

***“Lo stress nella relazione di cura:  
dalle criticità quotidiane  
alle strategie di resilienza”***

**VENERDI' 15 APRILE 2016**

**Synergy - Casa Paolo VI**

**Cardano al Campo.**

# **Il burnout**

**Un problema  
individuo-sociale**

# **Il fenomeno burnout**

**È una malattia in costante e  
graduale aumento  
nei paesi occidentalizzati,**

**a causa di cambiamenti sostanziali  
e significativi nei ritmi esistenziali  
delle persone.**

# Storia del burnout

✓ Il termine burnout in italiano si può tradurre come “bruciato”, “scoppiato”, “esaurito”, è apparso la prima volta nel mondo dello sport, nel 1930, per indicare l’incapacità di un atleta, dopo alcuni successi, di ottenere ulteriori risultati e/o mantenere quelli acquisiti.

✓ Il termine è stato poi ripreso dalla psichiatra americana C. Maslach nel 1975, che ha utilizzato questo termine per definire una sindrome i cui sintomi evidenziano una patologia comportamentale a carico di tutte le occupazioni ad elevata implicazione relazionale.

# Le manifestazioni del burnout

- ***Un deterioramento progressivo dell'impegno nei confronti dell'occupazione in atto.***
  - ***Una situazione occupazionale inizialmente importante, ricca di prospettive ed affascinante che diventa sgradevole, insoddisfacente e demotivante.***
- ***Un deterioramento delle emozioni: sentimenti positivi come per esempio l'entusiasmo, la motivazione e il piacere svaniscono per essere sostituiti dalla rabbia, dall'ansia, dalla depressione.***
  - ***Un problema di adattamento tra le persone: i singoli individui percepiscono questo squilibrio come una crisi personale, mentre in realtà è il posto di lavoro a presentare problemi***

**Alcune  
psico-caratteristiche  
del burnout**

# ESAURIMENTO

A person with long reddish-brown hair is holding a piece of white paper with torn edges. The word "Help!" is written in black cursive on the paper. The person's face is blurred in the background.

Help!

***ESAURIMENTO:* la prima  
reazione allo stress prodotto da  
eccessive richieste o da  
cambiamenti significativi.**

**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, le  
manca energia per affrontare nuovi  
progetti, nuove persone, nuove sfide.**



## **CINISMO (o Sterilizzazione Emotiva):**

**quando una persona assume un atteggiamento freddo e distaccato sino a ridurre al minimo o ad azzerare il proprio coinvolgimento emotivo e può abbandonare persino i propri ideali e valori.**

**Tali reazioni rappresentano il tentativo di proteggere se stessi dall'esaurimento e dalla delusione, si pensa di essere più al sicuro adottando un atteggiamento di indifferenza. Un atteggiamento così negativo può compromettere seriamente il benessere di una persona, il suo equilibrio psico-fisico.**



**INEFFICIENZA**

**INEFFICIENZA: quando in una persona cresce la sensazione di inadeguatezza, qualsiasi progetto nuovo viene vissuto come opprimente.**

**Si ha l'impressione che il mondo trami contro ogni tentativo di fare progressi, e quel poco che si riesce a realizzare, appare insignificante, si perde la fiducia nelle proprie capacità e in sé stessi.**

**In genere si ritiene che il burnout sia  
in primo luogo un problema  
dell'individuo, le persone  
manifesterebbero  
tale disturbo a causa**

- ✓ ***di limiti propri del loro carattere***
- ✓ ***del loro comportamento***
- ✓ ***del loro locus of control.***

**In base a questo punto di vista, sono gli  
individui a rappresentare il problema.**

# **Locus of control: significato**

**Nelle scienze psicologiche, il termine di derivazione anglofona, indica la modalità con cui un individuo ritiene che gli eventi della sua vita siano prodotti da suoi comportamenti o azioni, oppure da cause esterne indipendenti dalla sua volontà.**

**Tuttavia il burnout non è affatto un problema che riguarda solo chi ne è affetto, ma è una “malattia” contagiosa che si propaga in maniera altalenante dall’utenza all’équipe, da un membro della famiglia all’altro e può riguardare quindi l’intero gruppo di appartenenza o lavorativo.**

