

## PERCORSO COMPETENZE TRASVERSALI

### Gestione stress e Burnout

#### Come ridurre il burnout

##### Introduzione

Benvenuti.

In questa lezione approfondiremo il concetto di Burnout il cui effetto principale è l'esaurimento dell'emotività di una persona, cioè della sua capacità di reagire a situazioni esterne.

In particolare vedremo:

- i sintomi da cui si può riconoscere il burnout
- le conseguenze che può determinare
- e, infine, come si può contrastarlo

Bene, non ci resta che cominciare...

##### Reazioni allo Stress

Come abbiamo visto, un individuo sottoposto a stress può:

- 1) eliminare o ridurre i motivi all'origine dello stress
- 2) oppure adattarsi alla convivenza con lo stress in modo possibilmente positivo

Esiste, tuttavia, un'ulteriore possibilità e cioè quella di non riuscire a reggere lo stress, non adattarsi, ma scoppiare, esaurirsi, bruciare. In questi casi si parla di sindrome da Burnout. L'esempio più tipico di burnout è il ciclista, che magari dopo aver tirato per tutta la corsa, in salita scoppia, ciondola sui pedali, rallenta e rinuncia, non impegnandosi più.

Di solito, ogni individuo reagisce allo stress nei primi due modi. E come abbiamo detto, in molti casi lo stress agisce come stimolo, spingendo a migliorare le proprie prestazioni.

Solo in pochi casi lo stress causa una malattia, una patologia la cui caratteristica principale è la cessazione di ogni sforzo per stare al gioco e un atteggiamento rinunciatario, in partenza, per qualsiasi attività.

##### Il Burnout

Il burnout è un fenomeno patologico generato da una situazione di stress cronico i cui sintomi indicano l'esistenza di una malattia.

I sintomi legati al burnout sono molteplici, tra i quali si riconoscono anche i disturbi dello spettro ansioso-depressivo, e sono caratterizzati da una tendenza alla somatizzazione e allo sviluppo di disturbi comportamentali.

Naturalmente, il burnout non deve essere confuso con i cosiddetti esaurimenti nervosi, che sono ben altra cosa, ma è caratterizzato da:

- esaurimento emotivo
- esaurimento psicofisico
- derealizzazione personale

Tale malattia, se originata da attività lavorative, può essere riconosciuta dall'INAIL come malattia del lavoro.

### Somatizzazione

Stati prolungati e non curati di burnout, inoltre, possono essere la causa anche di numerose malattie fisiche come:

- ulcere gastriche
- malattie cardiache
- psoriasi

Gli stress, d'altra parte, possono anche causare un aumento dell'adrenalina nel sangue e quindi indurre fenomeni di aggressività, eccitazione, ma anche migliori prestazioni atletiche.

### Sintomi specifici

Tra i sintomi specifici del burnout possiamo elencare, tra i più importanti:

- una percezione negativa del lavoro che appare sgradevole, insoddisfacente, demotivante, con una conseguente riduzione dell'impegno sul lavoro
- un cambiamento nelle emozioni, dove entusiasmo e motivazione vengono sostituite da ansia, rabbia depressione
- una serie di problemi personali con colleghi, dipendenti e superiori

### Disturbi comportamentali

Un altro insieme di sintomi del burnout riguardano le modifiche nel comportamento, cioè modifiche alla personalità, quali:

- disturbi nel pensiero con presenza di manie e fobie
- risposte emotive eccessive, come scatti d'ira
- reazioni eccessive e smodate a situazioni consuetudinali

### Conseguenze sociali

Il burnout ha anche un forte impatto sui rapporti sociali e lavorativi, quindi tra colleghi, dipendenti e superiori, dando vita anche ad effetti indiretti negativi su tutte le persone che hanno contatti con la persona scoppiata.

Infatti, lavorare insieme a persone con approcci negativi e patologici diventa una fatica e un nuovo stress per tutti. In poche parole, il burnout è contagioso: non ha solo un impatto sul malato, ma influenza negativamente tutte le prestazioni delle persone che lo circondano.

