

counselor.anni

scuola triennale

■ BURNOUT

- LEZIONE MULTIDISCIPLINATRE
- Esperti:
 - Pellegrino Caterina - Medico del lavoro
 - Francesco Mattia – Esperto del lavoro Università s.cyrilli
 - Pellegrino Battista -Counselor

Sindrome del burnout

- Affaticamento fisico ed emotivo
- Atteggiamento distaccato e apatico nei rapporti interpersonali (studenti,colleghi)
- Sentimento di frustrazione dovuto alla mancata realizzazione delle proprie aspettative
- Perdita della capacità di controllo degli impulsi

**La patologia psichiatrica è la vetta di un
iceberg**



**... la cui base può essere costituita dalla
sindrome del burnout trascurata**

Fattori determinanti il burnout

- 1) FATTORI SOCIALI E PERSONALI**, legati alla vita di relazione extra-lavoro
- 2) FATTORI RELAZIONALI**, relativi a rapporti interpersonali
- 3) FATTORI PROFESSIONALI**, legati all'attività lavorativa

Assumendo che i *fattori personali e relazionali* pesino in maniera analoga nei quattro raggruppamenti professionali analizzati nello studio Getsemani (insegnanti, impiegati, personale sanitario, operatori), sono i *fattori professionali* a determinare la maggiore esposizione degli insegnanti alla patologia psichiatrica.

Fattori personali inducenti il burnout

- bassa autostima
- senso di inadeguatezza
- disforia
- preoccupazione
- atteggiamenti ossessivi
- passività
- isolamento
- senso d'incomprensione
- eccessiva dedizione al lavoro
- perfezionismo esasperato
- idealismo
- autoritarismo
- vita privata povera di stimoli
- ambizione eccessiva
- locus of control esterno
- pattern di tipo A
- forte componente onirica
- desiderio di cambiare il mondo
- personalità ansiosa
- nevroticismo
- impulsività
- ostilità
- dipendenza dagli altri
- eccessiva intro/estroversione
- aspettative surreali
- pulsione ossessiva verso la meta
- alto rapporto dedizione/soddisf.
- litigiosità
- incapacità a mediare
- incapacità a negoziare
- rigidità
- cattiva gestione tempo libero ...

Segni e sintomi del burnout

- alta resistenza al lavoro
- senso di fallimento
- rabbia e risentimento
- senso di colpa e disistima
- negativismo e isolamento
- stanchezza cronica/insonnia
- incapacità a concentrarsi
- cinismo
- preoccupazione per sé
- raffreddori/influenze
- rigidità di pensiero
- mal di testa
- mal di stomaco
- sospetto e paranoia
- uso di coping negative
- crisi di panico
- uso di psicofarmaci
- assenteismo
- comportamenti stereotipati
- affaticamento dopo il lavoro
- conflitti familiari
- pessimismo cronico
- frequente consultazione orologio
- posticipazione (rimando) impegni
- scoppi e accessi d'ira
- alterazione dell'umore
- perdita dell'autocontrollo
- senso di vergogna/inettitudine
- frequenti rivendicazioni
- sentirsi "mobbizzato"
- apatia dei sentimenti
- diminuzione/perdita libido ...

Fasi cliniche del burnout (secondo M. Burish)

- Sintomi premonitori
- Riduzione dell'impegno (ritiro)
- Reazioni emotive e colpevolizzazione degli altri
- Declino (isolamento)
- Appiattimento (indifferenza/apatia)
- Reazioni psicosomatiche da disadattamento
- Disperazione
- Espulsione e rigetto sociale (VLD)

LA DIPENDENZA DAL LAVORO

La concezione del lavoro e la sua collocazione all'interno della vita di una persona e delle sue abitudini quotidiane risentono del pensiero sociale sul lavoro, che si è trasformato radicalmente dal passato ad oggi

Il lavoro, infatti, è stato per secoli ritenuto un'attività ignobile, da assegnare principalmente a schiavi e prigionieri mentre, solo le attività di coordinamento e supervisione, venivano esercitate dai rappresentanti delle classi sociali più elevate. In alcune culture, come in quella spagnola, la stessa etimologia della parola "trabajo" nasceva dal termine latino "tripalium", con cui veniva designato uno strumento di tortura destinato agli schiavi che non producevano.

Nel 1700 il lavoro cominciò a diventare un'attività sempre più diffusa tra i rappresentanti di tutte le classi sociali e gradualmente si avviò un cambiamento nell'immaginario sociale rappresentando il lavoro come un'attività dignitosa e orientata al raggiungimento di un obiettivo, che può essere la realizzazione di un bene o la creazione di un servizio.

Lavoro-dipendenza: le cause del piacere del sacrificio

Il cambiamento storico del pensiero sul lavoro oggi ha trasformato il lavoro, soprattutto nel mondo occidentale, in uno strumento essenziale sia per integrarsi ed essere apprezzati a livello sociale che per raggiungere l'indipendenza economica. Ciò ha portato a parlare, sempre più spesso recentemente, della "dipendenza dal lavoro", che un tempo rappresentava una prerogativa maschile ma che oggi, forse in ragione dell'importanza che il lavoro ha sempre rivestito nella lotta sociale per il riconoscimento dei diritti delle donne, comincia ad estendersi anche a questo sesso .

