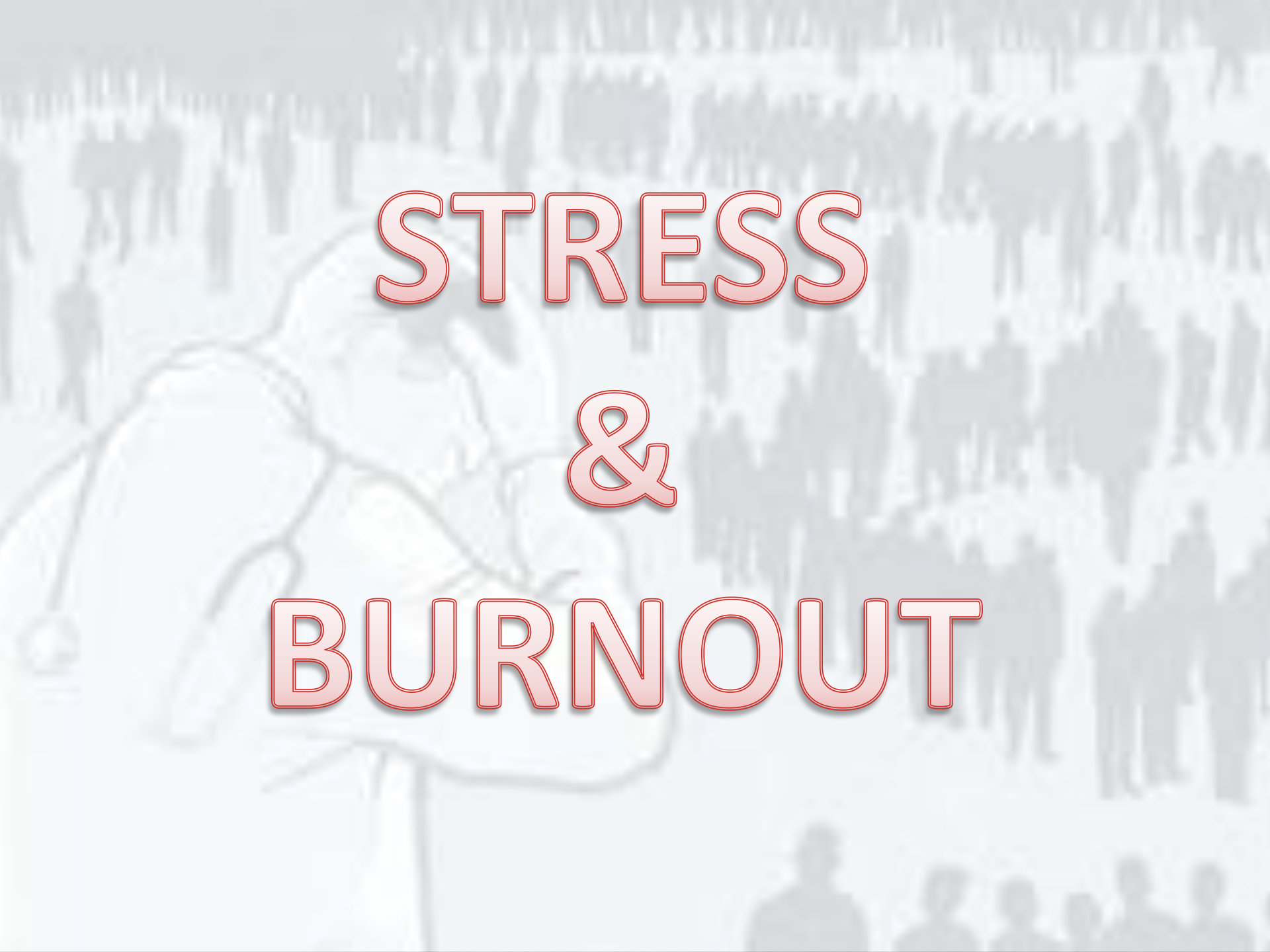
