

Il burn out e lo stress lavoro correlato

Dall'individuo al sistema,
dall'analisi ai risultati

Laura Padmah Galantin

Assunti:

- Lo stress è un evento psicosomatico complesso
- Vivere implica stress per l'individuo
- La complessità delle relazioni e delle organizzazioni implica la necessità di "gestire" lo stress del sistema
- Esistono metodi di analisi e gestione dello stress lavoro correlato
- La qualità e il benessere sono esiti del processo di consapevolezza sia individuale sia del sistema

LO STRESS E' UNA RISPOSTA

- *“lo stress è una reazione adattiva fisiologica aspecifica dell'organismo a qualsiasi richiesta di modificazione esercitata da una gamma assai ampia di stimoli eterogenei ed espressa essenzialmente da variazioni di tipo endocrino”*
- *“lo stress è una reazione individuale ad un insieme di stimoli oggettivi che viene soggettivamente riconosciuto come richiesta di prestazioni”*
- *“la risposta di stress è una reazione di difesa finalizzata all'adattamento dell'individuo, cioè al ripristino di condizioni di un nuovo equilibrio nell'organismo”*

Percezione stimolo

**Attivazione
sistema emozionale**

**Arousal / Attivazione
comportamentale**



Eustress/ distress

Quando l'attivazione è





IL DISTRESS DEI CARE GIVER

ovvero

IL BURN OUT

- **MINISTERO DEL LAVORO NEL DL 27/4/2004 (GU 134 – 10/06/2006) AGGIORNA L'ELENCO DELLE PATOLOGIE CON OBBLIGO DI DENUNCIA INAIL DA PARTE DEL MEDICO INSERENDO IL B.O. TRA I NUOVI AGENTI PATOGENI DELL'ORGANIZZAZIONE E LE MALATTIE AD ESSE CONNESSE.**
- **STATO DI GRAVE DISAGIO, LOGORIO PSICOFISICO, ESAURIMENTO EMOTIVO E PROFESSIONALE DI CHI E' ESPOSTO AD UNA PROFESSIONE DI AIUTO, NELLA QUALE I RAPPORTI SONO FREQUENTI ED EMOTIVAMENTE INTENSI E NELLA QUALE SI E' COSTANTEMENTE A STRETTO CONTATTO CON PERSONE BISOGNOSE DI AIUTO**
- **SINTOMI SI ESPRIMONO A LIVELLO COGNITIVO/ EMOTIVO/ COMPORTAMENTALE/ SOMATICO**



CAUSE PRINCIPALI del BURN OUT



Sindrome a cinque stadi

(modello evolutivo di Edelwich e Brodsky)

Il burn out (ovvero lo stress lavoro correlato) è una progressiva perdita di idealismo, energia e scopi vissuta da operatori sociali, professionali e non, come risultato delle condizioni in cui lavorano

