OPERA DIOCESANA ASSISTENZA
CASALE MONFERRATO
FARE BENE IL BENE



LA COMUNITA' TERAPEUTICA IN AMBITO PSICHIATRICO

Intervento formativo 26 ottobre 2016

ABSTRACT

Relatori
*Dott. **Marco Ermete Boido** - Neuropsicologo*
*Dott. **Gabriele Gramaglia** - Psicologo Clinico*

Riproduzione riservata

Programma della giornata

Argomenti 1^ sessione	Timing
Introduzione al corso – Presentazione docenti	10’
Lo Stress *Definizioni e tipologie* *Mediatori biologici: la cellula, ormoni, sinapsi, neurotrasmettitori* *Declinazioni in ambito psicologico: eustress vs. distress* *La sindrome generale di adattamento* *PNEI: cos’è e come funziona*	100’
Break	15’
Lo stress *Omeostasi vs. allostasi* *Le principali cause che procurano stress* *Lo stress da lavoro correlato e in particolare in contesti di comunità psichiatrica* *Il cortisolo: caratteristiche e ruolo nell’insorgere dello stress* *Dallo stress alle patologie* *Burn-out* *Disturbi d’ansia*	100’
Dibattito finale	15’

Riproduzione riservata

Dott. Marco Ermete Boido
Dott. Gabriele Gramaglia

01 Lo stress: definizione e origine del termine

Grande Dizionario di Italiano

stress

< INDIETRO

stress

[strèss] n.m. invar.

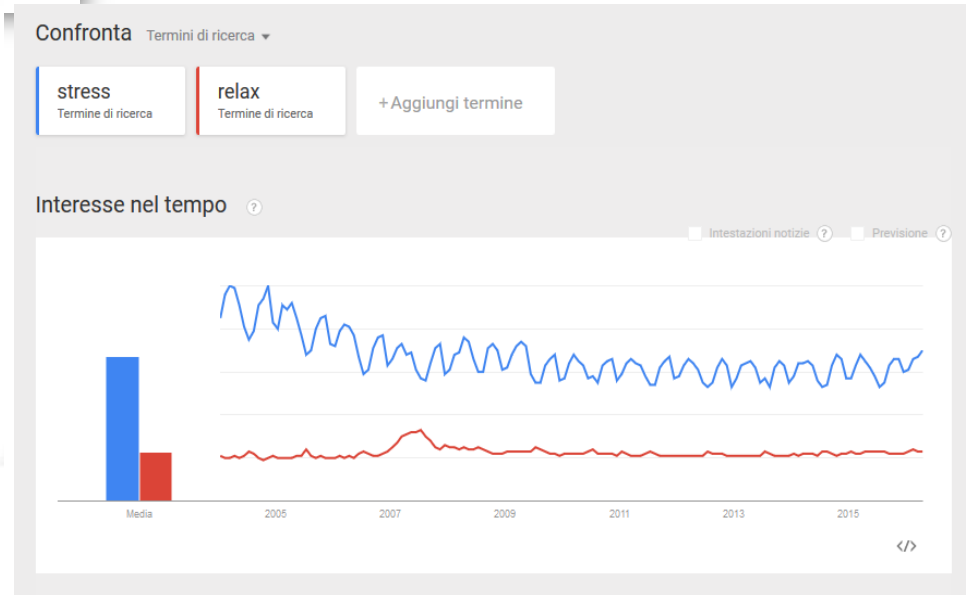
1 nel linguaggio corrente, tensione nervosa, logorio causato da un ritmo di vita troppo intenso: *un periodo di stress*

2 (*med.*) ogni stimolo che, agendo sull'organismo, ne provochi una reazione nervosa, talora patologica

ETIMOLOGIA: Voce ingl.; propr. 'sforzo, spinta'.

*La parola "stress" è uno dei termini più utilizzati nelle nostre conversazioni. Uno studio del **Sole24Ore** ha determinato che mediamente pronunciamo questa parola almeno 18 volte la settimana (il che significa più di 2 volte al giorno).*
*E il famoso motore di ricerca **Google**, attraverso uno dei tanti strumenti che mette a disposizione (Google Trends) ci dice che questa parola viene digitata quasi il triplo delle volte rispetto, ad esempio, al suo termine opposto "relax"*





Riproduzione riservata

01 Lo stress: definizione e origine del termine



Dott. Marco Ermete Boido
Dott. Gabriele Gramaglia

Riproduzione riservata

01 Lo stress: definizione e origine del termine

Stress   **Stress**

*Intanto da dove arriva la parola **stress**?*
*Si tratta di una parola inglese che avrebbe la sua traduzione italiana in "**sforzo**".*
*Tuttavia "stress" è entrato così prepotentemente nel nostro linguaggio comune che nessun **vocabolario di inglese** ormai la traduce più…*

*Per quanto riguarda invece **l'etimologia**, il termine inglese "stress", è nato in ambito ingegneristico, in particolare al **settore metallurgico**, e indicava*

«Una forza, una grande pressione, che viene applicata ad un materiale e che in questo modo può produrre un cambiamento meccanico»

Già qui si intuisce il collegamento con il significato più metaforico che poi gli è stato attribuito… perché a pensarci bene è proprio di pressioni e di effetti,(ma stavolta su di noi) che si parla quando si utilizza oggigiorno il termine stress.

Riproduzione riservata

02 Lo stress: prime declinazioni in ambio psicologico



1932

Walter Bradford Cannon - fisiologo - Statunitense

Lo stress è uno stimolo nocivo e patologico per l'organismo. E in quanto tale, va combattuto.



1936

Hans Selye – Medico - Austriaco

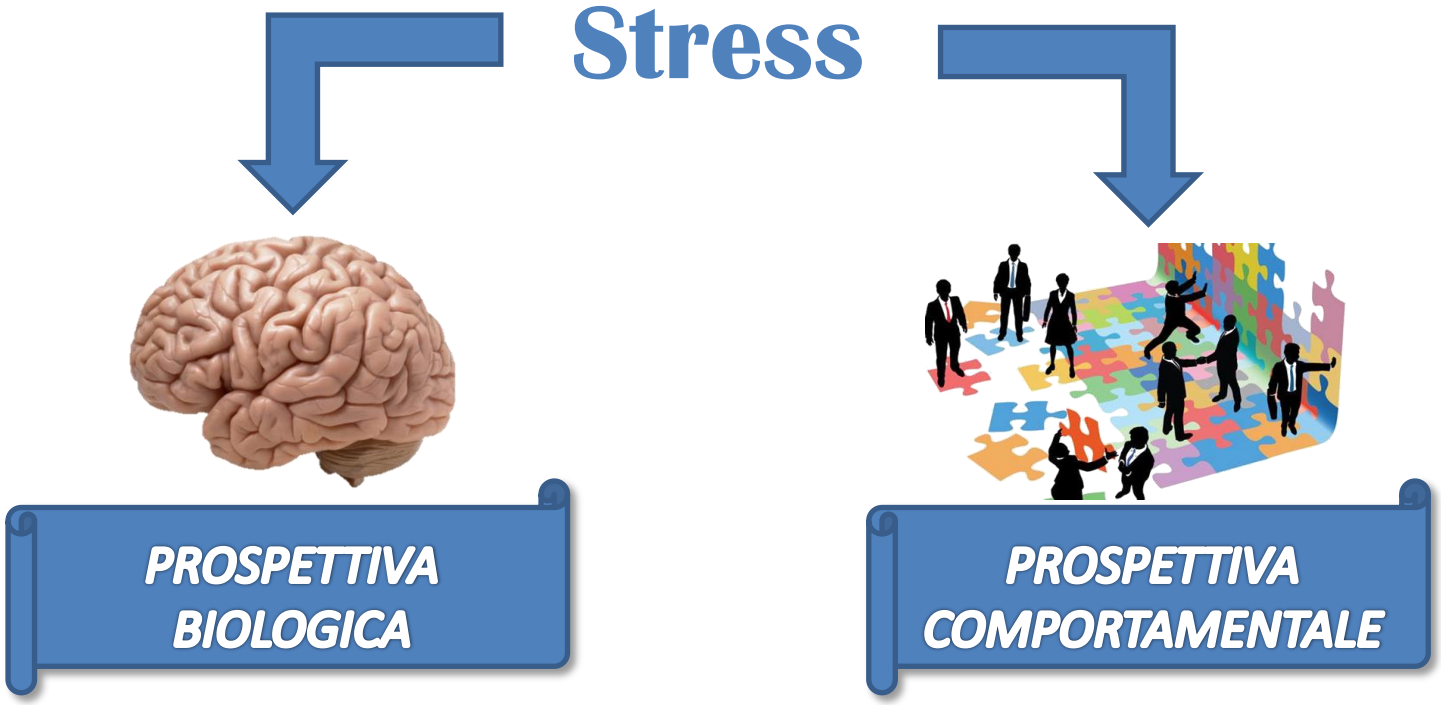
*Lo stress NON è una condizione necessariamente negativa o patologica, bensì una reazione adattiva – sia organica sia comportamentale – che il nostro organismo produce di fronte a uno stimolo esterno **(stressor)**. Questa reazione è mirata a ristabilire o mantenere **l'equilibrio omeostatico**[1].*

*1: **l'omeostasi** è l'attitudine degli organismi a conservare le proprie caratteristiche al variare delle condizioni esterne dell'ambiente tramite meccanismi di autoregolazione*

Riproduzione riservata

Lo stress: le due prospettive

Tratteremo nelle prossime pagine l'argomento dello stress sotto la duplice lente della prospettiva biologica e di quella comportamentale



