

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Il rischio Burn Out nelle professioni sanitarie

Marco Tajè · Tuesday, March 24th, 2020

Il periodo critico legato al Corona virus purtroppo è destinato a non risolversi in breve tempo.

Se da un lato al popolo è chiesto un grande impegno e senso civile nel rispettare le direttive del governo, c'è una parte di questo popolo che è impegnato su un doppio fronte: come cittadino ma anche come professionista. Il riferimento è a medici, infermieri, ausiliari e tutte le categorie professionali che operano nel sanitario.

[pubblicità] Per loro il corona virus rappresenta una situazione ad elevatissimo potenziale stressogeno e traumatico, non solo per il rischio di contrarre il virus, ma anche per ciò che riguarda la sindrome da "Burn out professionale" dovuto al carico di impegno fisico, presenza sul campo (turni allungati senza adeguato riposo) e al coinvolgimento emotivo e nervoso (difficoltà a "staccare la spina" per pensare a qualcos'altro per riposarsi e ricaricarsi)

La definizione di Stress Burn out fu coniata negli Anni 70 negli Stati Uniti e un fondamentale contributo fu dato dalla dott.ssa Christina Maslach che l'ha definito come "una sindrome da esaurimento fisico ed emotivo, da riduzione delle capacità personali che può presentarsi in soggetti che per professione si occupano della gente" e ancora "una reazione alla tensione emotiva cronica creata dal contatto continuo con altri esseri umani, in particolare quando essi hanno problemi o motivi di sofferenza".

Il burn out si può verificare in tutti gli ambiti lavorativi ma certamente nelle professioni d'aiuto è maggiormente presente perché per il professionista il rischio è di caricare la professione di significati e aspettative che se non vanno a buon fine producono un effetto distruttivo a livello emotivo ed esistenziale.

La Maslach indica 4 importanti fasi nello sviluppo del burn out:

- 1) Fase dell'entusiasmo idealistico e delle aspirazioni, aspettative grandiose (desiderio di aiutare e tutto e tutti oltre orari accettabili e sostenibili)
- 2) Fase dello stress lavorativo, in cui si avverte un progressivo squilibrio tra richieste e risorse, analisi dei risultati attesi.
- 3) Fase di esaurimento, in cui si comincia a pensare di non essere in grado di aiutare realmente nessuno o almeno per quello che si sperava: compare la tensione emotiva, l'irritabilità, ansia, angoscia. Si sperimenta la "mancanza di controllo".

4) Fase della conclusione difensiva o alienazione, con disinteressamento emotivo nel lavoro, apatia, rigidità e stress ed esaurimento fisico.

Ora una domanda fondamentale: come evitare di arrivare al born out nell' interesse del l' operatore e del paziente?

Sarebbe banale, superficiale ed irrispettoso per chi lavora giorno e notte elencare le strategie di prevenzione convenzionali da burn out (basate ad esempio sull' analisi dell' organizzazione lavorativa)

Siamo di fronte ad una situazione straordinaria, fuori dall' ordinario appunto, drammatica, di continua emergenza(almeno fino adesso) e lotta contro il tempo che necessariamente richiede il massimo impegno e disponibilità da parte degli operatori sanitari.

A loro va la nostra vicinanza ,sostegno e comprensione , ma ciò che la Maslach sottolinea è che semplicemente non bisogna dimenticarsi l' importanza del far parte di un gruppo, di avere una guida, del senso di appartenenza e sostegno che lo stesso garantisce all' individuo. Il primo passo per evitare un esaurimento psicofisico professionale è accettare di "essere esseri umani", con i nostri limiti per non sentirsi soli di fronte a un problema così grande e appena (sarà) possibile garantirsi periodi di riposo.

Si ricorda che l' ASST OVEST MI – UOSD di Psicologia Clinica ha attivato uno spazio gratuito di sostegno psicologico dedicato agli operatori sanitari impegnati nella gestione del "Coronavirus".

Per attivare il servizio, contattare il numero 0331/449339 oppure inviare una mail a: serviziopsicologiaclinica@asst-ovestmi.it

Dott. Francesco Fisichella

Psicologo Psicoterapeuta Legnano

www.francescofisichella.com

(immagine in copertina da infermieristicamente.it)

This entry was posted on Tuesday, March 24th, 2020 at 7:17 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.