

## **BENESSERE E DISCOMFORT**

La **salute** è definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come “Uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non meramente l'assenza di malattia o infermità”. In questa definizione, il **benessere** (che può essere emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale) è una sensazione soggettiva per la quale gli individui non rilevano necessità di cambiamenti o miglioramenti, in quanto pienamente soddisfatto dalle condizioni in cui si trova.

Di punto di vista fisico, il **discomfort** è una condizione in cui gli individui, pur non essendo esposti a condizioni che possono comportare un vero e proprio rischio per la salute, non si trovano in una condizione di benessere.

Le variabili da cui dipende la condizione di benessere o di discomfort sono sia variabili strettamente fisiche (quindi rilevabili) che variabili soggettive o anche psicologiche.

Parlando ad esempio dei rischi fisici sul luogo di lavoro, i fattori da considerare possono essere: le condizioni microclimatiche, che influenzano il benessere termoisometrico; i livelli di rumorosità ambientale, che possono risultare fastidiosi pur restando al di sotto della soglia di rischio; le caratteristiche dell'ambiente luminoso, con ad esempio disomogeneità dell'illuminazione; le caratteristiche della qualità dell'aria (odori, gas, etc..) che pur non raggiungendo la soglia di un rischio chimico rendono sgradevole l'ambiente. Il discomfort può anche essere causato da arredi (ad esempio un sedile non adeguato, un tavolo lucido che causa riflessi), o dalla disposizione della postazione di lavoro (ad esempio una stampante usata frequentemente ma non raggiungibile dalla postazione alla scrivania, un mobile che ingombra il percorso).

Relativamente alle condizioni mentali, alcuni dei fattori coinvolti possono essere: il carico di lavoro, la capacità personale di reagire allo stress, le relazioni con colleghi e superiori, la possibilità di gestire la propria attività e l'ambiente di lavoro, ecc..

La condizione di discomfort è tale in quanto non comporta un rischio diretto per la salute, ma altera lo stato psicologico del lavoratore, interferendo con le prestazioni lavorative attraverso stati di ansia, fastidio, perdita di concentrazione, richiesta anomala di attenzione, ecc.. Pur non comportando un rischio diretto gli stati di ansia o stress, se protratti nel tempo, possono portare a disturbi della salute di vario tipo.

---

### **Conoscere il rischio**

Nella sezione Conoscere il rischio del portale Inail, la Consulenza Tecnica Accertamento Rischi e Prevenzione (Contarp) mette a disposizione prodotti e approfondimenti normativi e tecnici sul rischio professionale, come primo passo per la prevenzione di infortuni e malattie professionali e la protezione dei lavoratori.

La Contarp è la struttura tecnica dell'Inail dedicata alla valutazione del rischio professionale e alla promozione di interventi di sostegno ad aziende e lavoratori in materia di prevenzione.

### **Per informazioni**

[contarp@inail.it](mailto:contarp@inail.it)