

Stress e rilassamento

Riconoscere e prevenire il burnout

Da qualche anno il termine burnout è sulla bocca di tutti. Infatti, nessun altro termine è in grado di descrivere meglio la sensazione di graduale logoramento. Esaurimento totale – fisico, emotivo, nonché psichico. Il burnout è una malattia del mondo moderno.

Un burnout può capitare a chiunque. Secondo alcuni studi ne sono colpiti 7 lavoratori su 100 persone. Da altri studi emergono percentuali ben più elevate o inferiori. Il problema è che per molto tempo il burnout non era registrato come malattia psichica nel catalogo ICD (sistema di classifica internazionale delle malattie). I medici che dovevano emettere un certificato medico hanno spesso utilizzato il codice ICD-10: «Problemi connessi a difficoltà di orientamento del proprio modo di vita». A maggio 2019 è tuttavia stato integrato in detto catalogo.

Medici e psicoterapisti pronunciano diagnosi di burnout soprattutto tra manager, imprenditori e consulenti imprenditoriali, ma anche tra insegnanti, medici o persone che lavorano in ambito infermieristico o socioeducativo. E il rischio di esserne vittima non dipende tanto dalla quantità di ore lavorative settimanali. Un ambiente di lavoro negativo, il mobbing, lo stress eccessivo o la paura di perdere il lavoro nonché problemi privati incidono negativamente sulla psiche. I presupposti individuali sono tuttavia molto più importanti: spesso le persone estremamente idealiste e impegnate raggiungono i propri limiti perché affrontano la vita quotidiana con perfezionismo, ambizione e grande senso di responsabilità.

Cos'è il burnout?

Il termine «burnout» è stato usato la prima volta negli Stati Uniti negli anni '70 nel quadro delle professioni infermieristiche. Oggi per burnout s'intende uno stato di esaurimento totale con prestazioni ridotte che si sviluppa lentamente, in varie fasi di stress. Spesso viene usato anche il sinonimo «depressione da esaurimento». Diversamente dalla depressione, le persone vittime di burnout si rimettono una volta eliminato il sovraccarico.

I tipici segnali del burnout

Il burnout è il risultato di un processo graduale: prima si tenta di aumentare il ritmo di lavoro per ovviare allo stress, rinunciando a pause e riposo. Poi si manifestano i sintomi fisici e ci si distanzia dall'ambiente sociale. Segue la fase di rassegnazione. Infine si giunge a uno stato di esaurimento totale – a livello fisico, psichico ed emotivo.

Non esiste un quadro clinico uguale all'altro. Spesso però si manifestano sintomi simili a quelli di una depressione lieve o media:

- letargia crescente, sia a livello professionale che privato, e calo d'interesse;
- forza mentale ridotta, problemi di concentrazione;
- irritabilità accentuata;
- problemi a staccare la spina nel tempo libero;
- disturbi del sonno, stanchezza costante;
- inappetenza;
- mal di testa e mal di schiena;
- capogiri e tachicardia;
- nervosismo e paura, senso di vuoto interiore;
- problemi gastrointestinali;
- inclinazione a infezioni;
- tinnito.



Riconoscere e rispettare
le proprie esigenze.

Prevenire il burnout

Nella maggior parte dei casi è impossibile evitare completamente lo stress. Sul lavoro si potrebbe ad esempio attenuare cercando il dialogo con il superiore. In fondo, però, dipende tutto da come lo si gestisce. Oltre a concedersi delle pause e a compensare lo stress con fasi rigeneranti può risultare utile analizzare con occhio critico anche il proprio atteggiamento e le proprie aspettative.

«Spesso il perfezionismo individuale costituisce l'ostacolo principale.»

Aiuto in caso di burnout

Coloro che cadono nella sindrome di burnout hanno qualcosa in comune: tentano a tutti i costi di funzionare e ignorano a lungo i segnali d'allarme. Si deve innanzitutto ammettere che deve cambiare qualcosa e che si ha bisogno di aiuto. Rivolgersi al medico di famiglia o uno psicologo può essere un primo passo.

Cosa potete fare:

- Riconoscere gli agenti stressanti: in quali situazioni mi sento sopraffatto?
- Analizzare e interrompere gli schemi comportamentali: quali sono le cause del mio stress? In quali casi posso reagire e prepararmi diversamente?
- Cambiare abitudini: lasciare il laptop in ufficio, non leggere le e-mail nel tempo libero, rinunciare al perfezionismo, fare moto, mangiare con calma e imparare a dire no.
- Riconoscere e rispettare le proprie esigenze: quanto sonno mi serve? Quali sono i miei limiti? Quali incarichi sono realizzabili in tempi realistici? Cosa mi fa stare bene?

Fonte: prima pubblicazione www.sanitas.com
Helwi Braunmiller

«Non esiste un quadro clinico uguale all'altro. Spesso però si manifestano sintomi simili a quelli di una depressione lieve o media.»