# CAUSE SPECIFICHE

**Alcune delle cause specifiche sono:**

- **sovraccarico di lavoro**
- **mancaanza di controllo/gestione**
- **gratificazioni insufficienti**
- **crollo del senso di appartenenza**
- **assenza di equità**
- **valori contrastanti**
- **sensi di colpa**

# **La sintomatologia del burnout**

***Sintomi fisici***





**AFFATICAMENTO GENERALIZZATO**



**NECESSITÀ DI  
DORMIRE**



**IRRITABILITÀ**

# **DOLORE ALLA SCHIENA**





**CEFALEA**



A person wearing a red jumpsuit is shown from the side, holding their stomach with both hands, indicating abdominal pain. The background is white.

**DOLORI  
VISCERALI  
DIARRREA**

# INAPPETENZA NAUSEA



**VERTIGINI**

A woman with long brown hair, wearing a white dress, is running through a field of tall green grass. The image is heavily blurred, conveying a sense of motion and dizziness. The word "VERTIGINI" is written in a bold, black, serif font across the middle of the image.





# **DOLORI AL PETTO**



**CRISI DI  
AFFANNO**

# CRISI DI PIANTO



# ALTERAZIONE CICLO CIRCADIANO





# Le dimensioni del burnout

- ◆ ***Esaurimento emotivo***
- ◆ ***Depersonalizzazione***
- ◆ ***Ridotto senso di riuscita professionale e/o personale***

***Esaurimento emotivo:***

**la *componente centrale* più  
tipica del burnout.**

**Consiste nella sensazione della  
persona di *aver «bruciato»*  
*tutte le energie* restando  
*senza più risorse***

**fisiche ed emozionali per  
affrontare l'impegno assunto.**

# ***Depersonalizzazione:***

***la componente interpersonale del burnout ed è caratterizzata da un esasperato distacco nella relazione con l'assistito che si esprime nel trattare gli altri come oggetti piuttosto che come persone. È una reazione di difesa, che si manifesta attraverso un atteggiamento freddo e cinico, di indifferenza e sterilizzazione emotiva.***

***Ridotto senso  
di riuscita professionale/personale:***

**Rappresenta la componente di  
*valutazione di sé* del burnout,  
caratterizzata da un crescente  
senso di *inadeguatezza*,  
dalla *manca*za di *fiducia*  
circa le proprie  
possibilità di riuscita .**



# **Approcci preventivi al burnout**

**Il modo migliore per prevenire il burnout è sicuramente puntare *sulla riduzione degli aspetti negativi* della vita, ma anche nel tentare di *aumentare quelli positivi*.**

# **Azioni possibili a livello individuale:**

- ❖ porsi degli obiettivi realizzabili**
- ❖ variare la routine**
- ❖ prevenire il coinvolgimento eccessivo nei problemi della “vittima”**
- ❖ favorire il benessere psicologico e bilanciare frustrazione e gratificazione**
- ❖ applicare tecniche di rilassamento fisico e mentale**
- ❖ separare impegno e vita privata, per evitare la propagazione del malessere nella vita familiare**

# **Azioni possibili a livello sociale:**

- ☐ rafforzamento della relazione con amici e familiari allo scopo di compensare i sentimenti di fallimento e frustrazione legati alla vita professionale, all'onere dell'impegno assistenziale.**
- ☐ rafforzamento delle relazioni positive con altri soccorritori da cui possono derivare riscontri positivi, sostegno, utili confronti.**

# ***Coping e resilienza***

**Un possibile  
efficace connubio**



**Il concetto di coping  
è stato creato  
negli anni sessanta  
da Richard Lazarus,  
psicologo americano,  
che lo studiò  
come un processo  
strettamente collegato allo stress**

# **Il concetto di coping**

**- può essere tradotto con**

- ✓ **gestione attiva**
- ✓ **risposta efficace**
- ✓ **capacità di risolvere i problemi**
- ✓ **capacità reattiva**

**- indica l'insieme di**

- **strategie mentali**
- **strategie comportamentali**

**che sono messe in atto per fronteggiare una certa situazione di disagio psico – fisico o di emergenza esistenziale**

# **Capacità reattiva innata dell'individuo**

**Questa *capacità reattiva* dell'individuo  
ai vari stimoli provenienti dall'ambiente  
**determina**  
l'influenza che la realtà circostante  
esercita sull'individuo.**