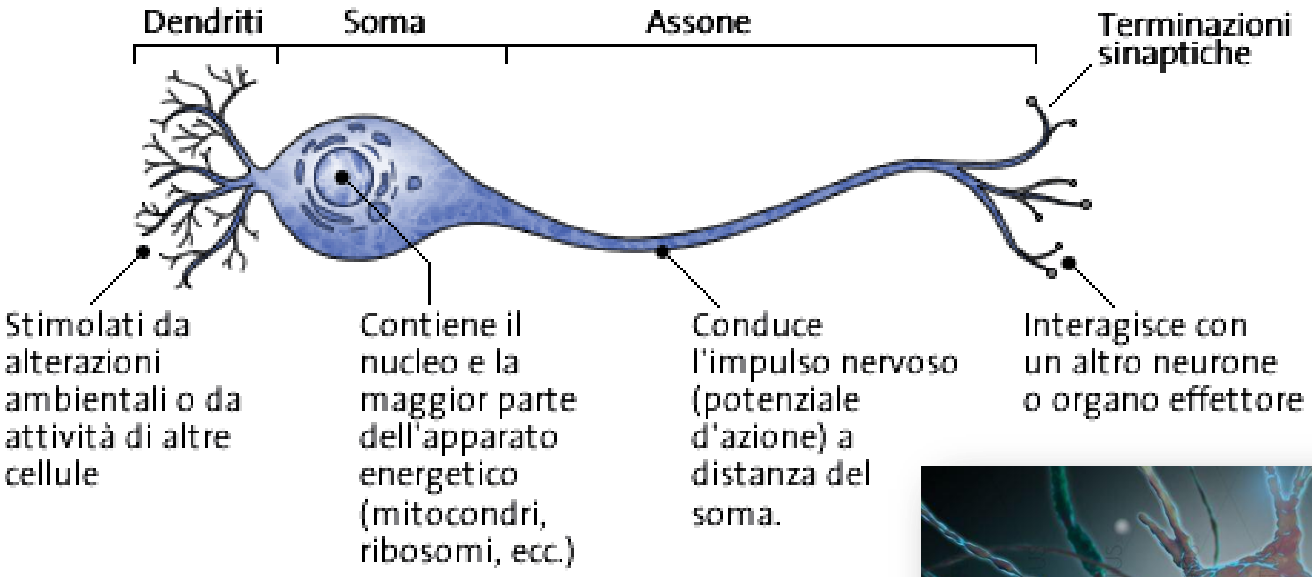
Riproduzione riservata

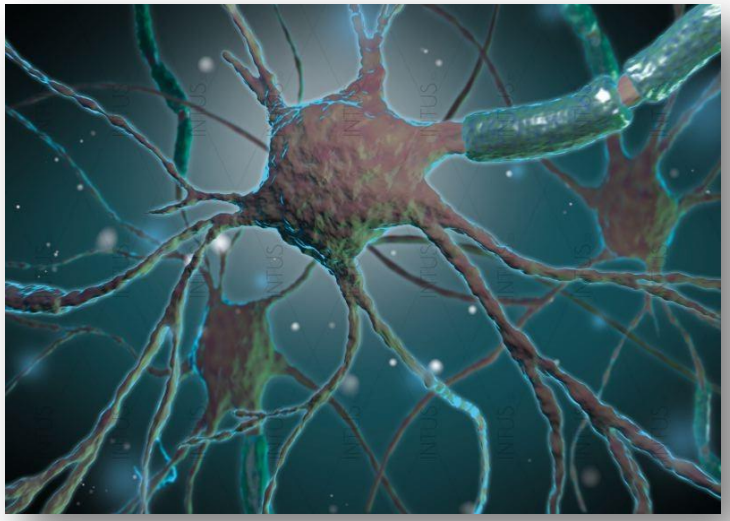


MEDIATORI BIOLOGICI

Dott. Marco Ermete Boido
Dott. Gabriele Gramaglia

Riproduzione riservata





L'impulso si propaga in diverse direzioni
Molte diverse aree celebrali saranno attivate!!!

Riproduzione riservata



MEMORIA SEMANTICA

MEMORIA BIOGRAFICA

AUTOBIOGRAFICA

MEMORIA PROCEDURALE

MEMORIA EMOTIVA

Dott. Marco Ermete Boido
Dott. Gabriele Gramaglia

Riproduzione riservata



I neurotrasmettitori

Un neurotrasmettitore è una sostanza che veicola le informazioni fra le cellule componenti il sistema nervoso, i neuroni, attraverso la trasmissione sinaptica.

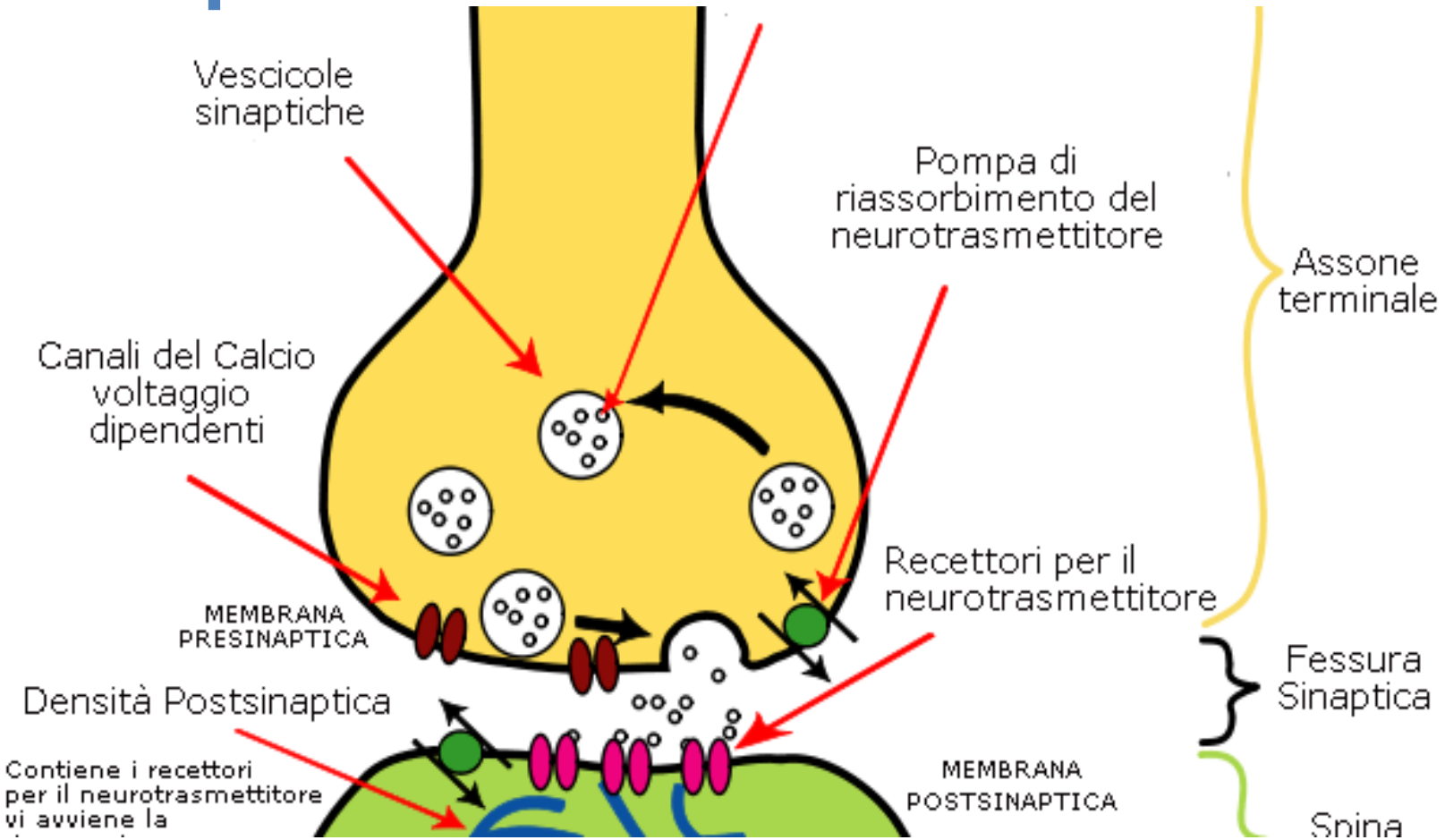
All'interno del neurone, i neurotrasmettitori sono contenuti in vescicole dette vescicole sinaptiche che sono addensate alle estremità distali dell'assone nei punti in cui esso contrae rapporto sinaptico con altri neuroni.

Nel momento in cui il neurone viene raggiunto da uno stimolo, le vescicole sinaptiche si fondono per esocitosi con la membrana pre-sinaptica, riversando il proprio contenuto nello spazio sinaptico o fessura inter-sinaptica.

I neurotrasmettitori rilasciati si legano a recettori o a canali ionici localizzati sulla membrana post-sinaptica. L'interazione fra i neurotrasmettitore e il recettore/canale ionico scatena una risposta eccitatoria o inibitoria nel neurone post-sinaptico.

Riproduzione riservata

La sinapsi



Riproduzione riservata



Gli ormoni

Un ormone (dalla lingua greca - "mettere in movimento") è un messaggero chimico che trasmette segnali da una cellula (o un gruppo di cellule) ad un'altra cellula (o altro gruppo di cellule). Tale sostanza è prodotta da un organismo con il compito di modularne il metabolismo e/o l'attività di tessuti ed organi dell'organismo stesso.

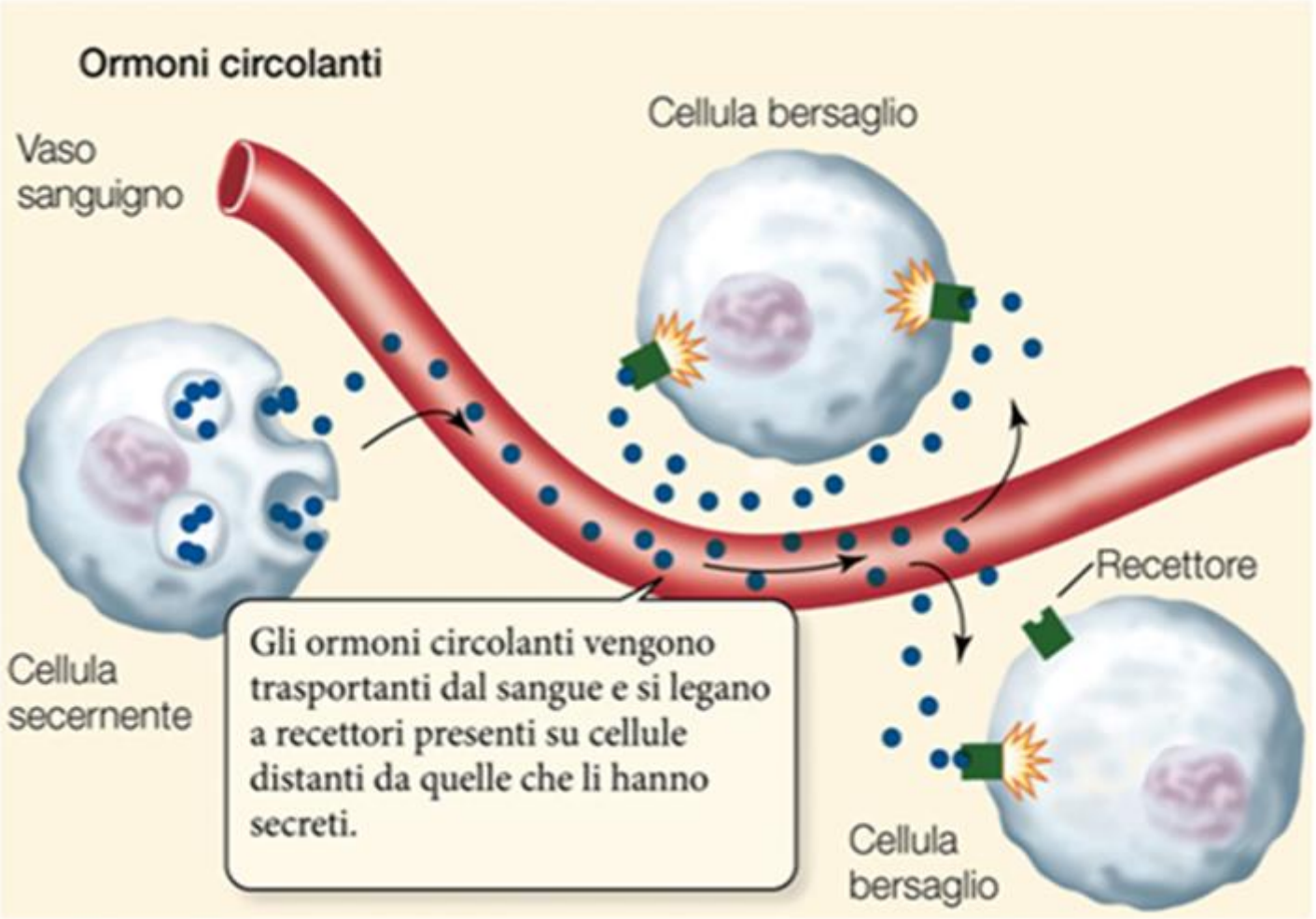
Gli ormoni possono agire in due modi:

