

Il burnout

Sintomi della sindrome da burnout

- **Stato di “esaurimento emotivo”** che si caratterizza per la mancanza dell’energia necessaria ad affrontare la realtà quotidiana, con sentimenti di apatia e distacco emotivo nei confronti del lavoro. Il soggetto si sente svuotato, sfinito, le sue risorse emozionali sono appunto “esaurite”.
- **“Depersonalizzazione”** che si manifesta in un atteggiamento di ostilità, che coinvolge primariamente la relazione professionale d’aiuto, vissuta con fastidio, freddezza, cinismo. Di conseguenza, l’operatore tenta di sottrarsi al coinvolgimento, limitando la quantità e qualità dei propri interventi professionali, al punto da rispondere evasivamente alle richieste d’aiuto, e sottovalutare, o negare, i problemi del paziente.
- La **“ridotta realizzazione professionale”** infine si riferisce ad un sentimento di fallimento professionale, per la percezione della propria inadeguatezza al lavoro, sottesa dalla consapevolezza del disinteresse e dell’intolleranza verso la sofferenza degli altri, con il conseguente senso di colpa per le modalità impersonali e disumanizzate che hanno ormai sostituito l’efficacia e la competenza nel trattare con i pazienti.

Cosa causa il burnout?

- caratteristiche lavorative: relazioni interpersonali, conflitti ed ambiguità di ruolo, carichi di lavoro.
- caratteristiche dell'organizzazione: sistema di ricompensa e dal contesto di lavoro
- caratteristiche personali del lavoratore, specificamente, sesso, età, stato civile e familiare

E' un disturbo della personalità?

- è il risultato dell'incontro/scontro fra specifiche condizioni ambientali e determinate caratteristiche personali,
- quindi, non è addebitabile unicamente ai contenuti del lavoro o a fattori soggettivi, ma, piuttosto, sia alle modalità organizzative di svolgimento del lavoro che alle peculiarità psico-fisiche dell'individuo
- è una tipologia di stress, in particolare, uno schema di reazione emotiva cronica a condizioni lavorative stressanti, caratterizzate da elevate frequenze di contatti interpersonali con utenti giovani o anziani in condizioni gravi e con i loro familiari.