ARTICOLO DI ELEARNINGNEWS

Year 7 - number 248 Wednesday 24 May 2023

Burnout: cos'è, come si manifesta e come prevenirlo

Il burnout è un disturbo ormai comune negli ambienti formativi e lavorativi. Scopriamo cos'è, cosa lo scatena, i sintomi, e le strategie usate per prevenirlo.

Gli ambienti di scuola e lavoro sono diventati più frenetici ed esigenti rispetto al passato: ci sono più compiti e più scadenze a un ritmo sempre più veloce. Tutto ciò opprime dipendenti e studenti, mettendoli in uno stato di ansia costante. Quando le persone sono mentalmente e fisicamente esauste per aver sopportato lunghi periodi di stress, si può arrivare al burnout.

Il **burnout** è stato classificato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come disturbo diagnosticabile e può consistere in una sensazione costante di esaurimento, di estraneità o sentimenti cinici o negativi nei confronti del proprio lavoro o corso di studio e prestazioni ridotte. È importante essere a conoscenza dei segnali che possono indicare l'emergere del burnout per prevenirlo e difendere non solo se stessi ma anche chi lavora o studia con noi. Fortunatamente, esistono dei segnali che possono aiutare a capire se i vostri studenti e dipendenti sono sull'orlo del burnout.

Le 3 dimensioni del burnout

Secondo la psicologa sociale Christina Maslach, una delle maggiori esperte nello studio del burnout, esistono tre **dimensioni** chiave di questo malessere: una **stanchezza opprimente**, **sentimenti di cinismo e distacco dal lavoro** e un **senso di inefficacia e mancanza di realizzazione**.

1. Stanchezza

L'esaurimento è una miscela di stanchezza **fisica**, **cognitiva** ed **emotiva** che deriva dal "muoversi alla cieca" per troppo tempo. Facciamo un esempio per capire meglio: in un'azienda, l'esaurimento deriva solitamente da una cultura del lavoro 24 ore su 24, 7 giorni su 7, da un carico di lavoro eccessivo o da scadenze non realistiche. Oppure dal fatto di non avere le competenze, la formazione o le risorse necessarie per svolgere il proprio lavoro. Questo tipo di esaurimento è profondo e una buona notte di sonno o una vacanza di due settimane non sono sufficienti. Sono **necessari cambiamenti concreti sul posto di lavoro** o di studio o a livello organizzativo.

Sentirsi esausti, sopraffatti e sovraccarichi per un periodo di tempo prolungato può avere, e molto probabilmente avrà, un impatto negativo sulla vita personale e sul benessere generale di una persona, come nei rapporti familiari, con amici e colleghi. Quindi se vi sentite esausti, iniziate a temere di andare al lavoro e la vostra motivazione e le vostre prestazioni calano, potreste mostrare i segni del burnout.

2. Cinismo

Il cinismo è un'altra componente chiave del burnout. Il cinismo può essere descritto anche come **depersonalizzazione**, **demotivazione** o **perdita di impegno**. Il burnout può portare chi ne soffre ad allontanarsi mentalmente dall'ambiente di lavoro e da chi gli sta intorno. Può anche portare a sentimenti negativi nei confronti dell'ambiente formativo, dei colleghi e del luogo di lavoro in generale, con un impatto negativo sull'intero team e sull'organizzazione. Segni di cinismo possono essere la **mancanza di partecipazione**, il parlare male di altri studenti o colleghi o il **non essere più orgogliosi di ciò che si fa**.

3. Inefficacia

La terza componente del burnout è l'inefficacia, ovvero il sentirsi **incompetenti** e **improduttivi**. Come esseri umani, desideriamo la sensazione di soddisfazione del raggiungere un obiettivo, di imparare e sapere che ciò a cui ci stiamo dedicando ha uno scopo. Questa sensazione di soddisfazione gioca un ruolo enorme nel nostro benessere emotivo. Tuttavia, quando le persone si sentono esaurite, possono arrivare a convincersi di non riuscire a realizzare ciò che dovrebbero e possono iniziare a sentirsi **demotivate** e **frustrate**. Questo può accadere spesso in un luogo di lavoro in cui manca il **supporto** per ottenere buoni

risultati, l'assenza di **feedback** e di **riconoscimenti** significativi.

