



ORDINE
DEGLI PSICOLOGI
DELLA LOMBARDIA

**VIVERE IL
PROPRIO MONDO
LAVORATIVO AL
MEGLIO
- Prevenzione della
sindrome da Burn-Out**

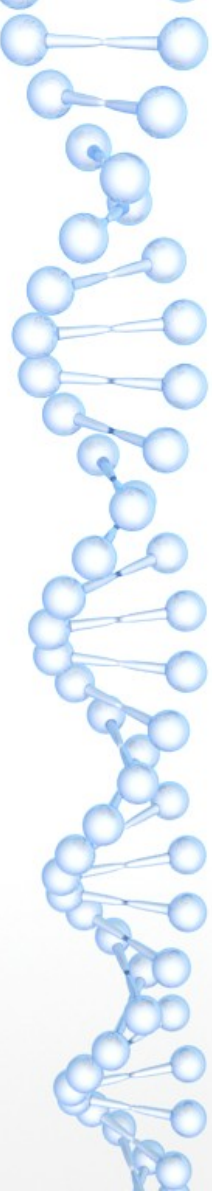
COS'è IL BURN OUT?

“Troppo spesso ci identifichiamo con il nostro lavoro dimenticando di essere anche altro.”

M. Matarazzo



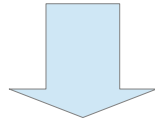
Dal termine inglese
TO BURN OUT = bruciarsi, esaurirsi



Maslach: definisce questa sindrome come un rapido esaurimento psico/fisico dell'impegno lavorativo, risultato dallo **stress cronico** vissuto dalle persone che si occupano degli esseri umani, in particolare se questi ultimi hanno problemi o stanno soffrendo.

Recentemente l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) descrive la sindrome da burn-out come un "**fenomeno occupazionale**" derivante da uno **stress cronico mal gestito**, ma specifica che non si tratta di una malattia o di una condizione medica, anche se è elencato nell'undicesima revisione dell'International Classification of Disease (ICD - 11 testo di riferimento globale per tutte le patologie e le condizioni di salute).

STRESS ≠ BURN OUT

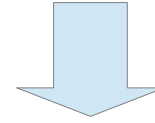


Nel **breve periodo** produce variazioni **adattive** che aiutano la persona a rispondere all'evento stressante.

Mobilita importanti risorse energetiche, resistendo alla fatica, sonno, alla fame, ecc.

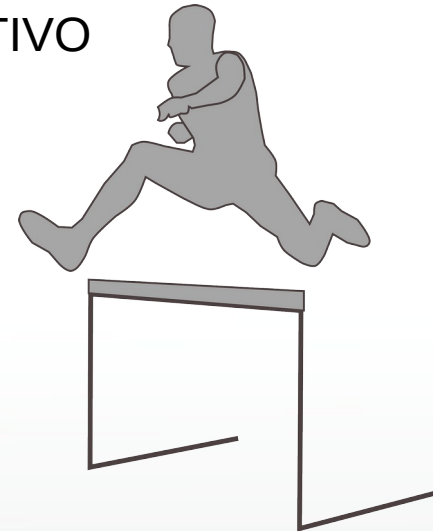
Può inibire processi infiammatori ed aumentare la resistenza.

POSITIVO



Quando lo stress perdura nel tempo si parla di **STRESS CRONICO**

NEGATIVO



“È incredibile come il tuo fisico e la tua mente reagiscano quando la pressione è spinta al limite. Ti riescono cose che non ti credi capace di poter realizzare.”

TIGER WOODS

TUTTI SUBIAMO LO STRESS?

Non tutti reagiamo allo stesso modo al mondo che ci circonda, la percezione che abbiamo della realtà fa la differenza.

