

Dott. Carmelo Di Fresco

Psicologo

esperto in Psychological Disaster Management

Presidente S.I.P.E.M. Sicilia

linodifresco@libero.it

***EFFETTI A LUNGO
TERMINE DELLO STRESS
LAVORATIVO :
IL BURN OUT***

E' BUONA NORMA NON SOTTOVALUTARE NESSUN CASO PERCHÉ:

In una percentuale significativa di essi si potrebbe andare incontro a **patologie ad insorgenza tardiva**

Stress e Burnout

- Abbiamo già visto, sinteticamente, gli effetti a breve termine dello stress; **se le condizioni stressanti permangono a lungo termine** possono sfociare nel Burnout (Stress Lavorativo Cronico), sindrome caratteristica delle professioni d'aiuto.

Effetti dello stress nel soccorritore:

Effetti a breve termine:

- Disturbo Acuto da Stress (ASD)
- Disturbo Post -Traumatico da Stress(PTSD)

si caratterizzano per: a) pensieri intrusivi, b) evitamento / ottundimento, c) iperarousal.

A) PENSIERI INTRUSIVI

Le manifestazioni più frequenti sono:

- Ricordi spiacevoli ricorrenti, con immagini e pensieri
- Sogni ricorrenti relativi a episodi spiacevoli
- Sentire, percepire, agire come se l'evento si stesse ripresentando
- Intenso disagio psichico o reattività fisiche in presenza di fattori
scatenanti interni o esterni che richiamano l'evento traumatico,

B) EVITAMENTO / OTTUNDIMENTO

I disturbi più frequenti sono:

- Sforzi per evitare pensieri, sensazioni, conversazioni collegate al trauma
- Sforzi per evitare attività, luoghi o persone che evocano ricordi del trauma
- Incapacità di ricordare qualche aspetto importante del trauma
- Riduzione marcata dell'interesse o della partecipazione ad attività significative
- Sentimenti di distacco o di estraneità verso gli altri
- Affettività ridotta
- Sentimenti di ridimensionamento delle prospettive future.

C) IPERATTIVAZIONE / IPERAROUSAL

I disturbi più comuni sono:

- Difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno
- Irritabilità o scoppi di collera
- Difficoltà di concentrazione
- Ipervigilanza
- Esagerate risposte di allarme

Effetti a lungo termine: Stress lavorativo
cronico

BURNOUT

BURNOUT

- Sindrome di esaurimento emozionale, di spersonalizzazione e di riduzione delle capacità personali che può presentarsi in soggetti i quali, per professione, “si occupano della gente”

Maslach, 1992

- Insuccesso nel processo di adattamento, accompagnato da un malfunzionamento cronico

Schaufeli, Maslach e Marek, 1993

Cause del burnout

- Sovraccarico di lavoro
- Mancanza di controllo
- Gratificazione insufficiente
- Crollo del senso di appartenenza comunitario
- Assenza di equità
- Valori contrastanti

Il burnout: Maslach 1974

Con il termine Burnout (scoppiato, bruciato, che non ha più nulla da dare) si indica oltre che una sindrome, un processo che si sviluppa progressivamente attraverso **tre diverse fasi**:

- a) Esaurimento emotivo
- b) Depersonalizzazione
- c) Fallimento professionale

A) Esaurimento emotivo:

si caratterizza per la mancanza dell'energia necessaria per affrontare la realtà quotidiana e per la prevalenza di sentimenti di apatia e distacco emotivo, nei confronti del lavoro, il soggetto si sente svuotato, sfinito, le sue risorse emozionali sono esaurite

B) Depersonalizzazione:

con questo termine si indica l'insorgere di un atteggiamento di distacco ed ostilità che caratterizza la relazione con l'utente.

Le persone, quelle stesse con cui aveva condiviso dolore e disagio, diventano "cose" (depersonalizzazione) da cui è bene prendere le distanze.

Freddezza, distacco, ostilità, verso l'utente, sono sempre più evidenti

C) Fallimento professionale:

La consapevolezza del disinteresse e dell'intolleranza verso la sofferenza degli altri suscita un senso di fallimento professionale e di inadeguatezza per il lavoro svolto, oltre a pesanti sensi di colpa per le proprie modalità relazionali impersonali e disumanizzate.

... quando c'è burnout

la relazione con l'utenza perde la natura di relazione di aiuto e diviene una relazione di "servizio" e ciò comporta:

- La perdita dei sentimenti positivi verso l'utente e la professione
- La perdita della motivazione, dell'entusiasmo, e del senso di responsabilità
- L'utilizzo di un modello lavorativo stereotipato con procedure standardizzate e rigide
- L'evitamento di visite, relazioni e telefonate
- L'indifferenza verso la sofferenza, l'evitamento delle discussioni, e difficoltà ad attivare processi di cambiamento.

La lotta al burnout; livelli di intervento:

- individuale
- sociale
- istituzionale

Azioni possibili a livello individuale:

- Porsi degli obiettivi realistici
- variare la routine
- fare delle pause
- prevenire il coinvolgimento eccessivo nei problemi della vittima
- favorire il benessere psicologico e bilanciare frustrazione e gratificazione
- applicare tecniche di rilassamento fisico e mentale
- separare lavoro e vita privata, per evitare la propagazione del malessere nella vita familiare.

Azioni possibili a livello sociale:

- rafforzamento della relazione con amici e familiari allo scopo di compensare i sentimenti di fallimento e frustrazione legati alla vita lavorativa, volontariato, ecc.
- rafforzamento delle relazioni positive con altri soccorritori da cui possono derivare riscontri positivi, sostegno, utili confronti.

Azioni possibili a livello istituzionale:

- incontri con il personale dei diversi livelli per fluidificare i rapporti e risolvere le conflittualità
- riorganizzazione del lavoro per renderlo più vario ed interessante
- promuovere il confronto tra le aspettative delle vittime e gli obiettivi del servizio, per evitare equivoci.

Interventi professionali ...

- A) Prevenire l'automedicazione (sigarette, dolci, farmaci, alcool, cibo, droghe, ecc..)

- B) Promuovere il trattamento del Burnout attraverso le terapie offerte sia nel contesto pubblico sia nel privato e, tramite Defusing e/o Debriefing.

A) Prevenire il burnout

- Promuovere la riduzione delle tensioni emotive legate al lavoro di aiuto
- Prevenire la visione negativa- spersonalizzata dell'utente
- Valorizzare le situazioni che comportano lo sviluppo dell'autostima ed il senso di autorealizzazione.

B) Alcune tecniche utili:

- Defusing e Debriefing:

Tecniche individuali e collettive che facilitano l'esternazione, il confronto, la comprensione e la normalizzazione, in un contesto informale e solidale.