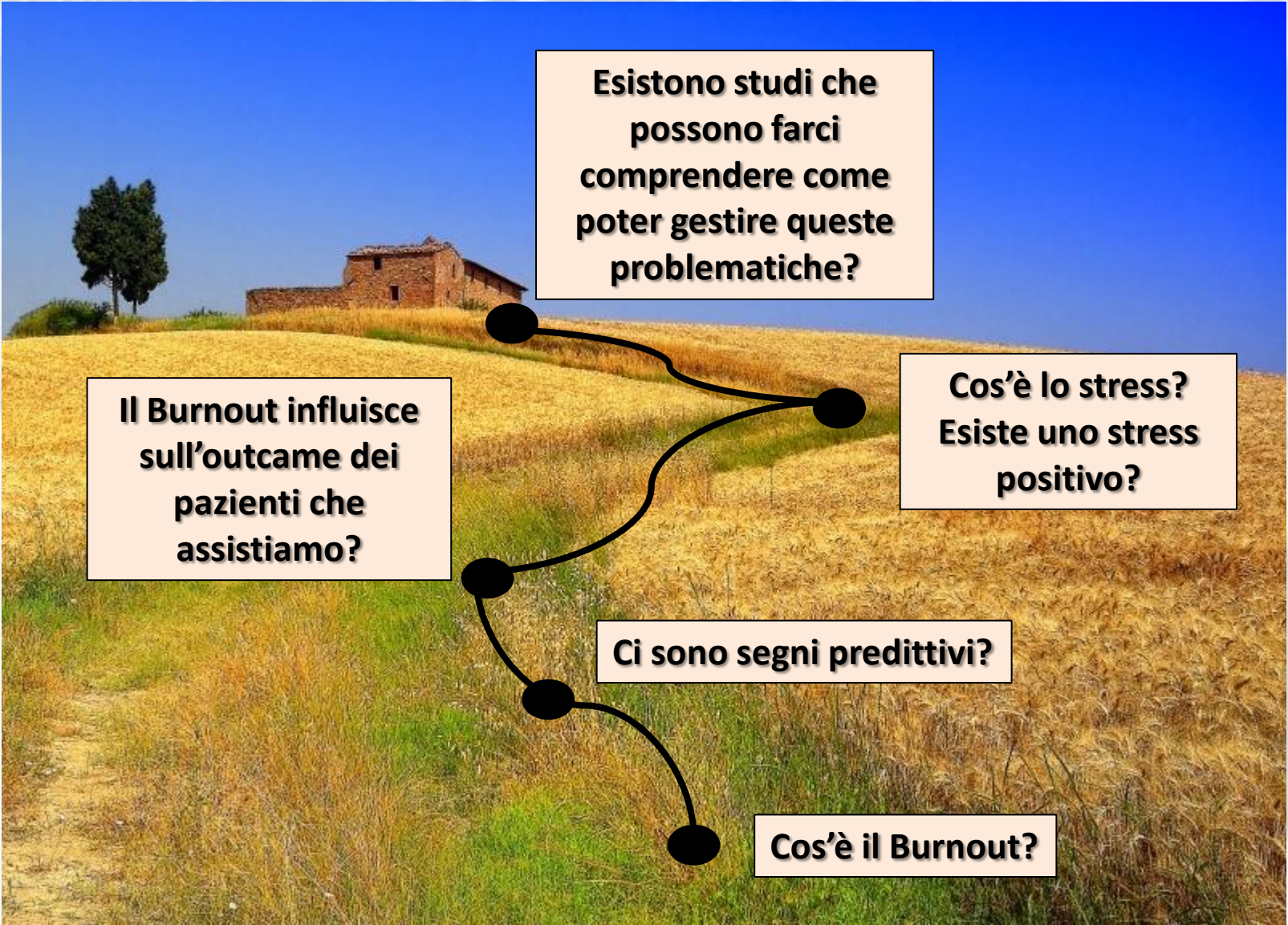