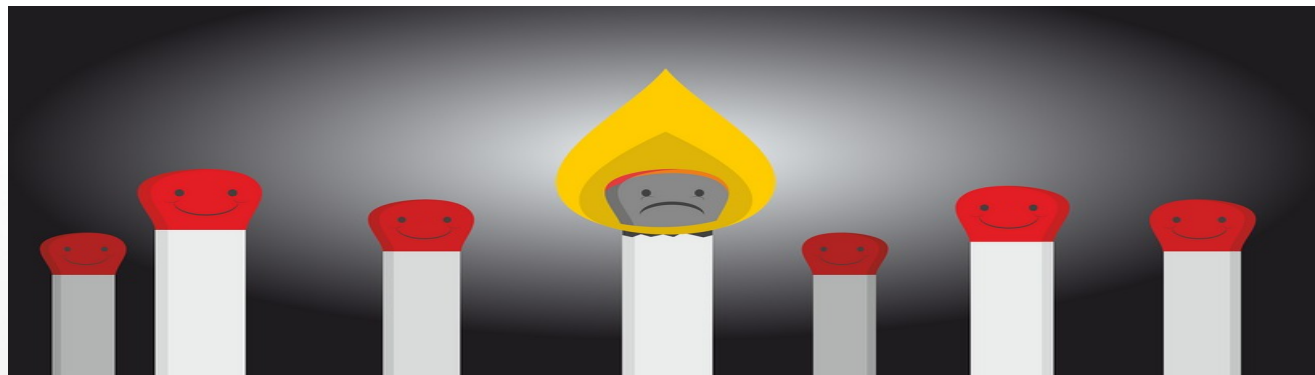


ALLORA DA COSA DIPENDE?

La sindrome da burnout dipende dalla risposta **INDIVIDUALE** ad una situazione professionale percepita come logorante dal punto di vista psicofisico.

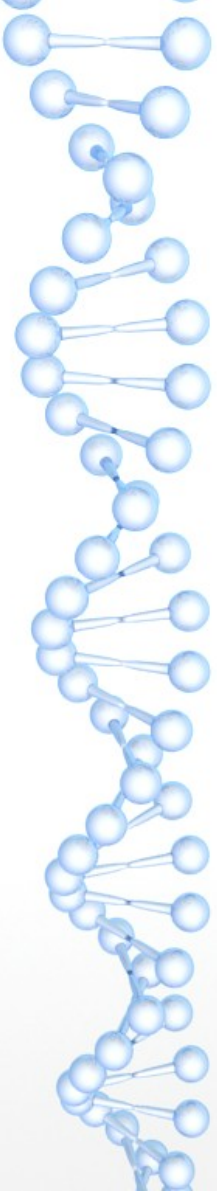
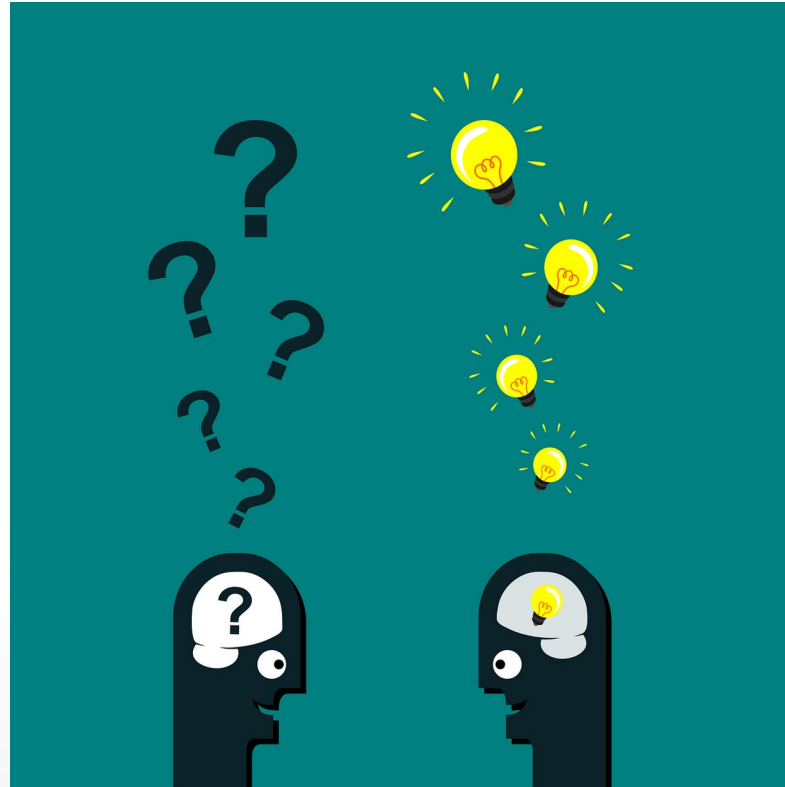
Non esiste una percezione giusta o sbagliata, più ci irrigidiamo nel reagire al mondo che ci circonda più rischiamo di subire la realtà!