alcuni si legano a specifici recettori presenti nella membrana citoplasmatica della cellula bersaglio, stimolandola a sintetizzare un secondo messaggero intracellulare (es. cAMP) che avvia a sua volta una cascata enzimatica che amplifica il segnale, modificando il metabolismo della cellula.

altri invece entrano nella cellula e si legano a recettori nucleari; il complesso ormone-recettore entra quindi nel nucleo per modificare l'espressione genica attivando di conseguenza la sintesi di proteine che regolano il metabolismo.

Gli ormoni sono prodotti da ghiandole endocrine, che li riversano nei liquidi corporei (sangue e sistema linfatico).

Riproduzione riservata



Riproduzione riservata

Lo stress: eustress vs. distress



Lo stress non ha un'accezione negativa assoluta. Ed, anzi, per certi versi lo stress, in talune condizioni è assolutamente necessario alla nostra sopravvivenza, Proprio per rappresentare al meglio queste due facce della stessa medaglia, in psicologia sono state suddivise due tipologie di stress con due nomi diversi e distinti

STRESS

Eustress

E' quello con effetto positivo, provocato da stimoli intensi ma costruttivi e interessanti e che, nella nostra quotidianità, ci aiuta ad affrontare e superare le varie sfide che la vita ci propone. Ad esempio le maggiori responsabilità in un qualche ambito che una volta assolte ci faranno sentire più soddisfatti e con un più alto grado di autostima

Distress

Termine aulico che sta a indicare lo stress così come comunemente lo intendiamo, è quello che ci provoca maggiori difficoltà, come conflitti emotivi, ansie, disturbi fisici, che ci coinvolgono al punto tale che è difficile prenderne le distanze in un breve lasso di tempo. Possono essere fonti di distress un licenziamento arrivato all'improvviso, la perdita di una persona cara, un imminente intervento chirurgico, qualsiasi cosa che faccia vacillare la terra su cui muoviamo i nostri passi

Riproduzione riservata

05 Lo stress: eustress vs. distress



E’ importante ricordare che il concetto di eustress e distress **non è oggettivo** o per lo meno non lo è sempre. La vera differenza tra i due tipi di stress - eustress e distress - è determinata da come reagisce il soggetto che sperimenta quella pressione.

*Questo significa che ciò che risulta “distressante” per una persona, può essere eustressante per un’altra.. Lo **stressor**, cioè lo stimolo stressogeno, può essere il medesimo, ma la differente reazione soggettiva fa sì che per qualcuno sia un eustress e per qualcun altro un distress.*

Pertanto

- *la **risposta più positiva ed adattiva** ad uno stimolo stressogeno corrisponde all’eustress mentre*
- *la **risposta negativa e disadattiva** corrisponde al distress*

*Eustress e Distress sono quindi le due **polarità**, positiva-negativa, adattiva-disadattiva, di un unico **continuum**…*

*La differenza la fa molto spesso il singolo soggetto e le **strategie di coping,** cioè le azioni di adattamento alla situazione stressante, che riesce a mettere in atto per fronteggiare l’elemento stressogeno.*

*Questa soggettività è sicuramente vera nella parte intermedia del continuum ma diventa sempre più **oggettivo** quando arriviamo alle due **polarità***

In altre parole ci sono situazioni di marcato distress che quasi tutti percepiscono come tali e che difficilmente possono essere vissute come eustress da altri…

Riproduzione riservata

05 Lo stress: eustress vs. distress



Eustress

*Ci sono poi delle situazioni che partono come eustressanti e che finiscono per diventare distressanti al variare delle **condizioni di salute**, **età**, **contesto psicologico** più o meno sereno, ecc.*

CRONICITA'



Distress

*Oppure ancora può capitare che lo **stressor** all'inizio si presenta solo in **forma acuta** e quindi noi abbiamo le risorse per affrontarlo, ma successivamente si cronicizza e quando lo stressor diventa **cronico** e quindi perdura nel tempo, può finire per esaurire le nostre risorse e farci finire in un forte distress.*

Riproduzione riservata

Lo stress: Sindrome Generale di Adattamento



Hans Selye, come dicevamo, è stato colui che ha sistematizzato per primo tutti questi concetti teorizzando le **3 fasi fondamentali** con le quali affrontiamo lo stress. Ha denominato questa teorie

SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO

Quali sono queste tre fasi? Vediamole una a una:

FASE DI ALLARME

La prima fase è quella denominata di allarme

C'è una percezione del pericolo nella quale Si avverte, consciamente o inconsciamente, la presenza di un fattore di stress, l'arrivo di un qualcosa che, potenzialmente, è pericoloso, che comunque può metterci in difficoltà o che, nella migliore delle ipotesi, potrebbe richiedere un semplice impegno, fisico, cognitivo, psicologico, ecc.

Infatti questo fattore di stress, oltre a essere più o meno grave e minaccioso, attiva il sistema nervoso autonomo in quanto può essere ovviamente di varia natura, può cioè essere un problema di tipo **fisico** (un trauma, un'eccessiva variazione di temperatura ecc.), **biologico** (un processo infettivo, un avvelenamento, ecc), **cognitivo** (un colloquio di lavoro, un esame all'università, un discorso in pubblico, ecc.), **psicologico** (una preoccupazione per un proprio disagio, per difficoltà caratteriali, per preoccupazioni legate alla propria salute ecc.). A prescindere dalla natura del fattore di stress, il meccanismo di allarme non varia.

Quindi possiamo dire che sperimentiamo dapprima una fase di shock nella quale la resistenza dell'organismo si abbassa, l'individuo accusa il colpo e subisce passivamente l'azione dell'agente stressante (insomma le cause di un effetto sorpresa). Poi tutto ciò viene controbilanciato da una fase di controshock ovvero dalla reazione del sistema neurovegetativo che, in pratica, fronteggia le reazioni fisiologiche della fase di shock .

Riproduzione riservata

1 - fase di allarme



Riproduzione riservata

Lo stress: Sindrome Generale di Adattamento



FASE DI RESISTENZA

In questa fase avviene la verifica rispetto al fatto che l'allarme sia effettivo oppure no. Se non si rivela un falso allarme il soggetto entra nella fase di resistenza nella quale

- sia **l'organismo** da un punto di vista biologico (facendo perdurare e raffinando la fase di controshock)
- sia la **persona** sotto il profilo comportamentale,

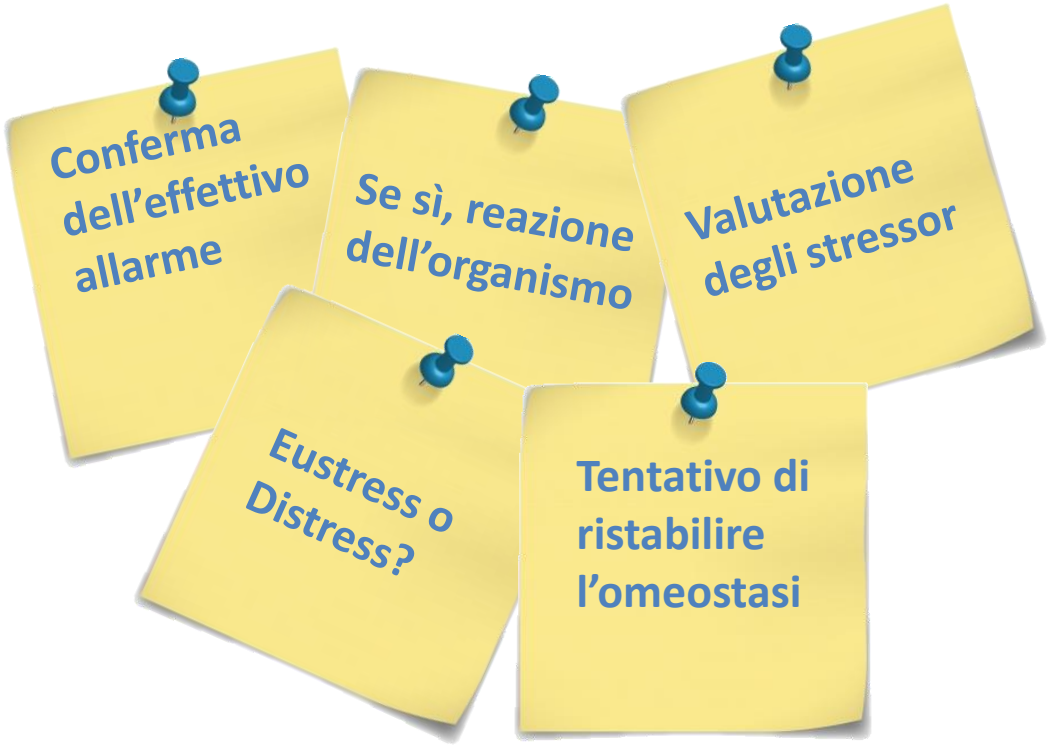
cercano di fronteggiare la situazione di stress che si è venuta a creare sforzandosi di **ristabilire il famoso equilibrio omeostatico**. sotto il profilo comportamentale il soggetto, prima di tutto valuta l'agente stressogeno, quindi cerca di porre in atto delle strategie di coping che ovviamente, a seconda di quanto sono adattive ed efficaci, possono produrre o non produrre gli effetti di fronteggiare lo stress sopravvenuto.Quando la capacità di fronteggiare la situazione di stress avviene con **rapidità** e **facilità** da parte del soggetto, ci troviamo di fronte ad un tipico **eustress**. Ma quando il soggetto non riesce a fronteggiare la situazione, o da un punto di vista **organico** (perché è debole) o da un punto di vista **comportamentale** (perché pone in atto delle strategie di coping inefficaci e disadattive), allora la strada verso una situazione di **distress** e quindi di sofferenza è abbastanza inevitabile. In tutto questo torna il concetto della pericolosità di avere di fronte uno **stressor cronico**: è infatti chiaro che la continua stimolazione stressogena finirà ben presto per dare fondo alle energie del soggetto, tante o poche che siano, mettendolo a serio rischio di passare da una situazione potenzialmente gestibile di eustress ad una situazione di distress.