STRESS & BURNOUT



**Esistono studi che
possono farci
comprendere come
poter gestire queste
problematiche?**

**Cos'è lo stress?
Esiste uno stress
positivo?**

**Il Burnout influisce
sull'outcome dei
pazienti che
assistiamo?**

Ci sono segni predittivi?

Cos'è il Burnout?

BURNOUT



**Scoppiato
Bruciato
Esaurito**



1930

Incapacità di un atleta, dopo alcuni successi, di ottenere ulteriori risultati e/o mantenere quelli acquisiti

**1975
C.Maslach**

Sindrome i cui sintomi evidenziano una patologia comportamentale a carico di tutte le professioni ad elevata implicazione relazionale (professioni d'aiuto prettamente in ambito sanitario, ma non solo).

Perdita di interesse verso le persone con le quali si interagisce (pazienti,clienti,utenti,ecc)

- **Esaurimento Emotivo**
- **Depersonalizzazione**
- **Derealizzazione**

Non solo
LAVORO-CORRELATO ...

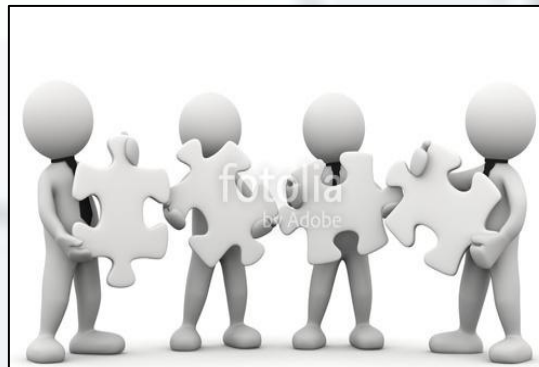
... Ma anche dovuto a fattori:

