

I programmi di salute digitale (e-health) risultano efficaci sul miglioramento della salute mentale dei lavoratori

Data di inserimento	28/01/2021
Anno	2017
Domanda di ricerca	Gli interventi basati su programmi di e-health sono efficaci nel miglioramento della salute mentale dei lavoratori?
Quello che conta	Sono stati reperiti in letteratura 1119 studi, ne sono stati valutati 32 e 23 sono stati inseriti nella metanalisi dopo la selezione mediante la Down' & Black Checklist. I programmi sono stati somministrati sul luogo di lavoro tramite Apps o via Internet. Gli interventi erano di tipo cognitivo-comportamentale, di gestione dello stress o di mindfulness, valutati su esiti di salute quali ansia, depressione e stress. Gli studi hanno dato risultati statisticamente significativi in favore della e-health, in particolare per interventi di mindfulness.
Caveat	A causa della grande variabilità degli interventi considerati, le analisi sono state effettuate per sottogruppi; tali analisi potrebbero portare a sovrastimare l'efficacia.
Contesto	I problemi di salute mentale dei lavoratori hanno un impatto sostanziale sul benessere stesso della forza lavoro, ma anche sull'assenteismo, sulle richieste di risarcimento e sul sistema sociale. Principalmente si tratta di problemi di ansia e depressione, spesso trascurati e risultanti in stress lavorativo.
Implicazioni per la pratica	Molti interventi sono stati eseguiti in modalità di auto-aiuto, mentre altri sono stati supportati da una guida. Questi ultimi sono risultati maggiormente efficaci anche se più costosi.
Giudizio di qualità revisione	Alta (Punteggio=9 su Health Evidence)
Riferimento bibliografico revisione	Stratton E, Lampit A, Choi I, Calvo R, Harvey SB, & Glozier N. (2017). Effectiveness of eHealth interventions for reducing mental health conditions in employees: A systematic review and meta-analysis . PLoS ONE, 12(12), e0189904.
Parole chiave	- ansia - stress - salute mentale - internet - benessere dei lavoratori - workplace health promotion - depressione -
Aree di intervento	- salute e sicurezza lavoro -
Setting	- ambiente di lavoro -
Outcome	Diminuzione stress, depressione, ansia
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Lidia Fubini, DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.