Le 5 fasi del burnout dei dipendenti

Prima di esplorare quali sono i segnali di burnout e come prevenirlo, è importante cercare di capire come una persona può arrivare a questo punto. La comprensione delle fasi che portano al burnout può infatti aiutare a individuarlo precocemente e a evitare di raggiungere lo stadio finale del burnout abituale.

Secondo la Winona State University, esistono **5 fasi del burnout**:

1. La fase della "luna di miele"

Quando si inizia un nuovo lavoro, un'attività o un progetto, di solito ci si sente motivati, produttivi, creativi, energici ed entusiasti. Nella prima fase del burnout, potreste iniziare a notare un **aumento dei livelli di stress** legati a questo nuovo ruolo o compito, il che è perfettamente normale quando si inizia qualcosa di nuovo.

2. L'inizio dello stress

Nella seconda fase del burnout si possono notare alcuni segnali comuni di stress e la **perdita dell'entusiasmo** e della positività iniziali. Alcuni segnali rivelatori sono l'irritabilità, evitare di prendere decisioni, la riduzione della produttività, la dimenticanza, i problemi di sonno, l'ansia, il mal di testa, il digrignamento dei denti e i cambiamenti nell'appetito.

3. Stress cronico

Il terzo stadio del burnout è lo stress cronico. In questa fase, i **livelli di stress sono molto elevati** e si possono manifestare sintomi più accentuati come procrastinazione, mancato rispetto delle scadenze, panico, stanchezza costante al mattino, malessere fisico, sbalzi d'umore, apatia, atteggiamento cinico, aumento del consumo di droghe e alcol o di altre attività di evasione e ritiro dalle situazioni sociali.

4. Il burnout

Il quarto stadio è il burnout vero e proprio. Quando si raggiunge questo stadio, la situazione è grave e spesso **non è possibile continuare a lavorare normalmente**. Potreste sentirvi vuoti, pessimisti, soffrire di disturbi fisici come mal di testa cronici, problemi di stomaco e maggiore predisposizione alle malattie, isolamento sociale, cambiamenti comportamentali e rimanere bloccati in un circolo di pensieri negativi.

5. Burnout abituale

Lo stadio finale del burnout è il burnout abituale. In questa fase, i sintomi del burnout sono ormai una **costante** della vostra vita. Si possono notare segni di depressione e di stanchezza fisica e mentale **cronica**. Quando il burnout raggiunge questo livello, chi ne soffre può aver bisogno di rivolgersi a un medico e può chiedere un congedo per riprendersi.

I segnali che indicano il burnout

Il burnout è diventato recentemente un disturbo diagnosticabile (nel 2019), dunque è un problema serio e deve essere trattato come tale. Alcuni studi hanno rilevato un legame tra il burnout e altri problemi di salute fisica e mentale negativi, come depressione e ansia, pressione alta, problemi cardiaci, disturbi del sonno e un maggiore uso di droghe e alcol. Inoltre, chi soffre di burnout spesso riferisce di sentirsi alienato e questo ha un impatto negativo sia sulle relazioni sia sulle prospettive di carriera. Un articolo pubblicato da Christina Maslach e Michael P. Leiter spiega alcuni segnali del burnout che è possibile imparare a riconoscere:

- **Isolamento e alienazione**

Le persone che soffrono di burnout spesso sperimentano un senso di alienazione dalle attività lavorative o di studio. Questo deriva dal fatto che si sentono talmente stressate e sopraffatte da sentire il bisogno di **disimpegnarsi** il più possibile dalle attività

che devono svolgere, come meccanismo di **coping**.

- **Sintomi fisici**

Il burnout è essenzialmente uno **stress cronico** e i sintomi fisici che possono derivare da uno stile di vita ad alto stress sono già noti. Se si soffre di burnout, si possono avere mal di testa, problemi di stomaco, disturbi del sonno e una maggiore predisposizione a malattie come raffreddore, influenza e infezioni.

