

L'allarme degli psicologi: "Le donne sono schiave del multitasking"

8 marzo 2021

(Dire)Dipendenza dagli strumenti digitali, isolamento, depressione, paura, rabbia, frustrazione. Sono solo "alcuni **effetti del 'multitasking'** portato al suo eccesso", su cui si concentra l'**Ordine delle psicologhe e degli psicologi dell'Emilia-Romagna**. In particolare, in occasione della Giornata internazionale dei diritti della donna, l'Ordine si sofferma "sulla condizione delle donne lavoratrici, a cui in questo delicato momento storico viene richiesto di **somigliare sempre più a 'dee Kali', forti, invincibili e con mille braccia**". **L'essere multitasking**, vale a dire la capacità di fare più cose contemporaneamente, "specie nell'ultimo anno si è trasformata, per le donne, **da qualità a schiavitù**", afferma Carmelina Fierro, consigliera dell'Ordine e coordinatrice della commissione Pari opportunità, aggiungendo che "questa abilità è diventata, a causa delle nuove modalità di lavoro legate all'emergenza Covid, una pretesa di spazi e tempi da parte dei datori di lavoro e, insieme, una patologia".



Dall'anno scorso, infatti, **molte donne "si sono trovate a lavorare tante ore al giorno davanti a uno schermo**, provando con difficoltà a trovare un equilibrio con i tempi della vita familiare e privata e subendo conseguenze da non sottovalutare". Sul punto, l'Ordine evidenzia che "**il sovraccarico di attività e pretese da parte di datori di lavoro e collaboratori può portare a dipendenza dai device digitali, stress lavoro correlato, burnout**— cioè un cortocircuito dovuto allo stress eccessivo- **isolamento, depressione e stati d'ansia** che si possono trasformare in angoscia". Tutti effetti che "hanno portato, in una spirale di conseguenze, anche alla riduzione del lavoro". Da qui l'**appello, per "proteggere le donne lavoratrici**, che sono una categoria in fase di estinzione", alle aziende, che "dovrebbero essere a conoscenza sia delle opportunità, sia dei pericoli dello smartworking e vedere i dipendenti non solo come un costo, ma come l'unica fonte di produttività".

I datori di lavoro, dunque, dovrebbero "mettere in atto delle azioni per favorire la salute dei dipendenti e dei collaboratori, ad esempio **coinvolgendo psicologhe e psicologi** per potenziare le risorse e rivedere l'organizzazione aziendale". Le donne che hanno ridotto il carico di lavoro, per scelta o perché costrette, "hanno guadagnato meno, e questo- segnalano dall'Ordine- ha portato ad una diminuzione della domanda di sostegno psicologico", che sarebbe invece stata "fondamentale proprio per affrontare le conseguenze dello smartworking e dell'applicazione del concetto di 'multitasking'". Senza contare, rileva infine l'Ordine, che "la perdita del lavoro, la paura per il futuro e la rabbia connesse a queste condizioni portano inoltre a tensioni che, se non vengono riconosciute ed elaborate, diventano vere e proprie armi". (dire)

Link all'articolo: <https://www.altovicentinonline.it/rubriche/salute/lallarme-degli-psicologi-le-donne-sono-schiave-del-multitasking/>