

## Il mobbing

### Come contrastare il mobbing

Precisiamo che non esiste un vero codice comportamentale per eliminare il mobbing, non vi sono regole certe per annullarlo ma comportamenti che possono contrastarlo o alcune regole che possono aiutare a difenderci sì, vediamo alcune:

**pazienza:** è la prima regola da seguire. Il percorso contro il mobbing è lungo, duro e difficile, organizzatevi per una lotta difficile ma con l'intima certezza che alla fine, sarete voi a vincere;

**scoramento e depressione:** sono pericoli sempre in agguato, non cedete!

Convincetevi che voi siete solo un capro espiatorio di una situazione che non dipende da vostre colpe;

**non pensate alle dimissioni:** la prima cosa alla quale un mobbizzato pensa è quella di fuggire e di liberarsi dalla situazione stressante, abbandonando il lavoro. Ricorrete ad un periodo di malattia solo per il tempo strettamente necessario: utilizzate preferibilmente i periodi di ferie non godute o i recuperi orari;

**non siete gli unici:** non cedete alla tentazione di pensarvi solo uno dei tanti;

**organizzatevi:**

la cosa più importante organizzatevi anche mentalmente per resistere;

**raccogliete la documentazione delle vessazioni subite:** è necessario che voi documentiate nel modo migliore possibile le azioni mobbizzanti messe in atto nei vostri confronti.

Pertanto:

**testimonianze;** cercate la disponibilità dei colleghi a testimoniare su fatti accaduti

**tenete un diario** di ogni azione mobbizzante contenente: data, ora, luogo, autore, descrizione, persone presenti, testimoni.

**Tenete un resoconto delle conseguenze** psico-fisiche sul vostro organismo delle azioni mobbizzanti (il mobbing fa ammalare: i sintomi di questa malattia possono essere psichici (ansia, depressione, attacchi di panico, altro), fisici (insonnia, emicrania, cefalea, dolori muscolari, precordialgie, palpitazioni cardiache, acidità gastrica, tremori, mancanza d'appetito, appetito eccessivo, diminuzione della potenza e del desiderio sessuale, etc.) e del comportamento (perdita dell'autostima, mancanza di fiducia in se stessi, senso di inutilità, etc). Questo vi faciliterà nel documentare il danno biologico che il mobbing ha determinato su di voi, al fine della richiesta di risarcimento dei danni psico-fisici (lesioni personali).ogni richiesta fatela protocollare Ecco qualche altro utile consiglio:

- **Non vi isolate:** coltivate le vostre relazioni sociali, frequentate gli amici, rinsaldate i rapporti familiari spesso impoveriti dal punto di vista affettivo e sessuale.
- **Denunciate il mobbing:** è questa una attività da attuare con ponderata attenzione, evitate che le denunce possano esporvi a ritorsioni, o possibili querele per diffamazione.
- **Scrivete la storia del vostro mobbing.** Siate il più concisi possibile. Divulgate all'interno dell'azienda la vostra situazione. - Iscrivetevi ad una associazione contro il mobbing.
- **Ricorrete alle vie legali,** nella scelta tra procedimento penale e/o civile, (causa di lavoro, risarcimento del danno biologico), preferite dapprima il procedimento civile.
- **Rivolgetevi ad un buon avvocato** che abbia già trattato cause di mobbing, che sicuramente non abbia legami con la vostra azienda.
- **Chiarite subito gli obiettivi** che intendete raggiungere (danno biologico, demansionamento, reintegro nel posto di lavoro, patteggiamento, risarcimento dei danni, etc.) e le strade da percorrere.

L'unica possibilità vera per la sconfitta del mobbing è l'affermazione della cultura del rispetto della dignità delle persone e sconfiggere l'indifferenza è il primo passo