



Caritas Diocesana
Agrigento



FONDAZIONE
mondoaltro

BURNOUT

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

SINTOMI

Se non opportunamente trattati, questi soggetti cominciano a sviluppare un lento processo di "logoramento" o "decadenza" psicofisica dovuta alla mancanza di energie e di capacità per sostenere e scaricare lo stress accumulato

("burnout" in inglese significa proprio "bruciarsi").

Il burnout comporta esaurimento emotivo, depersonalizzazione, un atteggiamento spesso improntato al cinismo e un sentimento di ridotta realizzazione personale. Il soggetto tende a sfuggire l'ambiente operativo assentandosi sempre più spesso e lavorando con entusiasmo ed interesse sempre minori, a provare frustrazione e insoddisfazione, nonché una ridotta empatia nei confronti delle persone delle quali dovrebbe occuparsi.

SINTOMI

Il burnout si accompagna spesso ad un deterioramento del benessere fisico, a sintomi psicosomatici come l'insonnia e psicologici come la depressione.

I disagi si avvertono dapprima nel campo in cui si opera, ma poi vengono con facilità trasportati sul piano personale: l'abuso di alcol, di sostanze psicoattive ed il rischio di suicidio sono elevati nei soggetti affetti da burnout.

LE FASI DEL BURNOUT:

- La prima, preparatoria, è quella dell'*entusiasmo idealistico* che spinge il soggetto a scegliere un impegno di tipo assistenziale.
- Nella seconda (*stagnazione*) il soggetto, sottoposto a carichi di impegno e di stress eccessivi, inizia a rendersi conto di come le sue aspettative non coincidano con la realtà lavorativa. L'entusiasmo, l'interesse ed il senso di gratificazione legati al proprio ruolo iniziano a diminuire.

LE FASI DEL BURNOUT:

- Nella terza fase (*frustrazione*) il soggetto affetto da burnout avverte sentimenti di inutilità, di inadeguatezza, di insoddisfazione, uniti alla percezione di essere sfruttato, oberato di lavoro e poco apprezzato; spesso tende a mettere in atto comportamenti di fuga dall'ambiente dove opera, ed eventualmente atteggiamenti aggressivi verso gli altri o verso se stesso.
- Nel corso della quarta fase (*apatia*) l'interesse e la passione per il proprio lavoro si spengono completamente e all'empatia subentra l'indifferenza, fino ad una vera e propria "morte professionale".

Cause del burnout

- *sovraccarico di lavoro*: il disadattamento è presente quando la persona percepisce un carico di lavoro eccessivo (le richieste lavorative sono così elevate da esaurire le energie individuali al punto da non rendere possibile il recupero), quando, anche in presenza di un carico ragionevole, il tipo di lavoro non è adatto alla persona (si percepisce di non avere le abilità per svolgere una determinata attività) e quando il carico emotivo del lavoro è troppo elevato (il lavoro scatena una serie di emozioni che sono in contraddizione con i sentimenti della persona).

Cause del burnout

- *senso di impotenza*: il soggetto non ritiene che ciò che fa o vuole fare riesca ad influire sull'esito di un determinato evento.
- *mancaza di controllo*: il disadattamento si verifica quando l'individuo percepisce di avere insufficiente controllo sulle risorse necessarie per svolgere il proprio lavoro oppure quando non ha sufficiente autorità per attuare l'attività nella maniera che ritiene più efficace.
- *riconoscimento*: si ha disadattamento quando si percepisce di ricevere un riconoscimento inadeguato per il lavoro svolto.

Cause del burnout

- *senso di comunità*: è presente disadattamento quando crolla il senso di appartenenza comunitario all'ambiente di lavoro, ovvero quando si percepisce che manca il sostegno, la fiducia reciproca ed il rispetto e le relazioni vengono vissute in modo distaccato ed impersonale.
- *valori contrastanti*: il disadattamento nasce quando si vive un conflitto di valori all'interno del contesto di lavoro e cioè quando la persona non condivide i valori che l'organizzazione trasmette oppure quando i valori non trovano corrispondenza, a livello organizzativo, nelle scelte operate e nella condotta.



