

3 Brevi notizie

Salute

- 4 Chiedere aiuto anziché tacere
- 6 Conoscere se stessi

Agricoltura

- 8 Siccità Come proseguire dopo la siccità?

Trasformazione e commercio

- 10 Commercio di formaggio Un business semiduro

Bio Suisse e FiBL

- 12 Bio Suisse Novità
- 13 FiBL Novità
- 14 Bio Ticino Una rete che unisce produttori e consumatori bio
- 16 Impressum

Ora di staccare

Quando siete stati in vacanza l'ultima volta? Siete davvero riusciti a staccare? Soprattutto in agricoltura è più facile a dirsi che a farsi. In tempi difficili come gli attuali le condizioni meteorologiche estreme e i problemi sui pascoli e sui campi aggravano la situazione. Occorre occuparsi degli animali, svolgere i lavori e prendere decisioni. Anche chi riesce a lasciare l'azienda per qualche giorno mentalmente porta con sé la responsabilità. Un'elevata sollecitazione per molti fa parte della vita quotidiana. Diventa però un problema quando la spossatezza, il dolore o la mancanza di riposo diventano la normalità e quando i segnali d'allarme non sono più percepiti come tali.

Da pagina 4 ce ne occupiamo in modo approfondito: quanto è diffusa la pressione psicologica in agricoltura e perché proprio in questo settore risulta così difficile riconoscere i propri limiti? Un consigliere spirituale della Svizzera romanda spiega perché le persone in situazioni di stress sovente si richiudono in se stesse e come lui le accompagna. Indichiamo inoltre in che cosa stress, burnout e depressioni si differenziano, quali segnali d'allarme bisogna prendere sul serio e come alleggerire il lavoro quotidiano. A volte la prevenzione sanitaria inizia già con la conoscenza dei propri limiti, prendendosi il tempo per rigenerarsi o accettando aiuto. Prendersi cura di un'azienda infatti significa anche prendersi cura della propria salute.



Katrin Erfurt
co-vicecaporedattrice

Foto in copertina: Tra lavoro e responsabilità serve anche tempo per staccare. Foto: Christian Pfister, FiBL