

Stress e Burn-out da Covid: cause e rimedi

Data: 12 gennaio 2020 | Autore: Redazione



I livelli di ansia e stress sono raddoppiati in era Covid nei giovani adulti: ne soffre quasi uno su 4, mentre prima della pandemia i casi di disturbi si assestavano intorno a 1 su 8 giovani di 27-29 anni. Lo stress quale emerge dall'esperienza del Covid-19 ha mille sfaccettature ed ora che si sta superando la fase emergenziale ci si ritrova a dover fare i conti con le inefficienze organizzative di prima, ulteriormente disastrose.

Superata la fase iniziale di grande emergenza, in cui sono prevalsi dimensioni emotive quali impotenza, scoraggiamento, ansia e tristezza, ora si inizia a pensare di potercela fare!

Ma proprio ora occorre prestare attenzione a fenomeni come il burn-out.

Il problema del burn-out potrebbe infatti insorgere in un secondo momento, quando tutto sarà finito e l'operatore si ritroverà a lavorare nelle medesime condizioni (se non peggiori) di prima, quando riemergeranno le note disfunzioni organizzative che caratterizzano l'assetto di molte organizzazioni (sistema sanitario, forze dell'ordine, scuole, ecc...).

Il burn-out significa letteralmente, esaurimento, crollo o surriscaldamento, dà chiaramente l'idea di ciò di cui si sta parlando, ovvero una condizione di stress. Stress quindi inserito in un contesto lavorativo e/o derivante da esso, che determina un logorio psicofisico ed emotivo, con vissuti di demotivazione, di delusione e disinteresse con concrete conseguenze nella realtà lavorativa, personale e sociale dell'individuo.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce il Burn-out come una sindrome concettualizzata quale conseguenza dello stress cronico sul posto di lavoro, caratterizzato da tre dimensioni:

'Ö6VçF-ÖVçF' F' W6 W imento o esaurimento energetico;

- Distanza mentale dal proprio lavoro, o sentimenti di negativismo o cinismo relativo al proprio lavoro;
- Ridotta efficacia personale.
- Il termine burn-out indica:
 - Un processo inefficace di adattamento al contesto lavorativo;
 - La perdita di motivazione al proprio lavoro;
 - La perdita progressiva di idealismo, energia, obiettivi, si tende a vivere alla giornata;
 - Uno stato di affaticamento e frustrazione;
 - Una condizione di esaurimento e di ridotta realizzazione personale.

Quali professioni sono più colpite e perché?

Medici, infermieri, assistenti sociali, insegnanti, poliziotti, sacerdoti, avvocati ... rientrano tra le categorie particolarmente esposte a condizioni di logorio professionale o sindrome del burn-out che è dato da un insieme di segni e sintomi, individuali ed organizzativi, rappresentativi di una condizione di distress lavorativo che compromette il benessere dell'individuo.

Il burn-out è definito come "un processo nel quale un professionista precedentemente impegnato, si disimpegna dal proprio lavoro in risposta allo stress e alla tensione sperimentati sul lavoro" e si manifesta con sintomi quali:

'Ö6Vç6 l-öæR F' `allimento;

- Isolamento;
- Senso di stanchezza;
- Scarsa concentrazione;
- Sospetto e paranoia;
- Ansia e tensione;
- Depressione;
- Minore efficienza lavorativa;
- Irritabilità.

C'è subito da precisare che il burn-out non colpisce solo le persone insoddisfatte del proprio lavoro e «stressate» per l'assetto organizzativo del contesto lavorativo, ma anche chi invece è contento e soddisfatto del proprio lavoro.

Ciò che è anche importante considerare è il danno collaterale che il burn-out provoca, infatti chi è a contatto con un operatore o lavoratore eccessivamente stressato ne subisce certamente le conseguenze.

Basti pensare a chi svolge ruoli assistenziali e di supporto in ambito sanitario ed è a contatto con pazienti con patologie gravi come i malati oncologici, ai quali è richiesta una particolare attenzione e cura. Le conseguenze possono quindi essere molto serie e, se il problema non viene affrontato, è facile che si incorra in soluzioni risolutorie più facilmente accessibili, come l'abuso di sostanze o attività poco salutari come il gioco d'azzardo, che potrebbero aggravare maggiormente la situazione.

Come affrontare il Burnout?

In caso di presenza di sintomi da Burn-out, risulta molto importante fermarsi e richiedere un aiuto

specialistico, uno Psicologo o in casi particolari ad uno Psichiatra. Un percorso psicoterapeutico (ad esempio con BetterHelp.com) individuale può, infatti, essere utile per acquisire maggiore consapevolezza del problema, comprendere la relazione esistente tra il proprio comportamento, il proprio vissuto e il contesto di vita lavorativo, migliorare la propria capacità di gestire lo stress e favorire il benessere psicologico.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/stress-e-burn-out-da-covid-cause-e-rimedi/124741>