**Quanto meno si è capaci di affrontare  
adeguatamente le situazioni che incontriamo,  
maggiore sarà la nostra dipendenza da esse.**

**Tale capacità di reazione  
è molto elastica  
ed è utile sapere  
che tutti hanno la possibilità  
di migliorarla:  
tutti possono sviluppare  
le proprie abilità di coping.**



**La capacità di coping  
si riferisce non soltanto  
alla risoluzione pratica  
dei problemi,  
ma anche alla gestione**

**◆ delle proprie emozioni**

**◆ dello stress**

**derivati dal contatto  
con i problemi**

# **I due aspetti: gestione delle emozioni e dello stress**

**È necessario sviluppare sia  
l'abilità di gestire  
in modo pratico il problema,  
sia l'abilità di gestire le emozioni  
che ne derivano.**

**Ne consegue *che il coping è una strategia fondamentale per il raggiungimento del benessere* e presuppone un' attivazione comportamentale dell'individuo, che lo renda protagonista della situazione e non soggetto passivo.**

***Le persone che si sentono equilibrate e felici, avranno maggiori capacità di attivare le proprie strategie ?***

**O, al contrario, quelle che hanno risposte efficaci avranno più probabilità di sentirsi bene?**

**Sono domande complementari  
perché entrambe valide:  
è una specie di reazione a  
catena nella quale  
entrambi i sensi di direzione  
dovrebbero essere  
sufficientemente sviluppati**

**Un soggetto con un elevato livello di reattività riesce ad avere un migliore adattamento alla realtà e, dunque, a risolvere più velocemente i problemi.**

**La stessa logica vale nel senso contrario, ossia gli individui che si sentono bene emotivamente e fisicamente, sono più disposti e spinti ad affrontare positivamente le situazioni problematiche: cercano di superarle o di ridurre i possibili svantaggi.**

**I meccanismi individuali di adattamento si relazionano sia alla capacità di attivare le *risorse interne preesistenti*, sia a quella di *adottarne nuove* ossia alla possibilità di imparare e allargare il proprio “repertorio di strategie”.**



# **La resilienza**



# **Letteralmente :**

**la resilienza in psicologia, è la capacità**

- ✓ di far fronte in maniera positiva agli eventi traumatici**
- ✓ di riorganizzare positivamente la propria vita in concomitanza delle difficoltà**
- ✓ di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che la vita offre, senza alienare la propria identità.**

**Ogni giorno siamo sottoposti a situazioni di stress e a pressioni di ogni tipo, come ad esempio: cambiamenti continui, ritmi incalzanti, notizie negative, problemi sul lavoro e incertezze economiche. Adattarsi alle situazioni e rimanere in equilibrio è impegnativo**

**In questa direzione si inserisce  
il concetto di **resilienza**,  
capacità individuale  
di praticare e  
rendere operative  
le proprie risorse individuali,  
che contribuisce quindi  
al percorso individuale  
verso il benessere.**

**La resilienza è dunque la capacità di resistere allo stress, di fronteggiare le difficoltà e le sfide della vita, proseguendo il proprio cammino e perseguendo i propri obiettivi senza farsi abbattere. Ogni persona possiede determinate capacità, risorse interiori e qualità per superare momenti difficili, che vengono acquisite durante la vita. Basta scoprirle, svilupparle e potenziarle.**

# Azioni funzionali:

- **Raggiungere lo stato di benessere attraverso un *equilibrio tra gli obiettivi della persona e la possibilità di realizzarli* in sintonia con il contesto in cui vive**
- **Potenziare e sintonizzare le *risorse interne e quelle disponibili nell'ambiente***

**Esploriamo  
il connubio  
tra  
coping e resilienza**

# **Il coping e la resilienza sono determinati rispettivamente da due fattori:**

- ✓ **il primo dalle caratteristiche  
*dell'abilità gestionale del sociale***
- ✓ **il secondo *dal contesto intrapsichico.***

**Entrambi i fattori favoriscono  
l'incremento e la gestione delle risorse  
personali, promovendo, così, un  
miglioramento della propria  
condizione ed un positivo  
coinvolgimento sociale.**

**Grazie per**

**l'attenzione!**

**BUONA SERATA !!!**