- ❖ Sociali
- ❖ Economici
- ❖ Politici

Il singolo

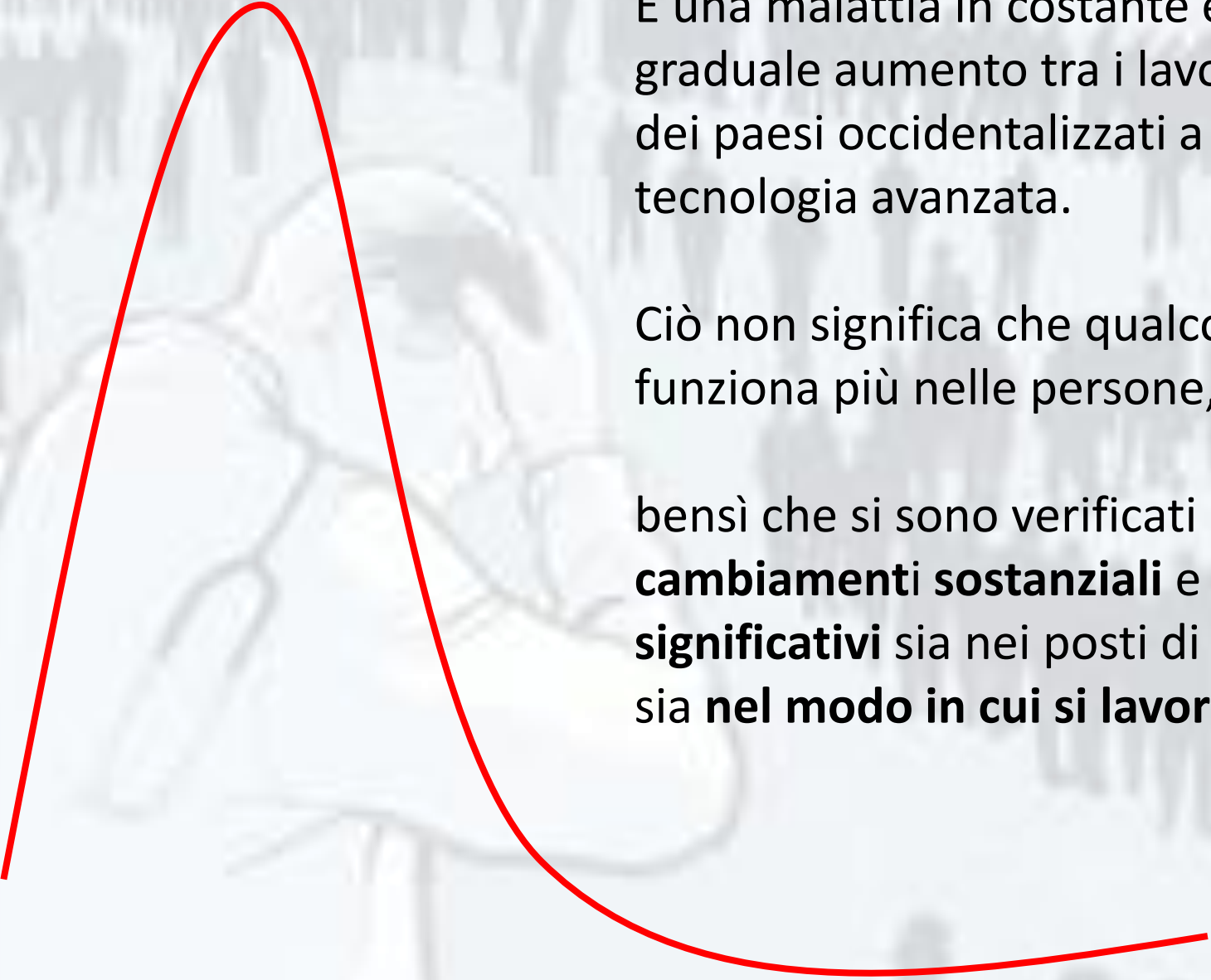


Lo staff



Le istituzioni





È una malattia in costante e graduale aumento tra i lavoratori dei paesi occidentalizzati a tecnologia avanzata.

Ciò non significa che qualcosa non funziona più nelle persone,

bensì che si sono verificati **cambiamenti sostanziali e significativi** sia nei posti di lavoro sia **nel modo in cui si lavora.**

Il burnout ha manifestazioni specifiche:

1. Un **deterioramento** progressivo dell'impegno nei confronti del **lavoro**
2. Un deterioramento delle **emozioni**
3. Un problema di **adattamento** tra la persona e il lavoro



Un lavoro inizialmente importante, ricco di prospettive ed affascinante diventa sgradevole, insoddisfacente e demotivante



Sentimenti positivi come per esempio l'entusiasmo, motivazione e il piacere svaniscono per essere sostituiti dalla rabbia, dall'ansia, dalla depressione



I singoli individui percepiscono questo squilibrio come una crisi personale, mentre in realtà è il posto di lavoro a presentare problemi

Esaurimento

E' la prima reazione allo stress .Quando una persona sente di aver oltrepassato il limite massimo sia a livello emozionale sia fisico si sente prosciugata, incapace di rilassarsi e di recuperare, senza energia per nuove persone, nuove sfide.

Cinismo

Atteggiamento freddo e distaccato nei confronti del lavoro e delle persone assistite, azzeramento del coinvolgimento emotivo, abbandono dei propri ideali/valori. E'una protezione dall'esaurimento e dalla delusione.

Si compromette così il benessere di una persona, il suo equilibrio psico-fisico e la sua capacità di lavorare.

Inefficienza

Si ha la sensazione di inadeguatezza, qualsiasi progetto nuovo viene vissuto come opprimente e quel poco che si riesce a realizzare, appare insignificante.
Perdita di fiducia nelle proprie capacità e in sé stessi.

Non solo un
problema
personale,
caratteriale ma
anche di
contesto
SOCIALE



Quando l'ambiente di lavoro non riconosce
l'aspetto umano del lavoro, il rischio di burnout
aumenta

ATTENZIONE

**E'una malattia contagiosa
che investe la persona, i
suoi colleghi, l'équipe fino
ad arrivare all'intera
organizzazione!**

Cause specifiche

Individuali

Socio-demografiche

Organizzative

Sovraccarico di lavoro

Tendenza a porsi obiettivi irrealistici

Differenza di genere (donne più predisposte degli uomini)

Ambiguità o conflitti di ruolo

Scarsa remunerazione

Pensare di essere insostituibili

Età (primi anni di carriera si è più predisposti)

Mancanza di stimoli

Gratificazioni insufficienti

Stato civile (persone senza un compagno stabile più predisposte)

Turnazione

Assenza di equità

Differenza tra Burnout e Stress

Si distingue dallo stress, (concausa del burnout), in quanto non disturbo della personalità ma del ruolo lavorativo

