



Dr. Adelia Lucattini



BURN-OUT" O "ESAURIMENTO" DA LAVORO

Il termine "burnout" o la "**Sindrome da stress lavorativo**", è ormai entrato nel linguaggio comune. La sindrome da "burnout" è caratterizzata da **esaurimento emotivo, irrequietezza, apatia, senso di frustrazione, depersonalizzazione**, frequente soprattutto **nelle professioni ad elevata implicazione relazionale e coinvolgimento anche inconscio**. Colpisce finfati requetemente medici, infermieri, assistenti sociali, insegnanti e chi lavora in situazione di emergenza anche umanitaria. **La "sindrome da burnout" è l'evoluzione patologica**, ovvero verso un vero e proprio disturbo fisico e mentale, **dello stress protratto**, a cui sono sottoposte alcune categorie di professionisti impegnati quotidianamente in un'**attività lavorativa che implichino o che abbia come suo "focus" le relazioni interpersonali**, strette e continuative, talvolta difficili, problematiche o vissute in condizioni d'emergenza o "estreme".

I PRIMI STUDIOSI

William Powell s'interessò al "burnout" negli assistenti sociali che svolgevano un lavoro faticoso, ripetitivo, alienante e senza scambio interprofessionale.

Successivamente Maslach e Leiter hanno descritto le principali caratteristiche psicologiche del burnout:

- il deterioramento dell'impegno nei confronti del lavoro

- il deterioramento delle emozioni (originariamente positive) associate al lavoro
- l'insorgenza di un problema di adattamento tra l'individuo ed il suo lavoro a causa delle eccessive richieste che gli vengono rivolte

Il “burnout” quindi può essere inteso anche come una “sindrome da stress prolungato”.

Ormai non è più relegato e caratteristico delle professioni d'aiuto ma che **si può riscontrare in qualsiasi organizzazione di lavoro** in cui non siano messi in atto una serie di provvedimenti a favore dei lavoratori che possano diminuire lo stress, la fatica, l'isolamento e la frustrazione.

UN MALE ANTICO

Ma il “burnout” è un disturbo o una patologia conosciuto fin dall'antichità.

Un tempo si chiamava “**esaurimento nervoso**”.

L' “esaurimento nervoso” era descritta come una condizione clinica in cui **aspetti depressivi, ansia, paure, incubi notturni e somatizzazioni** possono coesistere in misura diversa a seconda della durata all'esposizione ai fattori stressanti, a come l'individuo reagisce o risponde ad essi e a che tipo di comprensione, accoglienza e supporto trova nella vita privata, nel suo ambiente sociale e lavorativo.

Il “burnout” oggi, come l' “esaurimento nervoso” un tempo, provoca un progressivo “esaurimento” dapprima delle forze psichiche e poi fisiche.

Le esaurimento delle forze mentali avviene per l'**eccessivo sforzo emotivo provocato da una sovraesposizione a relazioni umane complesse o impegnative** che determinano col tempo un sovraccarico che il soggetto non riesce più a gestire o "smaltire".

Lo stress è insidioso perché progressivo e protratto soprattutto se non trova un modo per essere espresso dal soggetto, **inizialmente infatti può non essere riconosciuto ma riferito ad altre cause.**

Col tempo lo stress determina un'**alterazione a livello del celebrale** e dell'apparato **neuro-endocrino** che non riescono più a produrre neuromodulatori e neurotrasmettitori in modo adeguato, necessario all'organismo e alla mente per funzionare correttamente e mantenersi in buona salute.

L' "ESAURIMENTO" NERVOSO

I primi segni e segnali possono essere fisici, somatici, non mentali o psicologici.

Un'**affaticabilità in alcuni momenti durante la giornata** dapprima, poi una **stanchezza durante tutto il giorno**, col passare del tempo **diventa difficile alzarsi la mattina** finché **la stanchezza si "cronicizza"** e si trascina **durante tutta la giornata**.

Quando la stanchezza ha raggiunto livelli non più sopportabili per l'organismo, inizia anche **l'insonnia**.