### Come ridurre il Burnout: Ridurre gli stress

Esistono molteplici modi per ridurre il burnout e le sue conseguenze deleterie per le persone e l'organizzazione.

La prima azione da avviare è l'eliminazione all'origine degli stress, cercando di creare e mantenere un ambiente di lavoro sereno e collaborativo, senza eccessi. Infatti, situazioni di estremo impegno, caratterizzate da traguardi irraggiungibili, eccesso di lavoro, leadership autoritarie, persone iperattive, competizioni interne, non fanno altro che alimentare le situazioni di burnout.

Per contro, situazioni di welfare, cooperazione, collaborazione, spirito di squadra, tendono a ridurre i casi di burnout.

### Come ridurre il Burnout: Ammorbidire gli stress

Ogni stress può essere affrontato in modo razionale e positivo per ridurre l'impatto e, al limite, trasformarlo in uno stimolo positivo e, attorno a questo, formare team determinati e coesi.

A volte lo stress può essere combattuto con un certo grado di ironia, scherzandoci quasi sopra in modo da demitizzarlo e, quindi, affrontandolo senza paure o timori reverenziali. Qualche storia divertente sul capo può ridurre la tensione prima di un incontro difficile.

Infine, poiché lo stress, è un fenomeno personale psichico, ognuno può mettere a punto dei propri metodi di difesa che, anche se irrazionali, possono essere d'aiuto!

Senza poi dimenticare l'esercizio fisico prima di un evento critico: le endorfine generate in questo modo possono aiutare a dare la carica, eliminando sin dall'origine lo stress.

### Sfruttare lo stress

Bisogna sempre tener presente che un piccolo stress, una piccola paura, una speranza, spingono le persone a lavorare più intensamente, con più convinzione.

Per contro una grande paura, un avvenimento catastrofico, situazioni insostenibili, non possono che generare frustrazioni, burnout, attitudini alla rinuncia.

Nel salto in alto un'asticella troppo bassa non spinge a sforzi speciali. Ma anche un'asticella troppo alta porta alla rinuncia.

Per lo stress esiste un caso intermedio, dove uno stress ben dosato spinge, come abbiamo detto, a dare il massimo di sé.

Un buon capo, una buona organizzazione, operano in modo da spingere tutto il sistema a funzionare al massimo possibile, ma senza rischi di futuri possibili burnout.

### Vincere la paura

Il più delle volte lo stress è indotto da una paura, quasi sempre immotivata.

È pur vero che, come dice il Manzoni, "Il coraggio, uno, se non ce l'ha, mica se lo può dare". Tuttavia, si può, anzi si deve, ridurre gli effetti della paura cercando:

- di ragionare, evitando il panico, esaminando le reali probabilità dell'avvenimento temuto, valutando il rischio in valore e quantità
- di prepararsi all'evento avverso, mettendo in atto azioni difensive, ad esempio comprandosi un casco per limitare i danni di un'eventuale caduta in moto
- di non farsi condizionare da paure generiche attraverso il ricorso all'esperienza e a casi simili

### Minimizzare lo stress indotto sugli altri

Abbiamo visto come una persona reagisce ad uno stress, indipendentemente dall'origine dello stress stesso.

Nel lavoro capita sovente di dover generare uno stress a un collaboratore, un collega, un fornitore, cioè in tutti quei casi nei quali si deve eseguire un'azione spiacevole, come un licenziamento, una reprimenda, dare una cattiva notizia.

Queste sono tutte situazioni inevitabili, che però devono essere gestite attentamente, caso per caso.

Non esistono regole comuni per casi come questi, ma è importante avere chiari gli effetti del proprio intervento e operare tenendo

conto anche della responsabilità morale e civile delle proprie azioni.

### Conclusioni

Bene, siamo giunti alla fine di questa lezione.

Vi ricordo che abbiamo visto:

- cosa è il burnout
- i suoi sintomi ed effetti
- come contrastarlo

Grazie per l'attenzione e per aver partecipato!