Sintomi

ASPECIFICI

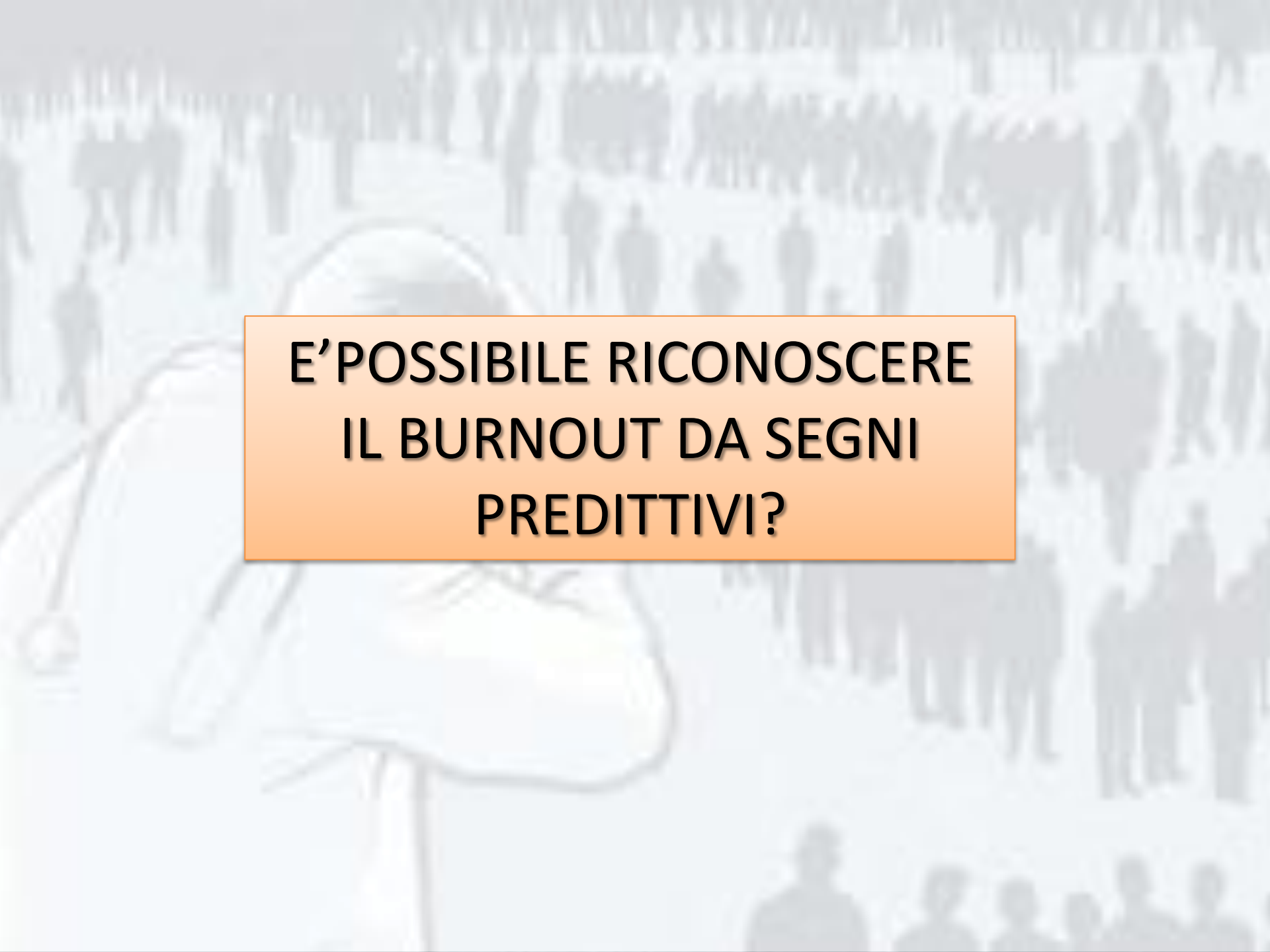
Insonnia, irrequietezza

SOMATICI

Ulcera, cefalea, disturbi cardiovascolari, difficoltà sessuali

PSICOLOGICI

Rabbia, risentimento, aggressività, alta resistenza ad andare al lavoro ogni giorno, negativismo, indifferenza, depressione, bassa stima di sé, sensazione di fallimento, sospetto e paranoia



**E' POSSIBILE RICONOSCERE
IL BURNOUT DA SEGNI
PREDITTIVI?**