Tutta la vita dell'individuo è coinvolta, si ha un **peggioramento della propria vita familiare e dei rapporti sociali**.

Ansia e depressione possono portare ad **abuso di alcool, farmaci o sostanze stupefacenti**.

La **sregolatezza alimentare e della vita quotidiana** che derivano dalla disorganizzazione emotiva, possono provocare **aumento del colesterolo** con conseguenti **disturbi all'apparato digerente e cardiovascolare**, fino all'ictus e all'infarto nei casi più gravi.

Nelle donne è stato riscontrato un **aumento del diabete** alimentare, sia per l'aumento di peso e dell'obesità causato dall'**aumento del consumo di dolci, zuccheri semplici, carboidrati, cioccolata**; questi infatti "**consolano**" e determinano una momentanea sensazione di benessere fisico per l'improvviso aumento di zuccheri liberi nel sangue che a livello cerebrale determina un vero e proprio "**flash**", e una sensazione di benessere, euforia e sollievo.

Anche il sistema immunitario ne risente, l'ipercortisolemia prolungata e diminuito apporto alimentare di proteine, provocano un **indebolimento delle difese immunitarie** e una maggiore **vulnerabilità alle malattie inettive**.

L'esaurimento nervoso è particolarmente insidioso perché inizia spesso con sintomi fisici e soltanto in un secondo momento si manifesta con sintomi mentali o un disagio psicologico più franco.

In alcuni paesi è ormai una malattia sociale rispetto alla quale anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha levato un grido di allarme.

CURE E RIMEDI

È necessario **contattare il prima possibile** il proprio **medico di fiducia e uno specialista**: internista, psichiatra (per valutare la necessità di una terapia farmacologica), psicoanalista (per un possibile trattamento psicologico sia nella fase acuta che nelle forme protratte) per prevenire e non incorrere in più seri problemi di salute.

Anche le **medicine non-convenzionali**, omeopatia, agopuntura, fitoterapia, nutrizione cellulare, etc., e gli integratori alimentari prescritti, dopo una visita accurata, dal **medico specialista**, possono essere d'aiuto.

Ma molto si può fare **chiedendo aiuto alla propria rete familiare e amicale, e cominciando a cambiare abitudini:**

- migliorare i rapporti coi colleghi e cercando di rafforzare le alleanze e quando capita, cercare di controllare la tensione e il nervosismo
- Prendersi delle pause durante il giorno per “ricaricare le batterie”, concedendosi delle pause al di fuori dell’ambiente lavorativo, scoprendo o riscoprendo qualcosa che interessi o appassioni
- Chiedere aiuto, a colleghi, amici, familiari.
- Valorizzare le proprie qualità, passioni e competenze.
- Se non è possibile cambiare lavoro, cambiare il “nodo” di lavorare.
- Cercare al di fuori del lavoro delle attività che piacciono e rilassano, caricano e divertono
- Dedicare più tempo a se stessi, alla cura della propria persona, al riposo, al “dolce far niente” se lo si desidera o al riposo operoso: l’ “otium” dell’antica Roma.
- Possono aiutare tecniche di rilassamento (Yoga, meditazione, training autogeno, etc), i massaggi, l’esercizio fisico moderato. Tutte le attività che regolano la respirazione, rilassano l'apparato muscolo-scheletrico e favoriscono la produzione naturale di endorfine, donano un vero benessere psico-fisico.

Una **psicoterapia analitica di supporto o un’analisi** sono di **comprovata efficacia** nella **risoluzione dei sintomi** da “burnout” e nel **trovare nuove vie per vivere al meglio al propria vita.**

Chi è l'autore



Dr. Adelia Lucattini

32% attività

20% attualità

16% socialità

Dr. Adelia Lucattini. Psichiatra psicoterapeuta. Psicoanalista Ordinario SPI-IPA. Esperta in bambini e adolescenti. Depressione-disturbi dell'umore.

Vai all'articolo:

<http://www.medicitalia.it/blog/psichiatria/7077-burn-out-esaurimento-nervoso-nemici-invisibili-benessere.html>