Caritas Diocesana
Agrigento



FONDAZIONE
mondoaltro

***LAVORARE SULLE CONSEGUENZE
O SAREBBE MEGLIO OPERARE
SUGLI ANTECEDENTI?***

La rosa e profumata



(L'ERRORE)

- Probabilmente alle domanda delle slide precedente avrai pensato: “Ignorante, manca l'accento sulla e”. Anche se la parola sbagliata era una su quattro, ti sarai focalizzato proprio su di essa. Se è così, sappi che hai utilizzato un cosiddetto “pensiero irrazionale” che nello specifico si chiama “astrazione selettiva”, che consiste nel prendere una parte di una situazione e nel farla diventare il tutto. Ma non ti preoccupare non sei il solo, ti dirò anzi che l'uomo utilizza questa modalità di pensiero frequentemente.

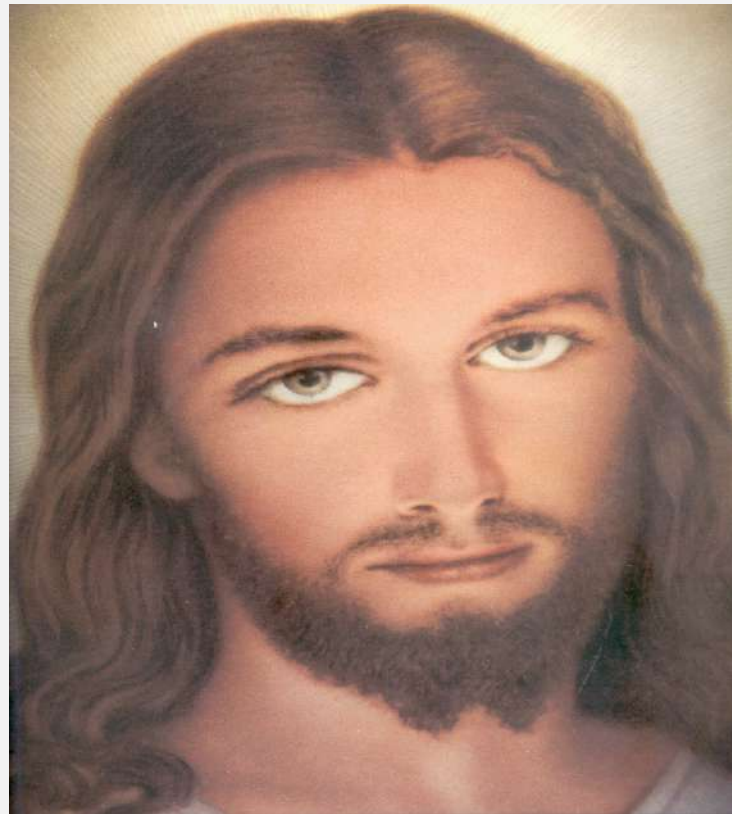
Avvoltoi e Colibrì



ASCOLTARSI E RISPECCHIARSI



Non dobbiamo salvare il mondo



C'è chi l'ha fatto per noi

Evitare alcuni errori e pensieri disfunzionali

- Non «legare» il proprio valore personale ai giudizi o all'esito delle situazioni di bisogno che incontro.
- Questo non vuol dire de-responsabilizzarsi, ma essere realisti

- Pensare che la Carità voglia dire rispondere subito, senza ascoltare, condividere discernere ed organizzare bene la risposta.



- Pensare di non avere niente da imparare dal povero.
- Chiedersi perché mi suscita certe emozioni, magari è l'occasione buona per lavorarci su.