- **Sentirsi emotivamente stremati**

L'esperienza del burnout può avere ripercussioni sul **benessere emotivo** di un individuo. Ci si può sentire svuotati, eccessivamente cinici o negativi e stanchi anche dopo un lungo riposo. Il burnout può anche portare a sbalzi d'umore o a sentirsi più emotivi o sensibili del solito.

- **Calo delle prestazioni**

Il burnout può rendere difficile l'esecuzione delle più semplici attività quotidiane. Potreste notare una **mancanza di motivazione**, una riduzione della creatività, una difficoltà di concentrazione e un rendimento non all'altezza dei vostri standard abituali.

- **Perdita di memoria**

Chi soffre di ansia o di un ambiente ad alto stress può anche sperimentare una lieve perdita di memoria. Essendo bloccato in un loop di pensiero, chi soffre di burnout tende a dimenticare altri compiti, eventi o conversazioni.

Come prevenire il burnout

Le scuole e le aziende sono sempre più sensibili a questo argomento, in particolare dopo che la pandemia da covid ha avuto un impatto negativo sulla salute mentale di milioni e milioni di persone in tutto il mondo. In quanto disturbo diagnosticabile, è necessario rivolgersi a un medico se emergono i sintomi da burnout, tuttavia aziende e scuole stanno adottando delle strategie per aiutare studenti e dipendenti a prevenire l'emergere burnout. Di seguito vediamo alcune delle strategie più comuni:

1. Creare ambienti sicuri

Ogni persona è diversa dall'altra e vive l'apprendimento o il lavoro in modo diverso, per questo è importante incoraggiare le persone a condividere la loro individualità, esprimendo liberamente i loro pensieri e condividendo i loro problemi. La creazione di un ambiente sicuro, che trasmette **fiducia**, rende più facile chiedere aiuto per qualsiasi problema si sta affrontando. Questo è probabilmente uno dei metodi più usati da scuole e aziende come primo passo nel prevenire l'emergere del burnout.

2. Incoraggiare l'equilibrio tra studio e vita privata

Il tempo è fondamentale per ricaricarsi e rilassarsi. Anche chi studia o lavora deve **avere del tempo per se stesso**, per incontrare amici e familiari, dedicarsi ai loro hobby e riposarsi per la prossima giornata di studio o lavoro. Evitare di **sovraccaricarsi** di lavoro o studio in tempi brevi è una delle componenti chiave per evitare il burnout. È importante dare spazio a piani di studio e programmi di lavoro che diano spazio e importanza al tempo personale, salvaguardando al contempo il lavoro o l'esperienza di apprendimento. Un metodo efficace per evitare la sensazione di sovraccarico è la creazione di una libreria di contenuti di **micro-apprendimento**. Questo offre la possibilità agli studenti di rinfrescare la memoria su argomenti specifici e alleggerire il carico cognitivo, e ai dipendenti di avere le informazioni necessarie per svolgere i loro compiti sempre a portata di mano.

3. Fare dei controlli periodici

È comune controllare le prestazioni dei dipendenti e studenti per assicurarsi che mantengano un certo livello di produttività. In questi momenti è possibile dare spazio anche a momenti di condivisione dello **stato emotivo** in cui si trovano e offrire un **supporto personalizzato**, se possibile. Questo permetterà di valutare non solo le loro prestazioni ma anche i livelli di stress, in modo da poter individuare tempestivamente i segnali di burnout. Inoltre, studenti e dipendenti apprezzeranno il vostro interesse e saranno più disponibili a discutere dei loro problemi in futuro.

4. Dare spazio alle attività di gruppo

Stabilire un giorno alla settimana o al mese per svolgere attività di gruppo con gli studenti e dipendenti è un'ottimo modo per creare **discontinuità** da una routine che può portare al burnout. Si possono fare attività di gruppo come sport, viaggi, giochi e attività di team-building. In questo modo non solo hanno l'opportunità di prendersi una pausa dai loro compiti, ma possono anche **legare** con i loro compagni in un modo che non sarebbe stato possibile in un ambiente accademico o professionale.