

IX incontro sul metodo Simonton
ISTITUTO NAZIONALE DEI TUMORI MILANO

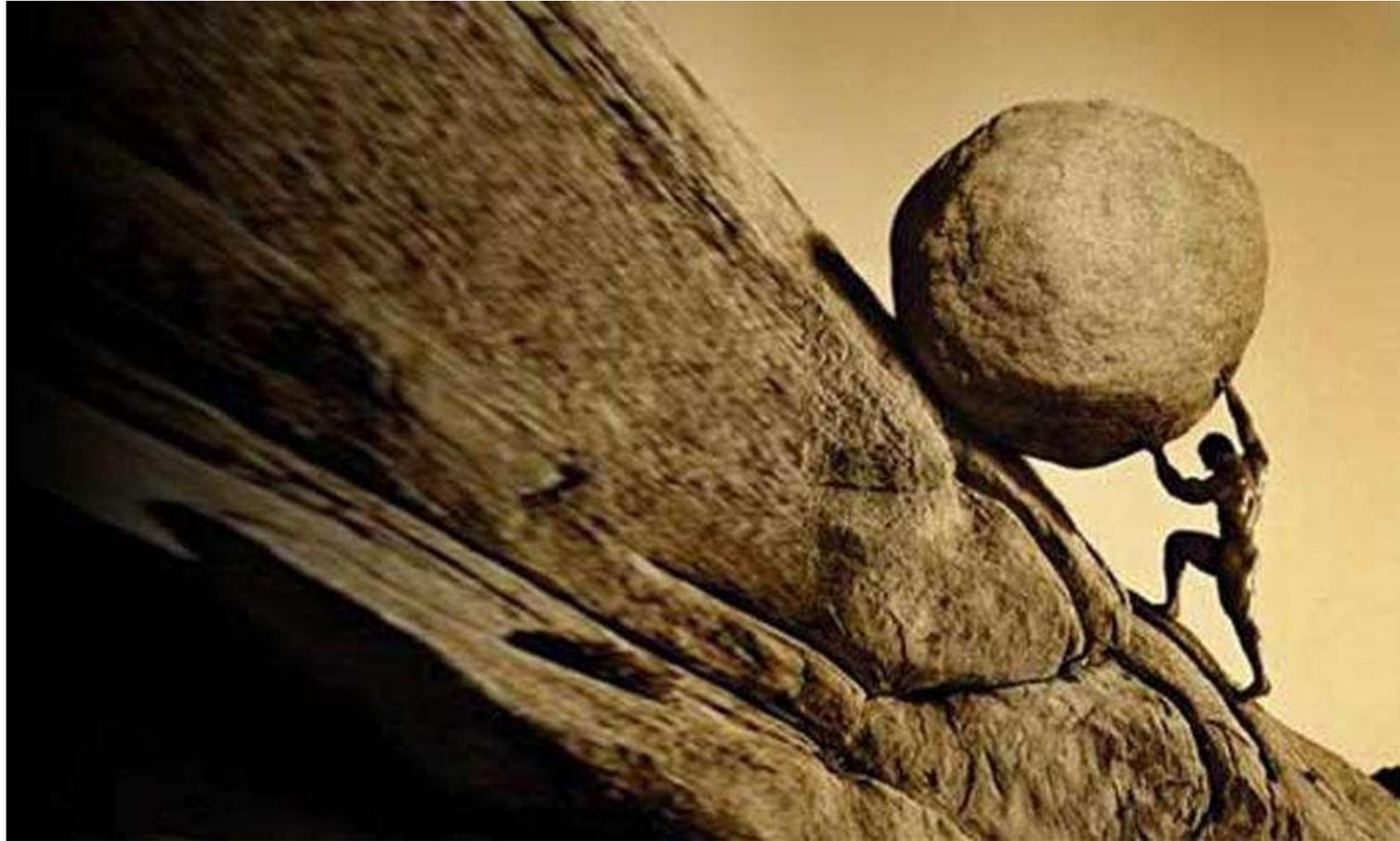
13 novembre 2019

COME AIUTARE NOI STESSI A MODIFICARE I
MODELLI DI STRESS MALSANI, GESTIRE IL
BURN-OUT E TROVARE PIU' TRANQUILLITA

STRESS-BURNOUT-RESILIENZA

Luisa MERATI

SUPLIZIO DI SISIFO



STRESS(trad.sforzo,tensione,pressione)

- Nel linguaggio comune senso di malessere diffuso associato a conseguenze negative per lo stato fisico,mentale,emotivo
- Risposta biologica adattiva dell'organismo in risposta a stimoli esterni avvertiti come minacciosi
- Risposta utile di adattamento alle circostanze,per reagire prontamente e sopravvivere

