



BURNOUT

a cura di Dr.ssa Benedetta Girardi, Psicologa e Psicoterapeuta psicoanalitica



BURNOUT : LO STRESS DA LAVORO

Alcuni ne hanno troppo, altri troppo poco, tutti temono di perderlo.

Lo stress da lavoro è la malattia dei nostri tempi: colpisce 40 milioni di persone in Europa. Un esercito di ansiosi, disillusi, depressi, esauriti.

Negli anni 70 due ricercatori americani (Maslach e Jackson) furono i primi ad usare questo termine per definire una sindrome sempre più diffusa negli ambienti lavorativi, in particolare in tutte quelle professioni dette "d'aiuto":

insegnanti, medici, forze dell'ordine, sacerdoti, psicologi, infermieri, assistenti sociali ma anche studenti e ricercatori; purtroppo ai nostri giorni, il burnout è una patologia che si sta diffondendo anche in tutte le altre professioni a causa del sovraccarico di lavoro, maternità, stipendi bassi...



Oltretutto, l'instabilità economica ha ridisegnato i rapporti aziendali in quanto la mancanza di soldi e lavoro (effettiva o vissuta come una spada di Damocle per il clima di insicurezza generale) non è più considerata un evento transitorio che colpisce alcune fasce della popolazione, bensì qualcosa di permanente, trasversale e di massa. Perciò se inizialmente questa sindrome colpiva le figure professionali ad elevata implicazione relazionale che si prendono cura dell'altro, ora la si può riscontrare in tutte le figure professionali indipendentemente dall'età e dal ruolo; il nodo è quindi la trasversalità dell'insicurezza.



Le cause

Questa sindrome è normalmente conseguenza di uno stress diffuso, anche al di fuori dell'ambiente lavorativo ma che comunque va ad influire sulle capacità professionali e sulle energie che una persona può mettere sul campo. Secondariamente, causa del fenomeno potrebbero essere delle aspettative troppo alte all'inizio e che in un secondo momento si rivelano impossibili da raggiungere. In questo caso la persona inizia a sentirsi frustrata, carica di lavoro perché cerca in ogni modo di perseguire obiettivi che però non riesce mai a raggiungere. Spesso succede anche di essere insoddisfatti in quanto i propri compiti non sono quelli che ci si aspettava, o magari, per altre motivazioni, si viene scavalcati nel lavoro senza ottenere meriti. Inoltre un ambiente lavorativo che non si preoccupa del benessere e dell'armonia nel gruppo può influenzare situazioni gerarchiche, sensazioni di inadeguatezza e insoddisfazione generale.



Orari dilatati, riduzione degli stipendi, revisioni dei contratti al ribasso, incarichi plurimi da svolgere sotto organico; ecco che il sacrificio diventa dictat in uncontestato dove sembra di non fare mai abbastanza.

Se lo stress, in certe situazioni, è uno stimolo che può servire ad avere la carica giusta per dare il meglio di sé, lo **stress cronico** invece, è sempre nocivo.

Altri fattori di rischio riguardano fasce specifiche di popolazione. La sindrome da burnout colpisce di più chi ha tra i 30 e i 40 anni, chi è single e ha un livello di istruzione più alto.

Ovviamente ad esserne maggiormente colpiti saranno quegli individui che per natura sono **ansiosi, poco intraprendenti o con scarsa autostima** ma, soprattutto, **coloro i quali fanno gravare su se stessi sempre delle grandi aspettative.**



I sintomi

Solitamente chi è colpito da questa sindrome inizia a perdere interesse nel lavoro, tanto da assentarsi spesso ed evitare il più possibile gli incarichi.

È insoddisfatto e si occupa sempre meno dei problemi altrui (quelli che dovrebbe seguire a lavoro), vedendo con sempre più distacco il proprio ruolo. Insieme a questi si aggiungono disturbi di tipo psicosomatico come insonnia, spossatezza ed episodi depressivi.



Che fare?

La risoluzione del fenomeno del burnout dovrebbe essere affrontata sia a livello di azienda che a livello individuale. Se ci si trova nelle prime fasi della sindrome sarebbe comunque opportuno prendersi una pausa. E' consigliabile prendersi alcuni giorni di vacanza che possano aiutare a recuperare l'equilibrio.

Durante questo periodo potrebbe essere opportuno pensare alle proprie priorità nella vita per poi tornare alla routine quotidiana, utilizzando al meglio il proprio tempo. E' vero che in molti casi non si dispone degli strumenti necessari per evitare lo stress sul posto di lavoro ma quando si torna a casa è importante riuscire a scrollarsi di dosso la tensione, per evitare che questa si accumuli, andando a creare non solo dei problemi a livello psicologico ma anche fisico.

Qualora la sindrome si trovi a livelli più avanzati, l'aiuto più efficace per la singola persona è sicuramente un intervento da parte di un **professionista competente in materia,**

il quale possa fornire strumenti cognitivi, favorire una maggiore comprensione /consapevolezza del problema, aiutare a comprendere le relazioni esistenti tra il comportamento personale, il proprio vissuto, il contesto di vita e lavorativo. Consultare uno specialista potrebbe poi servire a ricostruire la propria storia lavorativa e a liberarsi da falsi concetti che, magari, anche inconsciamente, si sono formati nella nostra mente.



La dottoressa Benedetta Girardi

si è brillantemente laureata in Psicologia

ed è iscritta all'albo degli Psicologi del Veneto dal 2002.

Ha conseguito il Diploma di specializzazione in

Psicoterapia psicoanalitica presso S.I.P.P Roma.

Attualmente presta consulenza libero-professionale

ed è responsabile di un centro di inserimento lavorativo e sociale per pazienti psichiatrici. Collabora con lo Studio

Dietistico Pavan occupandosi di attività di consulenza

individuale all'interno dello studio e conduce progetti di

gruppo rivolti a genitori e ragazzi che soffrono di Disturbi del Comportamento

Alimentare. Nel 2012 ha condotto in collaborazione con la dott.ssa Pavan un corso di

formazione gratuito per le scuole composto di tre serate dal tema “ Disturbi del

Comportamento Alimentare: come riconoscere i primi campanelli d'allarme”



Per informazioni

Studio Dietistico Pavan

Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE

tel 0421 331981 fax 0421 456889

www.studiodietisticopavan.it