Tutto questo lavoro, ovviamente, ha come obiettivo quello di **ristabilire la famosa omeostasi,** ovvero quella *attitudine degli organismi a conservare le proprie caratteristiche al variare delle condizioni esterne dell'ambiente tramite meccanismi di autoregolazione*

Riproduzione riservata

1 - fase di allarme

2 - fase di resistenza



Riproduzione riservata

Lo stress: Sindrome Generale di Adattamento



FASE DI ESAURIMENTO

Quest'ultima fase è quella conclusiva di tutto il processo e può avere due polarità, una **positiva** ed una **negativa**.

Positiva:

se la fase di resistenza ha prodotto una **reazione efficace** alla situazione stressogena, riportando la **condizione di omeostasi** e ristabilendo quindi un equilibrio psicofisico, allora il concetto di esaurimento va visto in ottica di **termine dello sforzo** e quindi la fase può essere associata a un profondo sollievo o a un piacevole torpore

Negativa:

se invece nella fase di resistenza vi è stata una **reazione disfunzionale** che non è stata in grado di fronteggiare lo stressor, in quanto acuto o cronico, e di conseguenza **la situazione di stress permane**
allora il concetto di esaurimento va proprio preso nella sua accezione negativa, e quindi di **prosciugamento delle forze**, di **stato d'animo stremato** ed è evidente che questa sofferenza psicofisica può esporre il soggetto a rischi di contrarre malattie organiche o di andare incontro a disturbi mentali conclamati.

Riproduzione riservata

1 - fase di allarme | 2 - fase di resistenza

3 - fase di esaurimento

ESITO POSITIVO

- Reazione efficace alla situazi… stress…
- Ritorno alla condizione …eostasi
- Termine dello sforzo

ESITO NEGATIVO

- Reazione disfunzionale alla situ… stres…
- Permanere della …dizione …ssione
- Prosciugamento delle energie

Riproduzione riservata

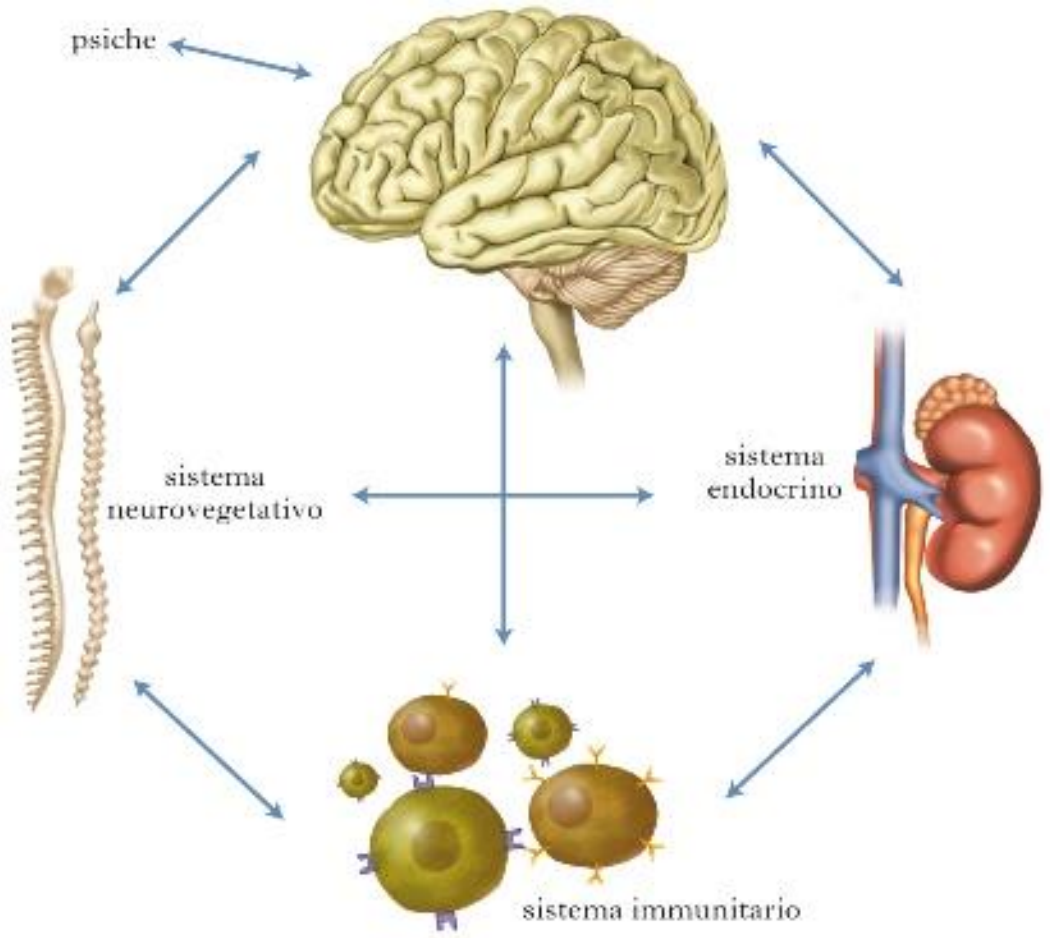


PNEI (Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia)

- *Gli studi sulla PNEI dimostrano l'esistenza di interazioni tra Emozione, Sistema Nervoso, Sistema Endocrino e Sistema Immunitario nelle risposte fisiologiche allo stress*
- *La **Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia** (**PNEI**) è lo studio dell'interazione tra i processi psicologici, il sistema neuro-endocrino ed il sistema immunitario nell'organismo umano.*
- *La PNEI prende un approccio interdisciplinare che incorpora la psicologia, le neuroscienze, l'immunologia, la farmacologia e la biologia molecolare, la psichiatria, la medicina comportamentale, l'endocrinologia, le malattie infettive e la reumatologia.*

Riproduzione riservata

Lo stress: influenze reciproche tra mente e corpo



Dott. Marco Ermete Boido
Dott. Gabriele Gramaglia

Riproduzione riservata

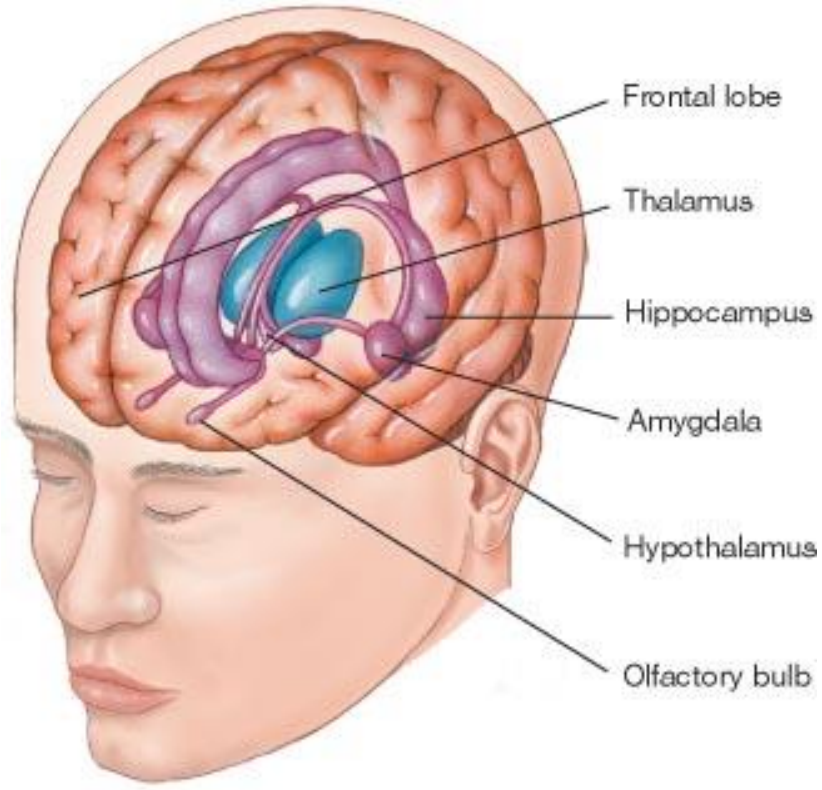
Lo stress: PNEI



- Il principale interesse della PNEI è **l'interazione tra il sistema nervoso ed il sistema immunitario, e la relazione tra i processi mentali e la salute**, nonché lo studio del funzionamento psicologico relazionato al sistema neuro-immunitario, in salute ed in malattia e caratteristiche e componenti fisiche, chimiche, psicologiche ed immunitarie.
- Gli studi sulla PNEI estrinsecano sempre di più le interazioni tra *Emozione (psiche), Sistema Nervoso, Sistema Endocrino e il Sistema Immunitario*, portando in evidenza il ruolo primario della mente nella manifestazione e trattamento delle malattie. L'influenza della **mente** è così potente, e le connessioni tra percezione e risposta fisiologica sono così forti, che possiamo innescare la risposta allo **stress** – "***combatti o fuggi*" – semplicemente immaginando una situazione di pericolo.**

Riproduzione riservata

*L'**asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA)** gioca un ruolo essenziale nella risposta del corpo allo stress e nella funzione del sistema neuro-endocrino. L'ipotalamo e la ghiandola pituitaria formano un'interfaccia complessa tra sistema nervoso e sistema endocrino. L'encefalo può influenzare l'attività delle cellule nervose, che segnalano al sistema surrenale di rilasciare ormoni che influenzano il rilascio di altri ormoni.*