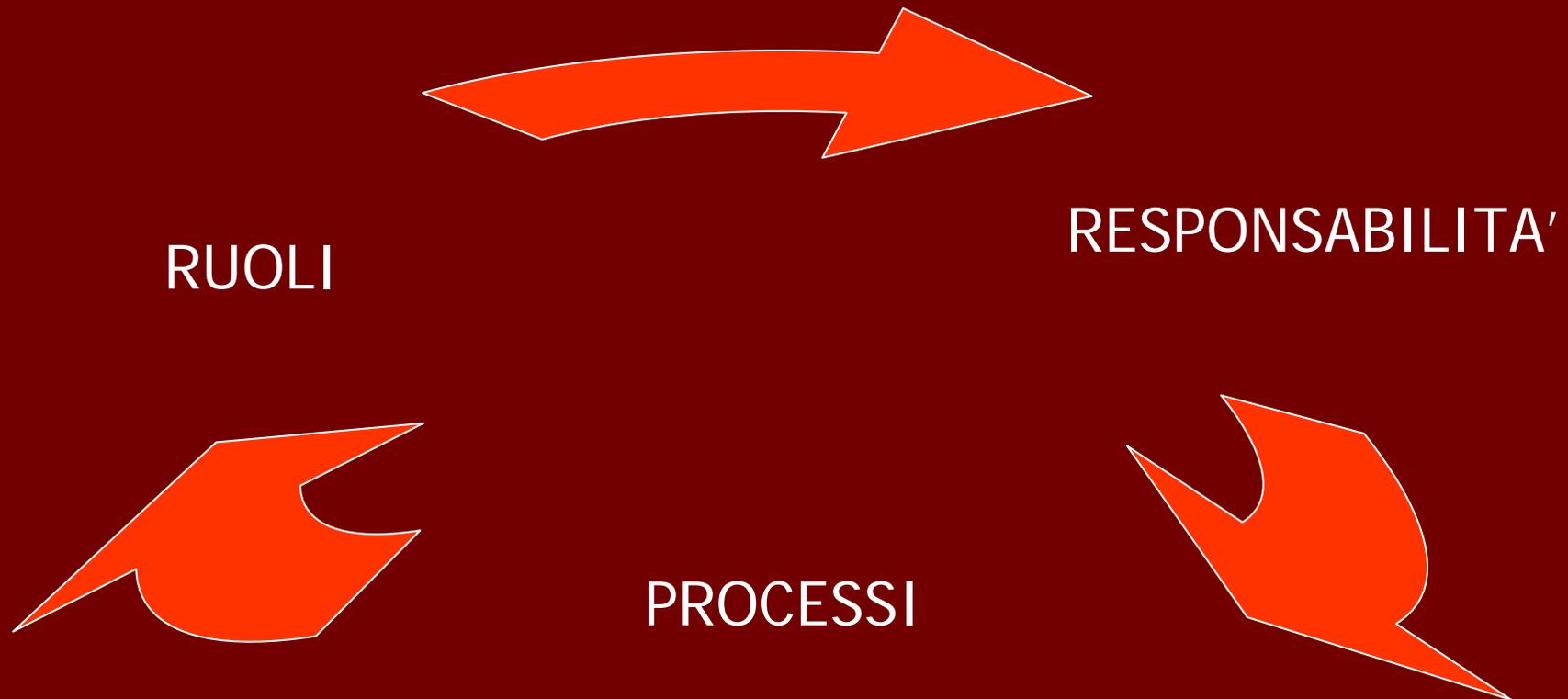


Strategie professionali individuali

- **Monitorare costantemente il proprio stato emotivo e agire per controbilanciamento**
- **Ridurre o eliminare richieste di lavoro esterne**
- **Modificare obiettivi/ preferenze/ aspettative personali**
- **Attuare forme di compensazione per l'esposizione allo stress**
- **Incrementare risorse personali (formazione/ supervisione)**
- **Acquisire consapevolezza per la scelta di meccanismi difensivi alternativi**
- **Attuare forme di elaborazione dei vissuti**
- **Mantenere altre attività al di fuori del lavoro**

Il sistema organizzativo

L'organizzazione è un sistema in cui ciascuno è connesso agli altri mediante la definizione di:



Variabili dello stress organizzativo



Il burn out organizzativo

L'organizzazione produce elementi di stress quando:

- Attiva i suoi membri oltre le reali possibilità di sostegno di RRP
- Impedisce l'attivazione efficace
- Nega l'accesso a forme nuove di adattamento

Strategie organizzative

- **Garantire un percorso di consapevolezza continuativo per il direttore e i gestori di risorse**
- **Definire la soluzione dei problemi organizzativi e prendere decisioni in funzione di obiettivi raggiungibili, condivisi e verificabili**
- **Definire lavoro per progetti e per processi**
- **Definire organizzazione per gruppi**
- **Definire controllo di gestione**
- **Garantire formazione permanente specifica per le professionalità**
- **Definire strumenti di monitoraggio per la salute del personale**

Analisi e intervento

Adozione di uno **strumento di valutazione** del grado di soddisfazione del personale



Condivisione dei risultati con il personale



Definizione di **strategie organizzative/ formative**



Retest e **verifica**

Stress e Conoscenza

Una notte arrivò in città un elefante straordinario ed essendo così grande fu portato in un magazzino senza finestre. Al mattino i grandi saggi entrarono per incontrarlo.

il primo toccando la proboscide disse: " Questo animale è sicuramente un tubo".

Il secondo afferrando la coda disse: " è sicuramente una corda".

Il terzo abbracciando una zampa: "è assolutamente un pilastro!"

Un altro toccando l'orecchio: "ma è un ventaglio!".

Un altro ancora sentendo il dorso " è un trono!".

E tutti cercavano di dare soluzione e si perdevano nelle parole che ascoltavano, ma il vero problema era che nessuno era entrato con una candela.

Morale : nessuno degli strumenti presentati ha senso se non ci si pone in uno spazio di conoscenza

La Candela

In ultima analisi
lo stress lavoro correlato è
una impropria gestione
delle risorse individuali e di sistema
che discende dalla mancanza di
consapevolezza
individuale e di sistema.

La consapevolezza

La consapevolezza è
l'esserci nel qui e ora
ed è frutto di un processo di
elaborazione del proprio sé ,
tramite l'apprendimento dall'esperienza
ed il sostegno minimo necessario.

Il patto della taverna

Alcuni diranno: sono venuti invano. Non sia mai detto che sono venuti invano.

Questo retaggio te lo affidiamo.
Abbiamo compiuto ciò che abbiamo potuto compiere.
Ciò che resta da fare, spetta a te farlo.

Ricordati,
Questo lavoro è un compito affidato.
Ricordati, diletto,
È solo un arrivederci.

Canto derviscio