

## Ordine degli psicologi Allarme per le lavoratrici: «Essere multitasking sta diventando una schiavitù»

■ Dipendenza dagli strumenti digitali, isolamento, depressione, paura, rabbia, frustrazione. Sono solo alcuni effetti del "multitasking" portato al suo eccesso su cui invita a porre l'attenzione l'Ordine delle Psicologhe e degli Psicologi dell'Emilia-Romagna.

In occasione della Giornata Internazionale dei diritti della donna, l'Ordine riflette 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", dice Carmelina Fierro, consigliera dell'Ordine e coordinatrice della commissione Pari Opportunità.

Questa abilità, spiega Fierro, a causa delle nuove modalità di lavoro legate all'emergenza pandemica da Covid19, è diventata una pretesa di spazi e tempi da

parte dei datori di lavoro e, insieme, una patologia.

Molte donne, dall'anno scorso, 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.

Il sovraccarico di attività e pretese da parte di datori di lavoro e collaboratori, spiegano infatti dall'Ordine delle Psicologhe e degli Psicologi, può portare a dipendenza dai device digitali, stress lavoro correlato, burnout - cioè un cortocircuito dovuto allo stress eccessivo - isolamento, depressione, stati d'ansia che si possono trasformare in angoscia. Tali effetti hanno portato, in una spirale di conseguenze, anche alla riduzione del lavoro.

"Le donne lavoratrici sono una categoria da proteggere perché in fase di estinzione - spiegano alla Commissione Pari Opportunità dell'Ordine regionale - Le aziende dovrebbero essere a conoscenza

sia delle opportunità sia dei pericoli dello smartworking, vedere i dipendenti non solo come un costo ma come l'unica fonte di produttività e mettere in atto delle azioni per favorire la salute dei dipendenti e dei collaboratori, per esempio coinvolgendo psicologhe e psicologi per potenziare le risorse e rivedere l'organizzazione aziendale".

Coloro che hanno ridotto il carico di lavoro, per scelta o perché costrette, hanno guadagnato meno e questo ha portato a 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".

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.

I.C.