
Prevenire o uscire dal Burnout

Autore: Antonella Ritacco

Per ridurre lo stress, serve un equilibrio tra quattro aree vitali: il lavoro, le relazioni sociali, il benessere fisico e l'agire in base ai propri valori

Il termine **Burnout**, letteralmente “**scoppiato/bruciato/esaurito**”, indica una condizione psicofisica della persona che non riesce più ad assolvere i propri compiti. Può essere frutto della disorganizzazione negli ambienti di lavoro o derivare dal **bisogno di riconoscimento** che la persona ha per cui si prodiga nell'attività lavorativa a discapito della vita privata e relazionale o dell'interazione tra questi due fattori. Esso si caratterizza per una **evoluzione in fasi**: dapprima uno spiccato entusiasmo per il proprio lavoro, a seguire una fase stagnante in cui non si vedono cambiamenti né risultati, la conseguente frustrazione, fino al disimpegno. Fattori come stress, depressione, risentimento, mancanza o bisogno di riconoscimento, sfruttamento, carenza di personale, mancata differenziazione tra orari di lavoro e tempo privato, assenza o perdita di hobbies ed interessi, o il loro rallentamento fino alla loro scomparsa, sono alcuni dei tanti aspetti che contribuiscono a svilupparlo ed a mantenerlo. Indipendentemente dai fattori che lo hanno generato è importante **accorgersi del proprio modo di approcciarsi al lavoro**, riconoscere quando c'è bisogno di un cambiamento, ed intraprendere una riorganizzazione della propria vita. Una vita sana ed equilibrata è composta di una sana alimentazione e di pasti regolari, rispetto del ritmo sonno veglia ed un numero sufficiente di ore di sonno, attività fisica o comunque all'aria aperta e pause rigeneranti, relazioni nutrienti e da coltivare, interessi da praticare. Avere una vita privata nutriente aiuta a ricaricare energie ma ne richiede anche in forma di presenza, tempo, impegno, attenzioni. Il senso di soddisfazione, il nutrimento affettivo che se ne riceve è al contempo una gratificazione ed uno stimolo a continuare. **Nossrat Peseschkian**, medico, psichiatra e psicoterapeuta iraniano, propagatore della **psicologia del positivo** in Germania, afferma che per una vita equilibrata occorre tenere conto di un sano bilancio in queste quattro aree: il lavoro con la soddisfazione e frustrazione che ne deriva; le relazioni (famiglia, amici e conoscenti) con l'equilibrio tra sfera privata e ambito pubblico, tra solitudine e interazioni; il corpo con il riposo e la protensione al fare, l'energia vitale; il senso che dà un orientamento valoriale nelle scelte e negli obiettivi da perseguire e che permette di percepire **l'autoefficacia e l'appagamento**. Quando riusciamo a mantenere in equilibrio tra loro queste **quattro aree** si riduce il livello di stress percepito dalla persona ed **aumenta il senso di soddisfazione e contentezza**. Non si tratta di rispettare pedissequamente tutte le quattro aree, bensì di avere un margine di realizzazione in ogni settore, seppur con le dovute differenze personali e nelle fasi di vita. Questo modello permette ogni qualvolta ci si sente scontenti di comprendere quale area della vita rende scontenti, ovvero quale area o aspetto di essa è da rinforzare. In questo modo si possono prevenire oltre al burnout tante forme di scompenso e di stress. A volte sarà necessario ricominciare a coltivare interessi personali o la rete sociale, a volte riprendere con lo sport o il contatto con la natura o semplicemente rallentare i ritmi, altre volte incidere sull'organizzazione lavorativa con delle proposte attive o valutare seriamente se cambiare luogo di lavoro, altre volte operarsi per esprimere i propri ideali e valori nei diversi settori di vita. **Quando il burnout si cronicizza è necessario farsi aiutare** a recuperare un nuovo equilibrio nella propria vita e riprendere le proprie funzioni vitali e lavorative. Dopo un'esperienza di burnout intenso ritornare sullo stesso posto di lavoro o negli stessi contesti dove esso si è generato può essere difficile. È sempre possibile invece **rafforzare le proprie capacità assertive**, la propria autostima, la capacità di dare e darsi dei limiti così come di fissare delle priorità e tra queste bilanciare tra impegni, attività nutrienti e divertenti per la mente, il corpo e lo spirito. Un sano bilancio tra energie investite ed energie accumulate aiuta a proteggersi dall'esaurimento ma anche a recuperare velocemente.