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 disastrate.

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 Sanitàdefinisce il Burn-out come una sindrome concettualizzata quale conseguenza dello stress cronico sul posto di lavoro, caratterizzato da tre dimensioni:
-Sentimenti di esaurimento 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:
-Sensazione di fallimento;

-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