Riproduzione riservata

Lo stress: PNEI

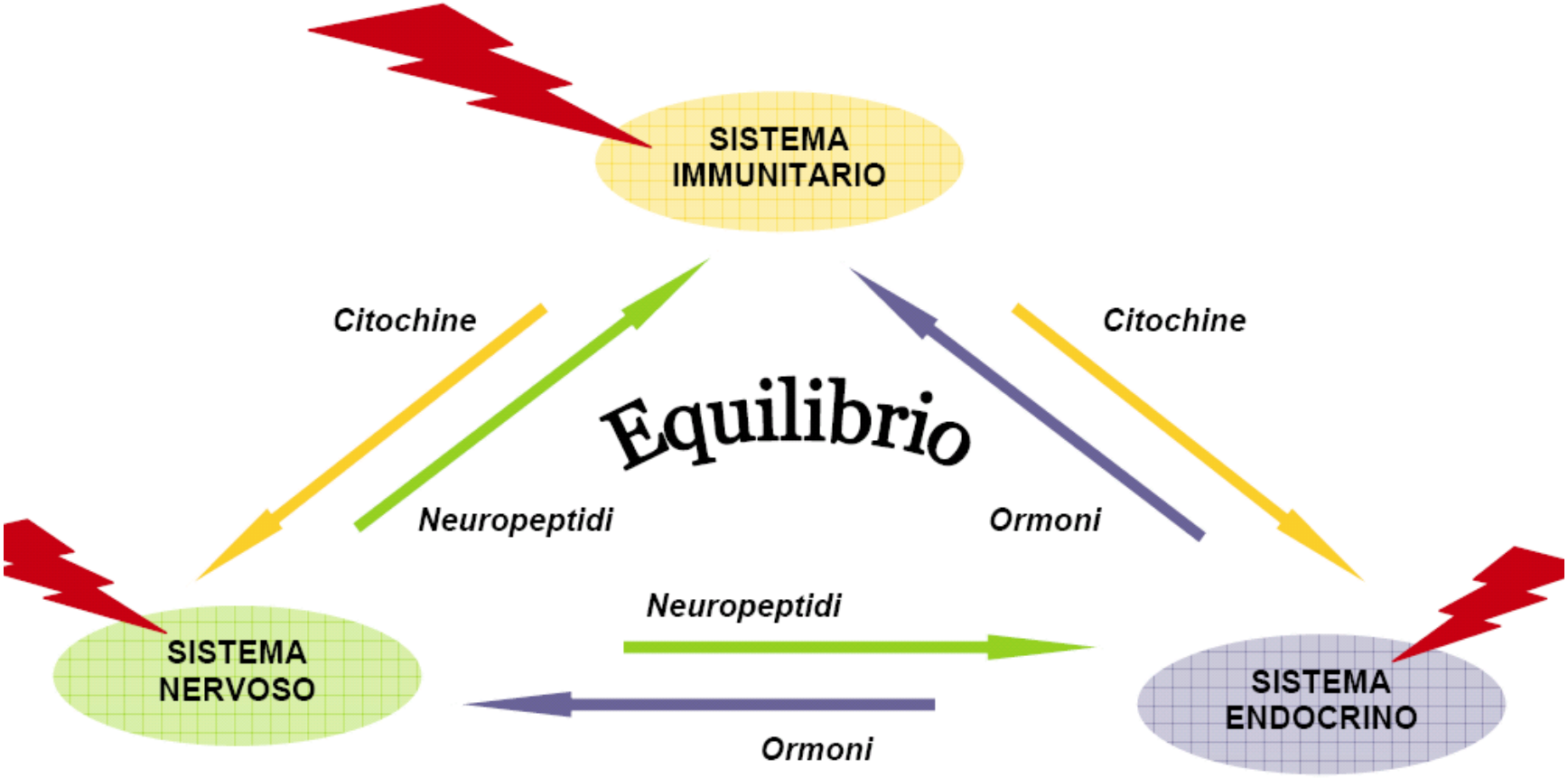


La PNEI rappresenta un avanzamento ed un superamento della psicosomatica nel momento in cui dà alla psicosomatica le basi biologiche delle relazioni mente/cervello e resto del corpo.

Mentre la psicosomatica interpreta, per lo più, le relazioni fra la mente e il corpo in un solo senso, cioè dal cervello o meglio, dalla psiche al corpo, la PNEI…

…identifica anche il processo inverso, cioè incardina l'attività mentale, l'attività emozionale, l'attività centrale in genere, all'interno di un determinato contesto fisico dell'individuo con un dato sistema corporeo, il quale sistema corporeo influenza poi la stessa attività cerebrale e mentale.

Riproduzione riservata



Riproduzione riservata

Lo stress: omeostasi vs. allostasi

Candace Pert

…non possiamo più attribuire alle emozioni e agli atteggiamenti mentali minore validità che alla sostanza fisica, anzi dobbiamo considerarli segnali cellulari coinvolti nel processo di traduzione delle informazioni in realtà fisica, che trasformano letteralmente la mente in materia…



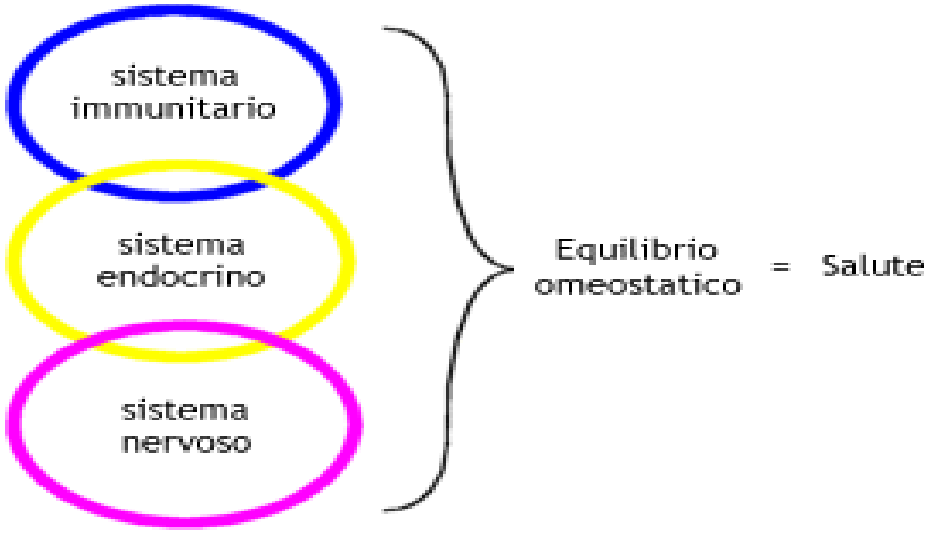
Riproduzione riservata

Omeostasi

In fisiologia:

Condizione di relativa stabilità della composizione, delle proprietà dell'ambiente interno e delle più importanti funzioni fisiologiche basali di un organismo vivente, condizione necessaria al mantenimento della vita.

Parametri fisiologici "costanti" e compresi all'interno di limiti considerati come "normali".



Riproduzione riservata

Allostasi

"*Mantenere l'omeostasi (stabilità) attraverso il cambiamento*"
(**Mc Ewen, Wingfield, 2003**)

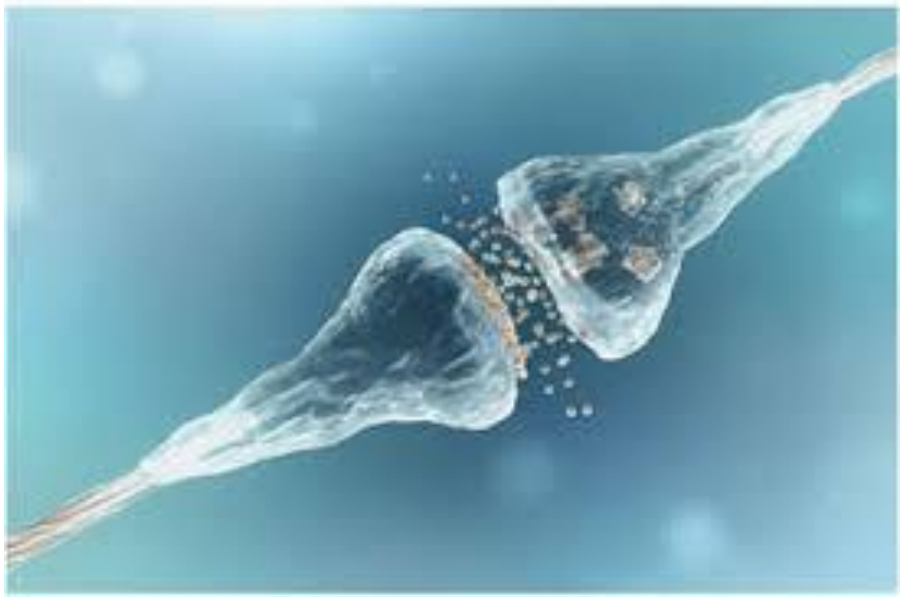
Complesso di processi messi in atto dai sistemi fisiologici di ciascun organismo (sistema nervoso autonomo, asse ipotalamo-ipofisi-surrene, apparato cardiovascolare, sistema immunitario, metabolismo) per far fronte alle "sfide" di ordine fisico, psicosociale ed ambientale.



Riproduzione riservata

Grazie all'allostasi è possibile...