- Evitare le «profezie che si autodeterminano»

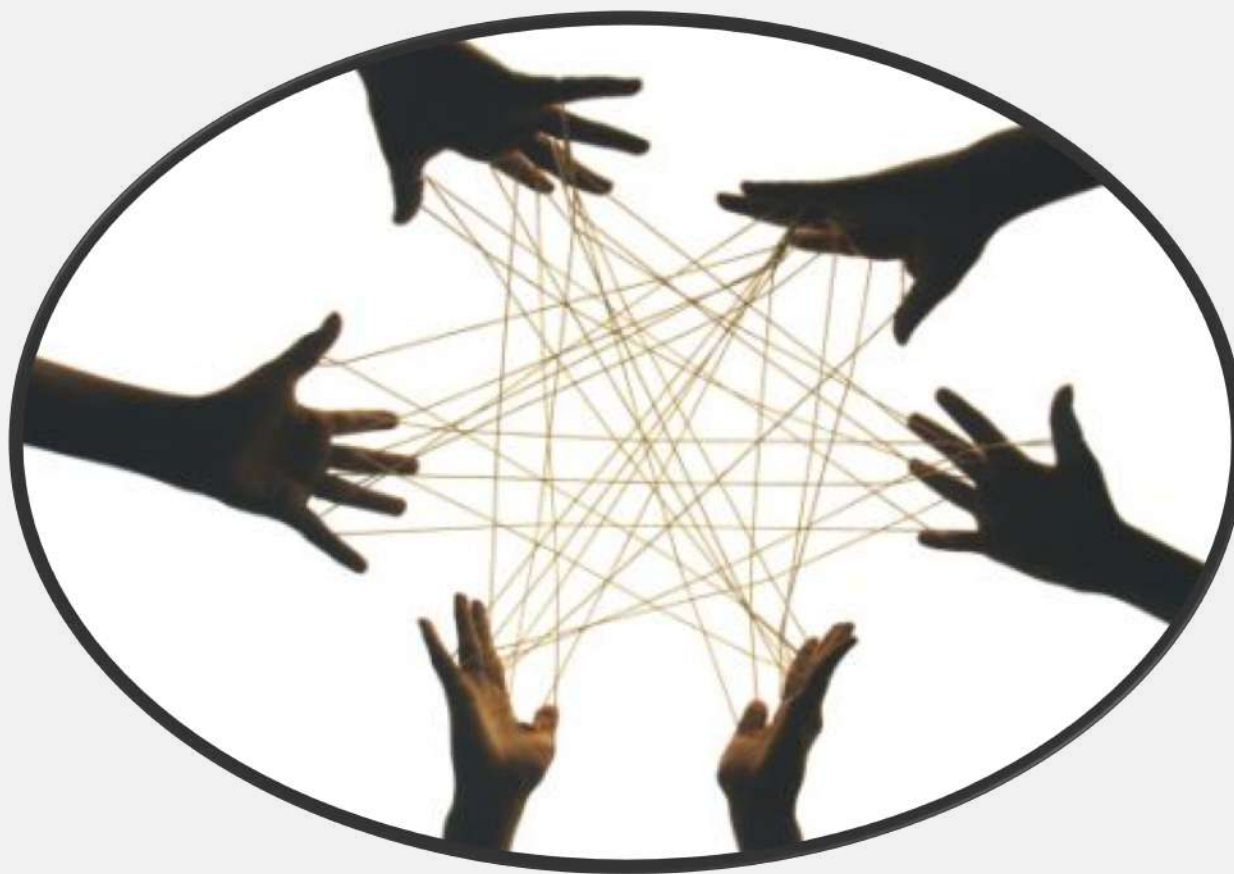


- Creare contesti che istigano alla fuga
- Contesti rinforzanti per tutti, rinforzare non vuol dire solamente «dare cose», ma anche i rinforzi sociali sono importanti «ascolto, rispecchiamento, ecc.»



«Conoscerò un rumore di passi che sarà diverso da tutti gli altri. Gli altri passi mi fanno nascondere sotto terra. Il tuo, mi farà uscire dalla tana, come una musica»

LA RETE



PREVENIRE IL BURNOUT

Il burnout può essere prevenuto
attraverso alcuni accorgimenti:

- Esercizio dell'empatia e della capacità di rispecchiamento;
- Evitare il pregiudizio e le euristiche
- Fare riferimento ad un gruppo di sostegno, di contenimento e di supporto entro il quale discutere sulle difficoltà e le sofferenze vissute.