MECCANISMI CHE SI ATTIVANO sindrome del combattenti o fuggi

- Rapida mobilitazione di energia dai depositi (grassi e carboidrati) ai muscoli (glucocorticoidi)
- Aumento del battito cardiaco, della pressione sanguigna, del ritmo respiratorio per trasportare con velocità nutrienti e ossigeno (attivazione del simpatico - adrenalina e noradrenalina)
- Diminuzione della percezione del dolore (endorfine)
- La memoria migliora, i sensi si acuiscono
- Il sistema immunitario è inibito

STRESS FISICI e PSICOLOGICI CRONICI

- FASE DI ALLARME-viene percepito uno stressor(minaccia) dall'ambiente e l'organismo si prepara ad affrontarlo
- FASE DI ADATTAMENTO-l'organismo si attiva per ristabilire l'equilibrio
- FASE DI ESAURIMENTO- le risposte si esauriscono-mancanza di energia,depressione disturbi del ritmo sonno/veglia
- Eccessiva attivazione dell'apparato cardiovascolare(ipertensione,arteriosclerosi etc)
- VARIABILITA' DELLA RISPOSTA ALLO STRESS

- La sindrome generale di Adattamento
- Hans Selye(1956)
- La risposta che l'organismo mette in atto quando è soggetto agli effetti prolungati di svariati tipi di stressor, quali stimoli fisici (ad es. fatica), mentali (ad es. impegno lavorativo), sociali o ambientali (ad es. obblighi o richieste dell'ambiente sociale).
- L'individuo può ben adattarsi nell'affrontare un'esposizione a stressor per breve termine, cosa che può anche essere considerata positiva (eustress) ma un'esposizione prolungata e/o intensa a stressor produce reazioni di adattamento negative (distress)

STRESS E BURNOUT

- Lo stress può essere definito come una determinante del burnout ma non si identifica con esso: può essere considerato in determinate situazioni un possibile esito dello stress
- Lo stress è il risultato di uno squilibrio fra risorse disponibili e richieste dell'ambiente esterno
- Il burnout è legato ad un insuccesso nel processo di adattamento accompagnato da un malfunzionamento cronico

BURNOUT

- PROCESSO STRESSOGENO LEGATO ALLE PROFESSIONI DI AIUTO
- CHE PRESUPPONGONO UN FORTE COINVOLGIMENTO EMOTIVO
- NEI CONFRONTI DELLE PROBLEMATICHE DELL'UTENTE
- LO STRESS SI CONVERTE IN MECCANISMO DI DIFESA PER FAR FRONTE A SITUAZIONI STRESSANTI CHE SI VERIFICANO NELLA PROPRIA PROFESSIONE D'AIUTO
- si manifesta con un rapido decadimento delle risorse psicofisiche ed un altrettanto rapido peggioramento delle prestazioni professionali.
- La persona burned (bruciata, letteralmente) non crede più nel senso e nel significato del suo lavoro.

COME SI MANIFESTA IL BURNOUT

- **ESAURIMENTO EMOTIVO** l'individuo si sente prosciugato, esausto, incapace di rilassarsi e di recuperare
- **DEPERSONALIZZAZIONE** assume un comportamento freddo e distaccato nei confronti del lavoro e degli altri, adottando un atteggiamento di indifferenza nel tentativo di proteggersi
- **RIDOTTA REALIZZAZIONE PERSONALE** arriva a percepirsi come incapace e inadatto al lavoro

CAUSE DEL BURNOUT

INTERAZIONE TRA IL SOGGETTO E IL CONTESTO DI LAVORO CIOE'
INFLUENZA RECIPROCA TRA

- LA PERSONALITA'
- LA STRUTTURA DELL'ORGANIZZAZIONE IN CUI LAVORA
- TIPO DI ATTIVITA' SVOLTA
- UTENZA DI CUI SI OCCUPA

BURNOUT E PERSONALITA'

- Può colpire chiunque ma sono più esposti i soggetti ansiosi e remissivi, con scarsa fiducia in se stessi, con tendenza all'idealizzazione. Ci sono relazioni con caratteristiche demografiche (età, anzianità di servizio, stato civile, istruzione)
- NON predisposizione genetica

VARIABILI ORGANIZZATIVE

- SOVRACCARICO DI LAVORO
- RESPONSABILITA' SENZA AUTONOMIA
- RICOMPENSE E CONFERME INSUFFICIENTI/INCONGRUE
- INGIUSTIZIA NELLA DISTRIBUZIONE DEGLI INCARICHI DI LAVORO O NEL RICONOSCIMENTO DELLE CARRIERE
- CONFLITTI E SCARSI CONTATTI SOCIALI
- CONFLITTO DI VALORI i requisiti richiesti(produttività,efficienza,profitto etc)non concordano con i principi e gli ideali personali

TIPO DI ATTIVITA'

