le scrivanie affiancate. Lo spazio condiviso. La mancanza di privacy. A soffrire negli uffici senza barriere sono soprattutto le donne. Colpite sia sul fronte psicologico, sia su quello fisico (con frequenti raffreddori)

di Elena Meli - 03 aprile 2014

Io Scopro



Corbis

Lavorare in un open space può avere ripercussioni negative sulla salute.

Lo dice uno studio svedese condotto su oltre duemila impiegati in vari tipi di uffici: la mancanza di barriere fra scrivanie **raddoppia o quasi la possibilità di malessere soprattutto fra le donne**, rendendo più probabili problemi psicologici e perfino piccole infezioni come i raffreddori.

«L'ambiente di lavoro aperto è stressante: i rumori e i continui stimoli visivi distraggono, la vicinanza dei colleghi è vissuta come intrusiva, impone una condivisione forzata dell'intimità che può mettere in difficoltà. In più, **si ha la continua sensazione di essere guardati e giudicati**» spiega Claudio Mencacci, presidente della Società di psichiatria. «Le donne hanno una sensibilità più elevata: il risultato è uno stato di ipervigilanza che facilita la comparsa di sintomi di disagio».

Come ritrovare la serenità?

«Per esempio, **personalizzando la scrivania il più possibile**, per viverla come un luogo privato.

Sarebbe poi opportuno evitare che le postazioni siano del tutto attaccate le une alle altre: ognuno di noi ha attorno a sé un ideale "spazio vitale", di 2,5-3 metri, in cui ci si sente al sicuro. Se gli altri entrano in questo raggio, senza che noi lo vogliamo, scatta un allarme interiore che turba la nostra tranquillità.

Anche la presenza di finestre che si possano aprire aiuta: il senso di claustrofobia degli ambienti chiusi, in cui è impossibile far circolare aria fresca, acuisce lo stato d'ansia dei lavoratori».