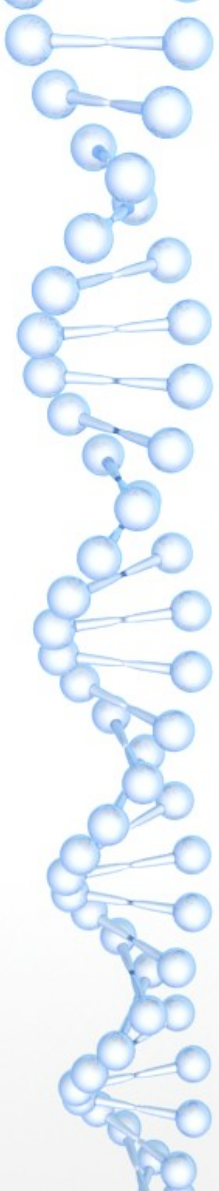
Ogni qualità se estremizzata può essere un limite!



CONOSCERLO PER PREVENIRLO

Non è improvviso, ma si sviluppa nel tempo...





- SINTOMI FISICI
- SINTOMI PSICHICI
- COMPORTAMENTI
CONSEQUENTI



BURN- OUT PROCESSO MULTIFATTORIALE

*“La pressione si deve esercitare sul pallone non sul
giocatore.”*
JOHAN CRUYFF



FATTORI INDIVIDUALI:
sesso, età, comportamento e
carattere, peculiarità, fase della
vita che si sta vivendo...

POSSIAMO IMPARARE A
GESTIRE LE NOSTRE
EMOZIONI E COME REAGIAMO
AL CONTESTO
STRESSOGENO PER EVITARE
LO STRESS CRONICO

FATTORI SOCIO-
ORGANIZZATIVI:
contesto lavorativo e le relazioni
all'interno di quel contesto, es.
sovraccarico di lavoro, mancato
riconoscimento da parte dei
superiori, mobbing...

DIFFICILI DA MODIFICARE



CONSIGLI PER PREVENIRE IL BURN-OUT E VIVERE AL MEGLIO IL PROPRIO CONTESTO LAVORATIVO



COSA FARE UNA VOLTA IN BURN-OUT?

*“Quando un uomo dice di aver esaurito la vita,
significa che la vita lo ha esaurito.”*
OSCAR WILDE

Il burn-out può condurre il soggetto verso comportamenti che possono degenerare in **abuso di farmaci/alcol, isolamento, crisi di panico e depressione...**

E' importante intervenire precocemente affidandosi a dei professionisti esperti che possono aiutare la persona che ne soffre a portare i cambiamenti necessari per affrontare **attivamente** il problema.





LO PSICOLOGO Può AIUTARE A

Trovare le **risorse personali** e fornire gli **strumenti** per imparare a gestire lo stress prima che diventi disfunzionale/cronico

Ottenere **gratificazione** per i **risultati** professionali

Comprendere i meccanismi che hanno portato allo strutturarsi del problema intervenendo per **modificarli** in maniera **funzionale** per uscirne e recuperare il proprio **benessere psicofisico**.