- OPERATORI DELLE PROFESSIONI DI AIUTO
- OVUNQUE IL LAVORO COMPRENDA RELAZIONI
- DOVE LE RICHIESTE(implicite/esplicite) E LA DIPENDENZA DELL'»ALTRO» SONO FORTI
- DOVE LE CONDIZIONI DI LAVORO SONO CARATTERIZZATE DA INCERTEZZA,PRECARIETA'

FASI DEL BURNOUT

- RICERCA DI APPROVAZIONE- pronto ad assumersi nuove responsabilità, vuole dar prova del suo valore
- SOVRACCARICO non riesce a staccare la spina
- TRASCURA I SUOI BISOGNI(sonno, alimentazione, vita sociale)
- MALESSERE senza saperne le cause
- DISTORCE I SUOI VALORI
- NEGAZIONE disistima verso i colleghi, aggressività
- RITIRO (ev dipendenze)
- CAMBIAMENTI DI COMPORTAMENTO
- NON PERCEPISCE I SUOI REALI BISOGNI
- VUOTO INTERIORE
- DEPRESSIONE
- BURNOUT collasso mentale e fisico

FASI BURNOUT

- **ENTUSIASMO IDEALISTICO:** caratterizzato da motivazioni che hanno indotto a scegliere un lavoro di aiuto: es. motivazioni consapevoli (migliorare il mondo e se stessi), motivazioni inconsce, (desiderio di approfondire la conoscenza di sé e di esercitare una forma di potere o di controllo sugli altri).
- **STAGNAZIONE:** l'impegno mostrato non porta i risultati sperati, quindi continua a lavorare ma si accorge che il lavoro eseguito non soddisfa del tutto i suoi bisogni. Si passa così ad un graduale disimpegno.
- **FRUSTRAZIONE:** è la fase più critica. Il pensiero dominante è di non essere più in grado di assolvere al proprio compito, con senso di inutilità. Il soggetto può assumere atteggiamenti aggressivi verso se stesso e verso gli altri e spesso mette in atto comportamenti di fuga, quali frequenti assenze per malattie.
- **DISIMPEGNO EMOZIONALE:** con totale disinteressamento emotivo nel lavoro, apatia, rigidità e cinismo. Si assiste ad una vera morte professionale.

SINTOMI

- SOMATIZZAZIONI
- SENSAZIONE DI IMMOBILISMO, STANCHEZZA
- CINISMO E/O DISTACCO VERSO L'UTENZA

RESILIENZA



RESILIENZA

- Il termine resilienza deriva dal latino “resilio”, iterativo del verbo “salio”, che in una delle sue accezioni originali indicava l’azione di risalire sulla barca capovolta dalle onde del mare.
- Tradizionalmente la resilienza è stata legata agli studi di ingegneria, nello specifico alla metallurgia, dove tale termine indica la capacità di un metallo di resistere alle forze impulsive che gli vengono applicate.
- la resilienza è la capacità di far fronte in maniera positiva agli eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà. È la capacità di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che la vita offre, senza perdere la propria umanità



- “Se è vero che certe ferite non si rimargineranno mai completamente, qualunque trauma, se non vissuto passivamente come punizione o negazione della felicità, può rappresentare, nel suo accadere repentino e imprevedibile, un’occasione di realizzazione superiore, al pari della condizione del cigno che si è sviluppato a partire dal brutto anatroccolo della nota favola di Andersen.” (Cyrulnik, 2002)
- Allenare la nostra resilienza significa dunque porsi continuamente una domanda di fronte agli accadimenti della vita: “Cosa c’è di buono in quello che sta succedendo?“, ovvero “Qual è il miglior significato che posso attribuire a quanto sta accadendo?“



- CHI HA UN PERCHE' ABBASTANZA FORTE PUO' SUPERARE QUALSIASI COME (NIETZSCHE)
- HANNO CERCATO DI SEPPELLIRMI MA NON SAPEVANO CHE IO SONO UN SEME (PROVERBIO MESSICANO)
- NON IMPORTA QUANTE VOLTE CADI MA QUANTE VOLTE CADI E TI RIALZI(V.LOMBARDI)
- NON AVER PAURA DI ASSUMERTI LA RESPONSABILITA' DELLA TUA FELICITA'(DALAI LAMA)

COME?

- IMPARARE A RICONOSCERE LO STRESS
- IMPARARE ADEGUATE TECNICHE DI COMUNICAZIONE
- AUTOMONITORAGGIO DI PENSIERI IMMAGINI EMOZIONI
COMPORAMENTI
- SIMONTON

EPITTETO(120 DC)

Che io possa avere la pazienza di accettare le cose che non si possono cambiare, la forza di cambiare quelle che possono essere cambiate, ma soprattutto l'intelligenza per saper distinguere le une dalle altre.

(Preghiera ispirata ai principi del Manuale di EPITTETO)

- Più che dagli eventi l'uomo è turbato dalla sua opinione degli eventi

Problemi turbamenti angosce sono nei nostri pensieri

GRAZIE DELL'ATTENZIONE