- *Mantenere la postura eretta, evitare fenomeni di tipo black-out, compiere attività fisica*
- *Attivare e conservare, al bisogno, le energie di riserva, a livello fisico e nervoso*
- *Far fronte agli attacchi di agenti patogeni e tenere sotto controllo lo sviluppo di potenziali tumori*
- *Apprendere, memorizzare, e regolare la secrezione* ***neuroendocrina***



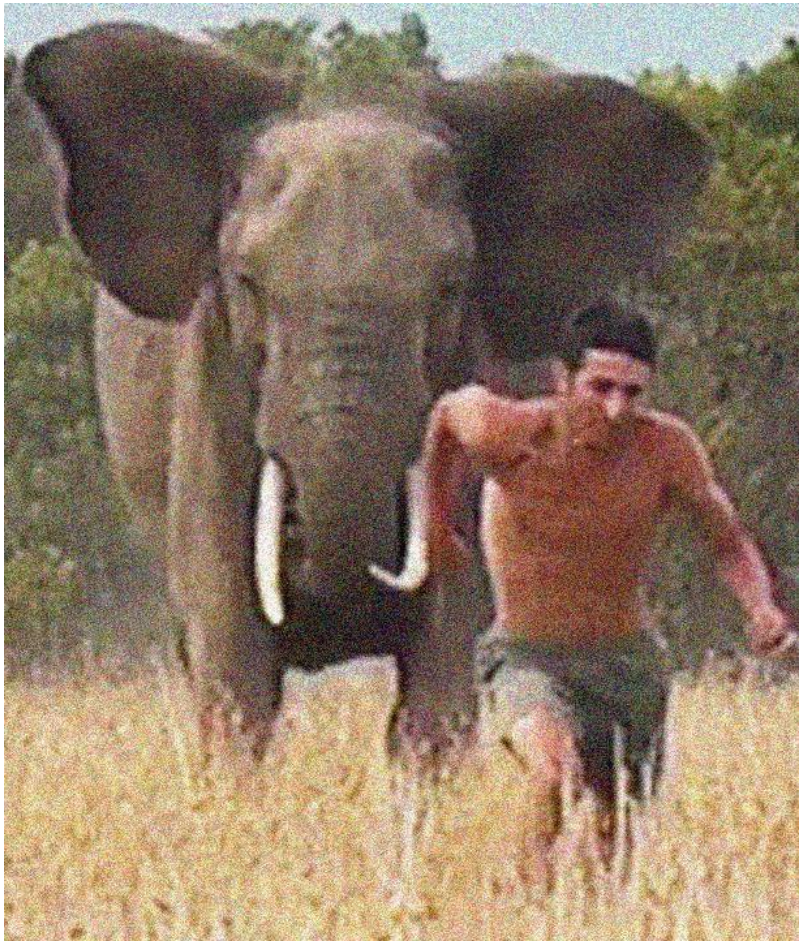
Riproduzione riservata

Lo stress: omeostasi vs. allostasi

- *Può essere mantenuto per brevi periodi con risultati adattivi (carico allostatico). Subentra però un "logorio" dell'organismo (prezzo che paghiamo quando siamo costretti ad adattarci alle situazioni avverse fisiche o psicosociali)*

- *Ottenuto un nuovo livello di adattamento, l'organismo dovrebbe uscire dallo stato allostatico*

- *In caso contrario, intervengono conseguenze negative (sovraccarico allostatico)*



Riproduzione riservata



Il sovraccarico allostatico

- Mantenere la postura eretta, evitare fenomeni di tipo black-out, compiere attività fisica

  → **ipertensione arteriosa e condizioni predisponenti stroke**

- Attivare e conservare, al bisogno, le energie di riserva, a livello fisico e nervoso

  → **obesità, diabete, aterosclerosi**

- Far fronte agli attacchi di agenti patogeni e tenere sotto controllo lo sviluppo di potenziali tumori

  → **infiammazioni e malattie autoimmuni**

Riproduzione riservata



Verso nuovi paradigmi di ricerca

"L'oggetto delle nostre osservazioni non è la natura stessa, ma la natura esposta al nostro metodo di indagine"

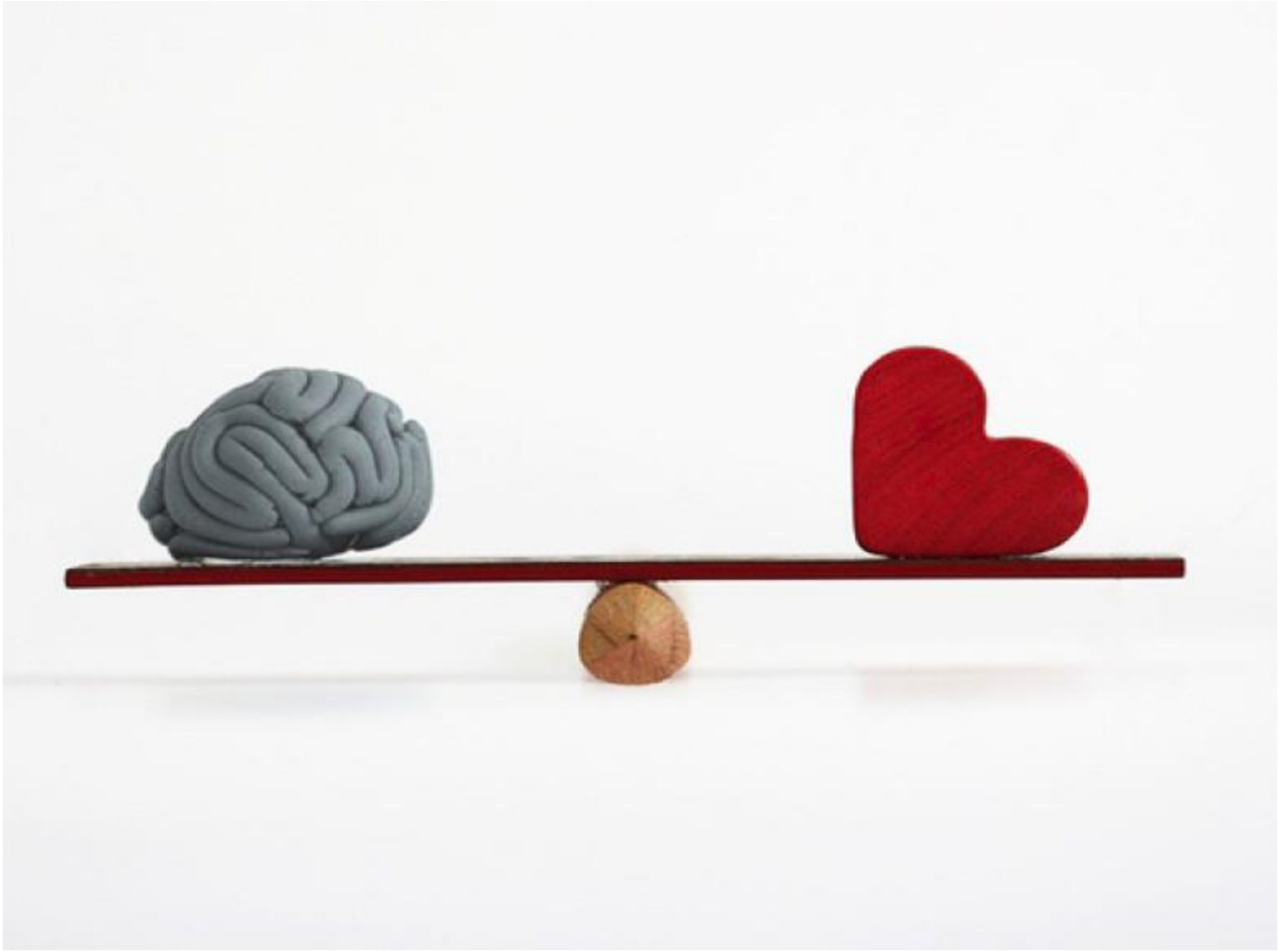
W. Heisenberg

Obiettivi

- *Riconoscere le condizioni di carico allostatico*
- *Prevenire il sovraccarico allostatico*

Riproduzione riservata

Lo stress: omeostasi vs. allostasi



Dott. Marco Ermete Boido
Dott. Gabriele Gramaglia

Riproduzione riservata

Lo stress: le principali categorie di cause





- **Il rumore**
- **L'affollamento**
- **La scarsa qualità delle abitazioni**
- **La scarsa qualità del quartiere**
- **Il traffico**

- **problemi di salute**, (malattie, invecchiamento, handicap, invalidità o disabilità, ecc.
- **estetici** (difetti evidenti fisici oppure di comportamento)

- **Problemi col partner**
- **con i figli**, ecc.

- **Problemi col prossimo per la propria razza, o religione o anche orientamento sessuale**
- **paura di essere giudicati negativamente**
- **di non riuscire a fare delle cose davanti ad altri**
- **di trattare con le persone allo sportello**
- **con le autorità**, ecc.

Riproduzione riservata

Lo stress: lo stress da lavoro correlato

Principali cause di tensione al lavoro

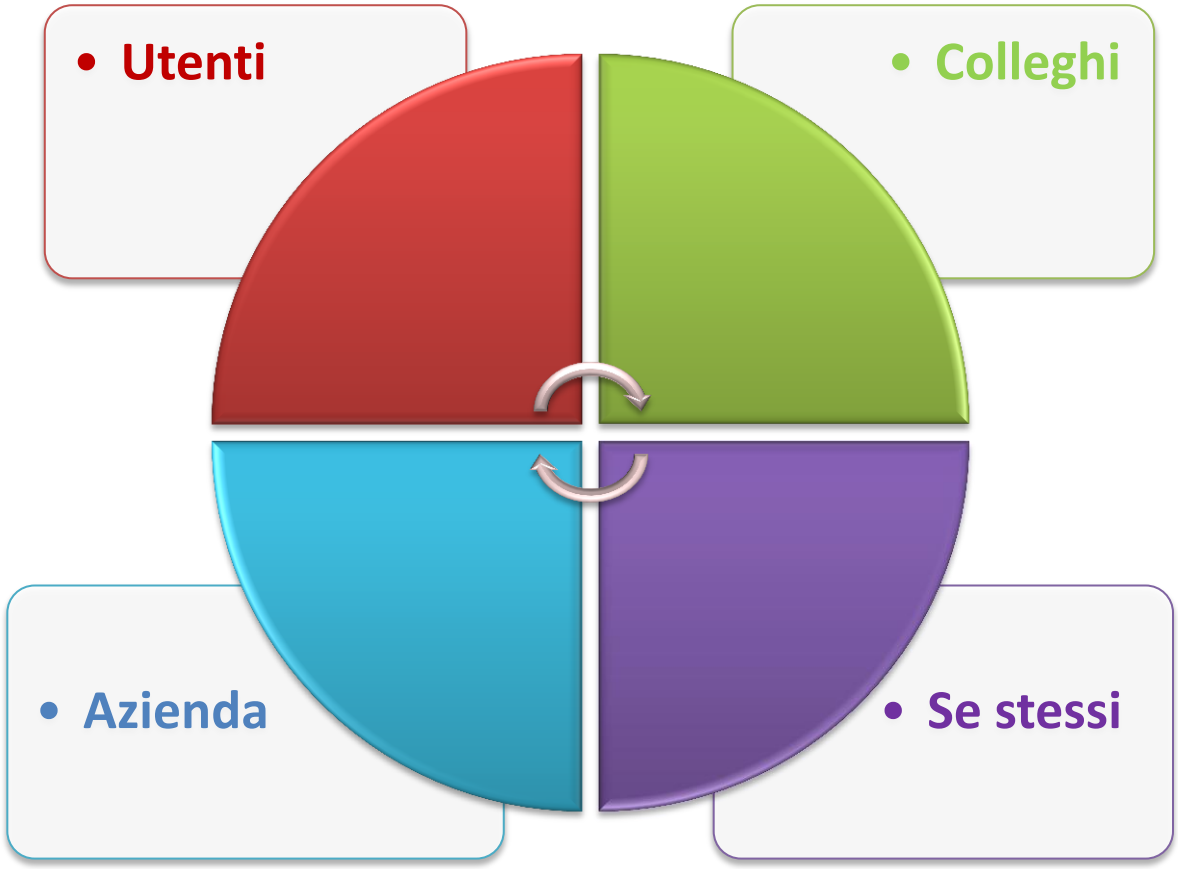


Riproduzione riservata

Lo stress: le cause in contesti di comunità psichiatrica terapeutica

Lo stress nel nostro ambiente di lavoro può essere riconducibile a 4 principali capitoli:

