

IL BURNOUT, COSA È E COME AFFRONTARLO



Anche in Italia è in progressiva ascesa il numero di persone colpite da **burnout**.

Cerchiamo di capire con precisione di cosa si tratti.

Questa **sindrome** deve il proprio nome all'espressione anglosassone *to burn out*, traducibile come bruciarsi, esaurirsi.

Si tratta di uno stato di **esaurimento** sul piano **emotivo, fisico e mentale** che l'OMS classifica come **stress lavoro-correlato**, caratterizzato dalla mancanza da parte dell'individuo di adeguate risorse psico-fisiche per affrontare le attività quotidiane.

Il **disagio** non si limita quindi a colpire la sola sfera professionale, ma i disturbi emergono anche nella vita privata.

La caratteristica principale della sindrome è l'emersione dei sintomi in un lasso di tempo prolungato.

Tali sintomi vengono suddivisi dall'OMS in **fisici** e **psichici**.

A mal di testa, stanchezza, disturbi del sonno, tensioni, disturbi gastrointestinali e tachicardia si possono aggiungere infatti calo della fiducia in sé stessi, vuoto interiore, soddisfazione sempre minore sul lavoro, elevata sensibilità allo stress, sensazione di sfinimento, aumento di distacco mentale e cinismo rispetto al proprio lavoro e calo dell'efficienza lavorativa.

Il tutto sfocia poi con facilità in una **depressione conclamata**.

I passi chiave da compiere per una buona terapia sono il **riconoscimento** dei sintomi, l'**accettazione** degli stessi, e il successivo rivolgersi a uno **specialista**.

Ulteriori e utili misure sono il **riposo temporaneo** dal lavoro con un successivo reinserimento progressivo, il tutto seguito da **terapie psicologiche**.

Se i sintomi sono particolarmente severi può essere auspicabile sottoporsi a **cure psichiatriche** che siano volte ad **evitare** sintomi **acuti**, come gli **attacchi di panico**, che devono richiedere una terapia farmacologica immediata.

Fonti:

iss.gov.it

who.org