

## L'uso delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione sono efficaci per migliorare la salute mentale dei lavoratori

---

Data di inserimento	28/01/2021
Anno	2019
Domanda di ricerca	Gli interventi di salute mentale basati sull'uso delle tecnologie (e-mental) sono efficaci per ridurre stress, ansia, depressione, insonnia, burnout, abuso di alcol nella popolazione lavorativa?
Quello che conta	<p>Inclusi 51 studi nella revisione e 36 nella meta-analisi per un totale di 15. 258 lavoratori afferenti a settori produttivi differenti.</p> <p>La maggioranza degli studi ha usato la terapia cognitivo-comportamentale, alcuni hanno fornito un feedback normativo personalizzato su una condizione mentale trattata, alcuni la mindfulness, la psicoeducazione, il training cognitivo, il problem solving, la psicologia positiva e l'applicazione della Teoria transazionale dello stress di Lazarus &amp; Folkman, ogni studio prevedeva formazione sulla resilienza, sull'identità di carriera e terapia di accettazione e impegno nell'azione (ACT).</p> <p>Dieci degli studi hanno riferito di offrire ricompense per migliorare l'adesione e incoraggiare la partecipazione.</p> <p>Si è osservato un effetto moderato sullo stress, insonnia e burnout e effetti minori su depressione, ansia, benessere, e consapevolezza. L'effetto sull'assunzione di alcol era minimo e non significativo.</p>
Caveat	<p>I risultati delle meta-analisi effettuati per ogni singolo outcome devono essere presi con cautela a causa del basso numero di studi e della loro eterogeneità.</p> <p>Tutti gli studi avevano un rischio di bias perché non erano in cieco e i dati di esito autoriferiti.</p>
Contesto	<p>L'importanza della salute mentale sul luogo di lavoro è cresciuta molto nelle ultime due decadi. Il luogo di lavoro ha un'influenza notevole sulla salute mentale e il benessere.</p> <p>Problemi di salute mentale rappresentano un costo per i sistemi sanitari e causano perdite di produttività, assenteismo, presentismo, maggiore turnover del personale e prestazioni ridotte.</p> <p>Gli interventi di salute mentale basati sull'uso delle tecnologie (e-mental) normalmente sono somministrati attraverso piattaforme on line accessibili via pc, tablet, smartphone. Uno delle componenti chiave dell'intervento è la presenza di una guida personale che può interagire attraverso il contatto umano, via e-mail o SMS.</p>
Implicazioni per la pratica	Gli autori raccomandano di reclutare i partecipanti direttamente nel setting della comunità garantendo la massima riservatezza e anonimato, e di dedicare tempo per la somministrazione del trattamento sul luogo di lavoro.
Giudizio di qualità revisione	Alta (punteggio pari a 10 su Health Evidence)
Riferimento bibliografico revisione	Phillips EA, Gordeev VS, & Schreyogg J. (2019). <a href="#">Effectiveness of occupational e-mental health interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials</a> . Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 45(6), 560-576.
Parole chiave	- salute mentale - internet - salute sul lavoro - consumo alcol - workplace health promotion - ansia - stress - benessere dei lavoratori -

---

Aree di intervento	- salute e sicurezza lavoro -
Setting	- ambiente di lavoro -
Outcome	Stress, depressione, ansia, insonnia, benessere, consapevolezza, abuso di alcol
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.