

Stress e burn-out

quali segnali da monitorare
per individuare precocemente il logorio professionale

Ferdinando Pellegrino

Psichiatra, Psicoterapeuta

ASL Salerno

Docente Corso Perfezionamento Psichiatria Occupazionale – Università Cattolica Sacro Cuore – Roma

Sintesi intervento al Seminario: **Le novità introdotte dall'Accordo Stato-Regioni del 7 luglio 2016 e l'evoluzione della normativa in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro.** IIS Enzo Ferrari 18-19 gennaio 2017 Battipaglia (SA)

Definizioni:

- Processo inefficace di adattamento**
- Perdita di motivazione**
- Perdita progressiva di idealismo, energia, obiettivi**
- Stato di affaticamento e frustrazione**
- Esaurimento**
- Ridotta realizzazione personale**

In definitiva indica:

- Bruciarsi, esaurirsi, scoppiare, spegnersi**

Principali sintomi:

- ansia e tensione 67%
- stanchezza 23%
- depressione 17%
- minore efficienza lavorativa 44%
- irritabilità 50%
- superficialità rapporto con lo studente 25%
- conflittualità familiare e relazionale 22%

Può «ammalarsi» l'organizzazione in senso stretto o il singolo individuo: per tali motivi è necessario monitorare il livello di stress nelle organizzazioni

1. Sintomi organizzativi

→ **malattie organizzative** (assenteismo, conflittualità elevata)

2. Sintomi individuali

- **A. disagio psichico – disturbi psichici**
 - **B. rischio psicosomatico**
 - **C. stili di vita disfunzionali**

I comportamenti *controproduttivi* nelle aziende indicano la presenza di alti livelli di stress

- mancato rispetto norme sicurezza
- violenza fisica e verbale, mettere in cattiva luce il collega
- abusi nella gestione del tempo, parlare male del lavoro
- abusi nella gestione delle informazioni
- «ritirata organizzativa» (presenteismo)
- mancato rispetto delle regole
- aggressività gratuita, conflittualità
- contenziosi «non giustificati»

LA COMUNICAZIONE

I fallimenti comunicativi avvelenano la vita a molte persone, un problema grave dal momento che la nostra intelligenza è strutturalmente linguistica, così come l'ambiente in cui viviamo.

Difetti di comunicazioni indicano disfunzioni organizzative che compromettono il benessere dell'azienda

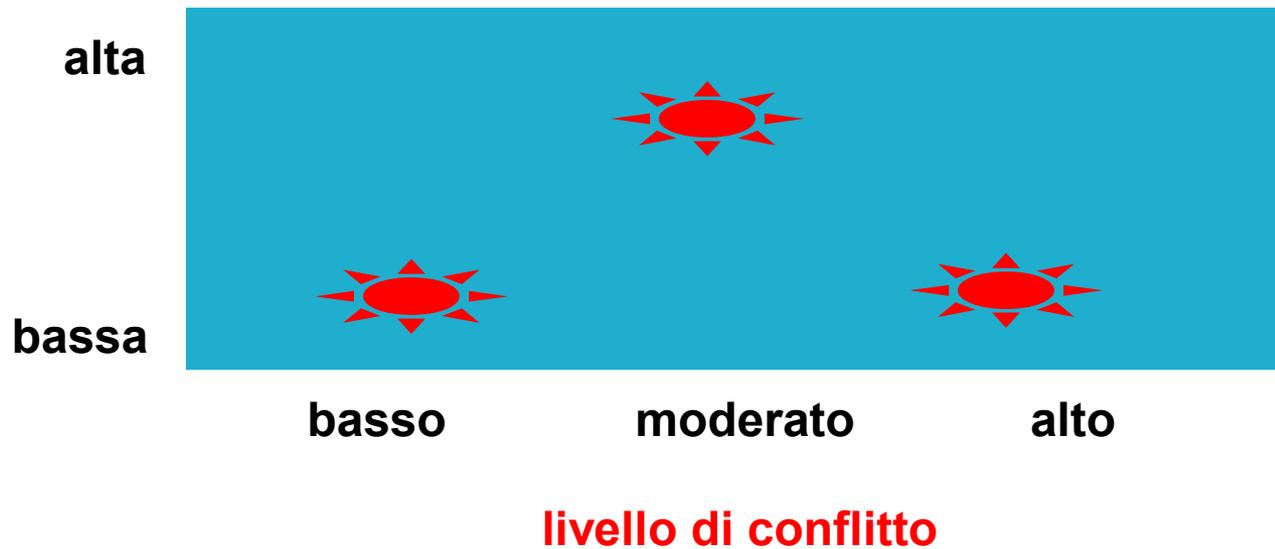
Attenzione a:

- Giudicare, criticare ingiustamente, condannare
- Ridicolizzare, umiliare, prendere in giro, etichettare
- Analizzare, interpretare, Interrogare, inquisire
- Fare dello spirito, cambiare argomento, ironizzare
- dare ordini, minacciare, ammonire, promettere
- Moraleggiare, fare la lezione, fare la predica

Tutti segnali di un malessere dell'organizzazione

livelli ottimali di conflitto organizzativo

e
f
f
i
c
i
e
n
z
a



**Nell'organizzazione deve esserci la «giusta tensione»,
il livello adeguato di «conflitto»**

... Troppe lamentele

Tuttavia il vero problema sta nella tua testa, nella tua stessa reazione, nella corsa del tuo criceto frustrato Basta un nonnulla perché la mente resti intrappolata nella sua ruota ...

... Troppe lettere

**Indicano la presenza di un
mal-essere organizzativo**

Deviazione dai problemi

- Il genitore incapace se la prende con ...
- Il venditore incapace se la prende con...
- L'insegnante incapace se la prende con ...
- Il guidatore incapace se la prende con ...
- Il manager incapace se la prende con...
- L'adolescente incapace se la prende con ... il mondo intero!

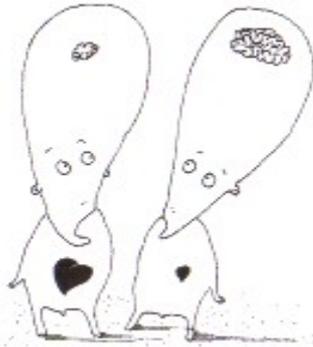
Le persone responsabili con chi se la prendono?

Con nessuno

Nemmeno con se stesse

Responsabilizzare le persone

Tanta ... eccessiva ... impulsività



L'impulsività
pericolo per sé e per gli altri

un “grilletto” molto sensibile: il punto sta nel cercare di capire come mai sia tanto facile diventare irrazionali

**Indica la presenza di un
mal-essere organizzativo: è sempre patologica!**

- Individuazione punti di forza e di debolezza
- Valutazione della storia dell'Azienda
- Osservazione delle situazioni presenti a tutti i livelli aziendali
- Comprensione di quali sono le potenzialità delle risorse umane
- **Conoscenza delle azioni strategiche svolte fino a quel momento**
- **Individuazione delle aree in cui possono essere apportati miglioramenti (programmare formazione)**
- Fare una analisi anche all'esterno

Ferramosca, 2003

info@ferdinandopellegrino.com