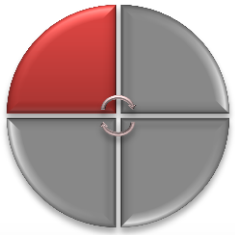




Riproduzione riservata

Stress nel rapporto con gli UTENTI





- *Difficoltà di prevedere i comportamenti*
- *Scarsa mentalizzazione dei pz*
- *Fatica cognitiva*
- *Percezione di pericolo*
- *Azioni autolesioniste*
- *Stress post traumatico*
- *Richieste insistenti*
- *…*



Riproduzione riservata

Lo stress: le cause in contesti di comunità psichiatrica terapeutica



STRESS NEL RAPPORTO CON GLI UTENTI

- *Sicuramente questo è il cluster più cospicuo perché nella nostra professione abbiamo a che fare con individui le cui azioni e reazioni sono **difficilmente prevedibili** proprio perché spesso non sono guidate dalla medesima logica sulla quale ci muoviamo tutti. Prevedere le azioni altrui e ed empatizzare con i sentimenti del prossimo è una facoltà umana che viene denominata **mentalizzazione** e che svolge un ruolo preziosissimo nella nostra economia cognitiva visto che ci consente di **risparmiare energie** che altrimenti dovremmo impiegare tutte le volte per immaginare cosa potrà succedere a fronte di un'azione o di una situazione. Invece questo, oltre a farci pescare dal nostro archivio di esperienza la possibile evoluzione di una certa situazione già vissuta, ci consente di replicare strategie di coping proprio utilizzate in passato per analoghi eventi. Ebbene tutto questo in ambito psichiatrico spesso perde di significato dal momento che i nostri pazienti ogni volta riescono a stupirci con azioni e reazioni diverse da quelle che potremmo aspettarci ed anche spesso diverse da quelle che loro stessi avevano avuto in analoghe situazioni precedenti. Quindi ogni volta è una storia nuova, che inevitabilmente ci costringe ad una **fatica cognitiva ed emotiva** e che inevitabilmente può diventare, nel lungo periodo, un elemento di stress*

- *Un altro stress deriva dalla **percezione di pericolo personale**. Purtroppo non possiamo nasconderci che in talune situazioni questi soggetti possono esprimere della **eteroaggressività** e quindi diventare pericolosi, o comunque agire una serie di **acting out** che si rivelano **aggressioni verbali** nella migliore delle ipotesi ma spesso sono anche **aggressioni fisiche** che sicuramente creano tensione in noi, frustrazione, umiliazione in alcuni casi (pensiamo agli sputi) e senso di paura, soprattutto negli operatori di sesso femminile.*

Riproduzione riservata

Lo stress: le cause in contesti di comunità psichiatrica terapeutica



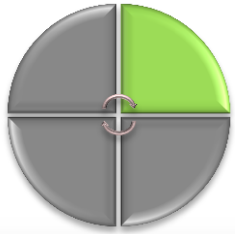
- *Lo stress sugli utenti riguarda anche la necessità di controllare continuamente gli ospiti per prevenire possibili **azioni autolesioniste.** Sappiamo bene che sono tante le motivazioni che portano questi utenti a compiere gesti di questo tipo. Oltre al disturbo mentale in sé c'è spesso la volontà di attirare a sé l'attenzione, di conseguire vantaggi secondari. Resta il fatto che questi soggetti arrivare a compiere tentativi di suicidio che, purtroppo in taluni casi hanno avuto anche successo. Il **ruolo di protezione** che i familiari e la società più in generale, si aspettano da noi, ma anche il nostro personale senso di responsabilità, fa sì che il succedere di questi incidenti, ma anche la continua attenzione necessaria per prevenirli, siano fonte di stress e talvolta anche di **stress post traumatico**.*

- *Anche quando non sono aggressivi, nella quotidianità che si vive in comunità gli ospiti possono essere **molto insistenti nelle loro richieste** agli operatori che devono costantemente mediare tra non scompensare l'utente da una parte e non derogare le regole vigenti in comunità dall'altra, visto che una volta concesso qualcosa è molto difficile tornare indietro.*

Riproduzione riservata



Stress nel rapporto con i COLLEGHI



- *Integrazione nelle varie figure professionali d'equipe*
- *Sforzo nel collaborare*
- *Ricercare la fiducia nell'altro*
- *Dare/ricevere stima*
- *Modulare la comunicazione*
- *Superare le personali simpatie/antipatie*
- *…*



Riproduzione riservata

Lo stress: le cause in contesti di comunità psichiatrica terapeutica



STRESS NEL RAPPORTO CON I COLLEGHI

Lavorare in squadra *in ambiente di lavoro è sempre opportuno. Nel nostro caso, trovandosi ad operare in una situazione molto delicata, che presuppone continua attenzione e che, talvolta, rappresenta anche un potenziale pericolo per sé e per gli altri, lavorare in team* ***è assolutamente necessario e fondamentale.*** *Ma se spesso nelle aziende i colleghi sono tutti facenti parte di un collettivo, sappiamo bene che nella nostra realtà si parla soprattutto di* ***equipe****, quindi la* ***difficoltà nel collaborare*** *è data anche dal fatto che vanno* ***integrate tra loro delle diverse figure professionali*** *come* ***l'operatore socio sanitario****, lo* ***psicologo****,* ***l'infermiere****, l'****assistente sociale****, l'****educatore****, lo* ***psichiatra****, ecc.*

Va detto poi che oltre al normale orario di lavoro, nel nostro caso ci sono anche turni festivi e notturni: si tratta di situazioni in cui il personale presente si riduce ma il numero di utenti da seguire e il relativo carico di lavoro, no. In questi casi, quindi è ancora più fondamentale che ci sia ***fiducia e armonia tra i pochi operatori presenti.***
Questa fiducia e questa armonia si stabiliscono con due elementi:

- *Uno è il* ***senso del dovere*** *che deriva dalla professionalità*
- *L'altro è la* ***compatibilità caratteriale*** *tra le due persone.*

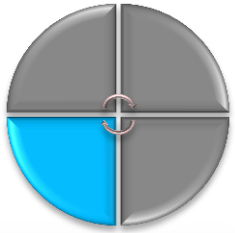
Se sulla prima non possiamo derogare perché siamo tutti chiamati a fare il nostro lavoro nel migliore dei modi, sulla seconda dobbiamo essere onesti ed ammettere che il grado di affiatamento tra collega e collega può variare in funzione di tanti elementi di caratterialità, di esperienze personali pregresse, di diversi modi di vedere e concepire il modo di lavorare… talvolta anche di preconcetti.

Sicuramente la comunicazione tra i vari operatori è fondamentale. E quando parliamo di comunicazione non intendiamo solo che sia puntuale ed esaustiva, ma anche che abbia la forma più appropriata

Riproduzione riservata



Stress nel rapporto con l' AZIENDA



- *Sensazione di trattamento ingiusto*
- *Malessere per valutazioni ritenute ingenerose*
- *Richieste non ascoltate/accolte*
- *Elusione di responsabilità*
- *Normativa aziendale imprecisa e incompleta*
- *Sensazione di abbandono a se stessi*
- *Precarietà del posto di lavoro*
- *Cambiamenti di ruolo, trasferimenti*



Riproduzione riservata

Lo stress: le cause in contesti di comunità psichiatrica terapeutica



STRESS NEL RAPPORTO CON L'AZIENDA

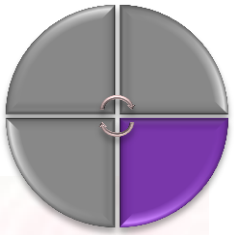
Nel corso degli anni i rapporti tra le Azienda e i propri collaboratori si sono sensibilmente evoluti producendo un generalizzato miglioramento delle condizioni di lavoro. Sono state infatti introdotte delle iniziative di ***Welfare Aziendale*** *nella consapevolezza che un* ***ambiente di lavoro sereno*** *si traduce non solo in* ***benessere del lavoratore*** *(che quindi non finirà per ammalarsi e assentarsi dal lavoro) ma anche in* ***risultati professionali molto più performanti****.*

Ciò nondimeno, esistono ancora spazi di contrapposizione perché comunque può accadere che gli obiettivi e le esigenze aziendali possano non essere condivise o percepite sostenibili da parte del lavoratore.
*Non dimentichiamoci che secondo la definizione data dall'****Agenzia Europea per la sicurezza e la salute sul lavoro*** *«Lo stress da lavoro correlato è la percezione di squilibrio avvertita dal lavoratore quando le richieste dell'ambiente lavorativo eccedono le capacità individuali per fronteggiare tali richieste».*

Talvolta lo stress nel rapporto con l'azienda può derivare anche dalla ***sensazione che la normativa ovvero le regole da adottare per un comportamento corretto in ogni situazione lavorativa, non sia chiara o esaustiva****.*
Il fatto di non avere indicazioni precise su cosa fare di fronte a certi eventi, soprattutto nel caso di situazioni inaspettate e di urgenza, come possono capitare in questa realtà, è sicuramente fonte di stress. Ma purtroppo è altrettanto vero che in un contesto in cui le variabili possono essere infinite, proprio perché non vi è una logica da seguire, pensare di normare tutto è alquanto utopistico.