In seguito a questi cambiamenti, è aumentato il peso dell'identità lavorativa sull'identità personale e ciò ha portato, negli ultimi anni, a dedicare al lavoro sempre maggiori spazi che, spinti all'eccesso, hanno generato ricadute negative sulla vita psico-sociale e sulla salute fisica. Il malessere sociale che nasce dall'eccessivo tempo riservato al lavoro è stato descritto, negli ultimi anni, nei termini di "burnout", di "sindrome da stress lavorativo", ma soprattutto di "lavoro-dipendenza" o "work addiction".

La sindrome

La sindrome da *burnout* (o più semplicemente *burnout*) è l'esito patologico di un processo **stressogeno** che colpisce le persone che esercitano **professioni d'aiuto** (*helping profession*), qualora queste non rispondano in maniera adeguata ai carichi eccessivi di stress che il loro lavoro li porta ad assumere.

Il *burnout* interessa educatori, medici di base, insegnanti, poliziotti, poliziotti penitenziari, vigili del fuoco, infermieri, psicologi, psichiatri, assistenti sociali, fisioterapisti, anestesisti, medici ospedalieri, studenti di medicina, responsabili e addetti a servizi di prevenzione e protezione aziendali, operatori del volontariato, ecc. Queste figure sono caricate da una duplice fonte di stress: il loro stress personale e quello della persona aiutata.

Il Burn-out può anche essere inteso come una strategia particolare adottata dagli operatori per contrastare la condizione di stress lavorativo determinata da uno squilibrio tra richieste/esigenze lavorative e risorse disponibili.

Comunque spesso va inteso come un processo multifattoriale che riguarda sia i soggetti che la sfera organizzativa e sociale nella quale operano.

Attualmente non esiste una definizione universalmente condivisa del termine BURN-OUT .

Freudenberger è stato il primo studioso a usare il termine “burn-out” per indicare un complesso di sintomi, quali il logoramento, esaurimento e depressione riscontrati tra operatori sociali americani.

Successivamente Cherniss lo definiva come la risposta individuale ad una situazione lavorativa percepita come stressante e nella quale l'individuo non dispone di risorse e di strategie comportamentali o cognitive adeguate a fronteggiare.

"Il burn-out - dice Christina Maslach, dell'Università della California a Berkeley, ospite della Fondazione Gaslini di Genova - può essere considerato come una sindrome caratterizzata da esaurimento psico-emozionale, da spersonalizzazione e da riduzione delle capacità personali che può presentarsi nei soggetti che si 'occupano' delle persone

Le manifestazioni del burn-out-secondo la Maslach-
si possono raggruppare in tre componenti:

-Esaurimento Emotivo

-Depersonalizzazione

-Ridotta realizzazione personale

Esaurimento emotivo

Consiste nel sentimento di essere emotivamente svuotato e annullato dal proprio lavoro, per effetto di un inaridimento emotivo del rapporto con gli altri.

Depersonalizzazione

Si presenta come un atteggiamento di allontanamento e di rifiuto (risposte sgarbate o comunque negative) nei confronti di coloro che richiedono o ricevono la prestazione professionale, il servizio o la cura

La ridotta realizzazione personale

Riguarda la percezione della propria inadeguatezza al lavoro, la caduta dell'autostima ed il sentimento di insuccesso nel proprio lavoro.

Tra le professioni che sono più a rischio da burn-out sono come abbiamo già sottolineato, quelle che operano nell'ambito della medicina generale, operatori sanitari, insegnanti.....

I risultati sembrano indicare una polarizzazione tra “specialità a più alto burn-out”, e “specialità a più basso burn-out”.

Per le prime ovviamente ci riferiamo a quei professionisti in ambito sanitario che hanno più a che fare con soggetti ad alto rischio

Fanno parte del secondo caso per esempio gli insegnanti, anche se dando uno sguardo alle ultime statistiche, in questa categoria sta aumentando molto il rischio di burn-out.

L'insorgenza della sindrome di burn-out negli operatori sanitari segue generalmente quattro fasi:

Prima fase

Entusiasmo idealistico caratterizzato soprattutto dalle motivazioni che hanno indotto gli operatori a scegliere un lavoro di tipo assistenziale: ovvero motivazioni consapevoli (migliorare il mondo e se stessi, sicurezza d'impiego, svolgere un lavoro di prestigio) e motivazioni inconsce (desiderio di approfondire la conoscenza di sé e di esercitare una forma di potere o di controllo sugli altri) tali motivazioni sono spesso accompagnate da aspettative di onnipotenza, di soluzioni semplici, di successo generalizzato e immediato, di apprezzamento, di miglioramento del proprio stato e altre ancora.....

Seconda fase

Fase di stagnazione l'operatore continua a lavorare ma si accorge che il lavoro non soddisfa del tutto i suoi bisogni. Si passa così da un superinvestimento iniziale a graduale disimpegno.

Terza fase

- La fase più critica del burn-out è la frustrazione. Il pensiero dominante dell'operatore è di non essere più in grado di aiutare qualcuno, con profonda sensazione di utilità e di non rispondenza del servizio ai reali bisogni dell'utenza.
- Il soggetto frustrato può assumere atteggiamenti aggressivi verso se stesso e verso gli altri.

Quarta fase

Il graduale disimpegno emozionale conseguente alla frustrazione, con passaggio dalla empatia alla apatia costituisce la quarta fase, durante la quale spesso si assiste ad una vera e propria morte professionale