Riproduzione riservata

Stress nel rapporto con SE STESSI



- *Fragilità caratteriali*
- *Esperienze e traumi personali non risolti*
- *«Locus of control» sbilanciato*
- *Aspettative professionali errate*
- *Work Life Balance non equilibrato*
- *…*



Riproduzione riservata

Lo stress: le cause in contesti di comunità psichiatrica terapeutica



STRESS NEL RAPPORTO CON NOI STESSI

Anche questo è un aspetto molto interessante delle origini di stress nel nostro lavoro.
Al di là degli elementi stressogeni che abbiamo appena visto e che provengono dagli utenti, dai colleghi o dall'azienda stessa, vi sono degli stimoli che originano da noi stessi, per come siamo fatti e per come sappiamo (o non sappiamo) reagire alle cose.

Le nostre fragilità, le nostre incertezze, gli eventi che hanno segnato la nostra vita ovviamente sono elementi attivi in campo nel gestire il rapporto con gli utenti, con i colleghi e con l'azienda.

Qui ognuno di noi farà la propria introspezione per individuare quali elementi caratteriali propri sono fonte di stress, indipendentemente dalla situazione oggettiva esterna.

Riproduzione riservata



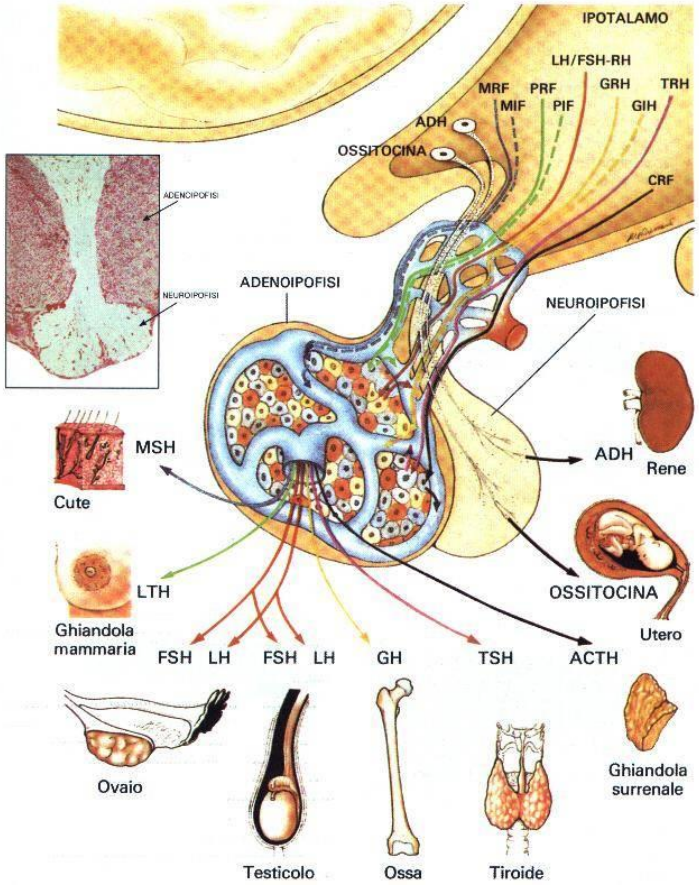
IL CORTISOLO

Riproduzione riservata

Lo stress: il cortisolo

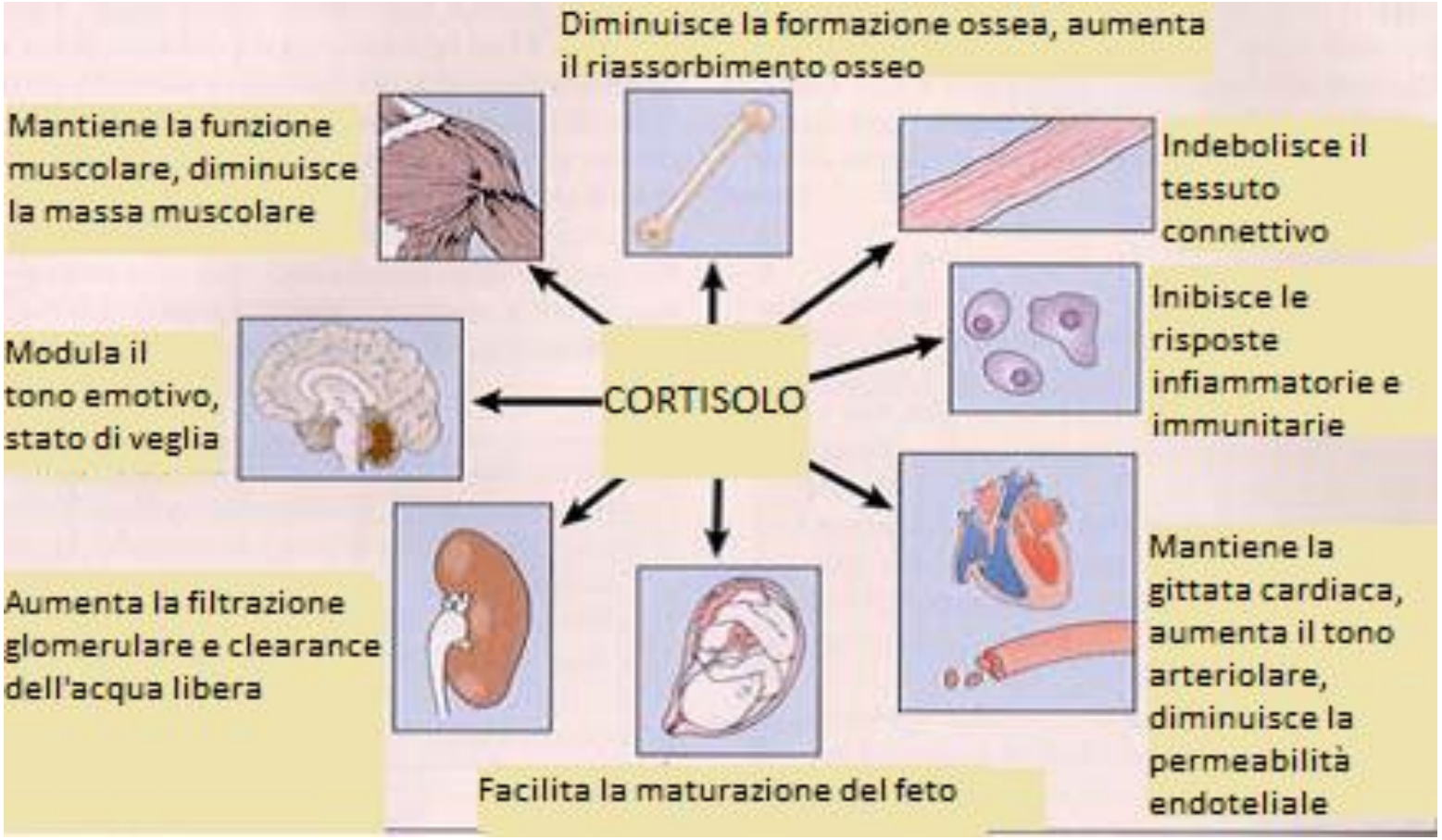
Le ghiandole surrenali sono stimolate alla produzione del cortisolo (ormone dello stress), tramite l'ormone Acth (adrenocorticotropo) prodotto dall'ipofisi.

L'ormone Acth ha un emivita di soli dieci minuti, però è estremamente efficace nel far aumentare o diminuire la produzione di cortisolo (ormone dello stress) da parte delle ghiandole surrenali (come l'azione che svolge un pedale dell'acceleratore nell'aumentare la velocità dell'automobile).



Riproduzione riservata

Funzione



Riproduzione riservata

Lo stress: il cortisolo



- *Il cortisolo (ormone dello stress) ha molteplici effetti sull'organismo, tutti finalizzati ad accelerare il metabolismo ed a migliorare la nostra capacità reattiva.*

- *Difatti il cortisolo è in grado di aumentare la ritenzione del sodio (incremento dell'acqua nel sangue e contestuale aumento della pressione)…*

- *… e di attivare l'azione catabolica, incrementando la quantità di glucosio nel sangue (accelerando la produzione di Atp, con il processo della glicolisi).*

Riproduzione riservata

Lo stress: il cortisolo



La produzione di cortisolo (ormone dello stress) segue un andamento circadiano, ovvero è alto la mattina dalla 6 alle 9 e scende man mano fino ad azzerarsi, la sera intorno alle 20.

Ciò accade, perché l'uomo primitivo al suo risveglio, aveva la necessità di aumentare il proprio metabolismo, magari per andare a caccia e di diminuirlo la sera prima di coricarsi.



Riproduzione riservata

Lo stress: il cortisolo



Ora cerchiamo di comprendere il meccanismo con il quale il cortisolo (ormone dello stress) aumenta la produzione di glucosio nel nostro corpo (scientificamente tale operazione è detta neoglucogenesi).

Come abbiamo detto il cortisolo (ormone dello stress), contrariamente a quanto fa l'ormone dell'insulina, che elimina il glucosio dal sangue; ha il compito principale di aumentare la quantità di tale substrato energetico nel sangue.

A tale scopo il cortisolo stimola la demolizione degli aminoacidi presenti nei muscoli, nel collagene e nella matrice extracellulare, per immetterli nel flusso sanguigno.

Riproduzione riservata



Neoglucogenesi

In seguito il cortisolo stimola il fegato ed i reni a trasformare gli aminoacidi in glucosio.

Tale fase è definita catabolica e consiste in un vero e proprio autoconsumo della nostra struttura proteica, come se tutto il nostro corpo (ad esclusione dei sali minerali, dell'acqua e del grasso) divenisse una riserva di glucosio.

Inoltre il cortisolo stimola il fegato a rilasciare il glucosio presente nelle sue riserve.

Il cortisolo assicura la nostra sopravvivenza. Difatti il calo glicemico stimola l'ormone Acth e quindi la produzione del cortisolo, che in tal modo ripristina il livello basale di glucosio.

Riproduzione riservata



Un salvavita

Un'altra caratteristica salvavita del cortisolo, consiste nella sua capacità di abbassare il livello d'infiammazione silente e cronica del nostro corpo, causata dalla reazione incontrollata del sistema immunitario.

Difatti quando nel nostro corpo si sviluppa un'infezione cronica (non acuta), il nostro sistema immunitario diventa iperattivo causando un'alterazione dei nostri tessuti (ad esempio degli edemi).

Quando il cortisolo si attiva, aggredisce il nostro sistema immunitario, diminuendo il numero dei linfociti.

Ciò permette una diminuzione dell'infiammazione (flogosi) ed il ripristino dell'equilibrio (la stessa reazione causata dalla somministrazione del cortisone quando siamo in balia di una reazione allergica).

Riproduzione riservata

Un salvavita

Senza cortisolo, il nostro corpo verrebbe devastato dall'infiammazione cronica e cesserebbe di vivere!

Riproduzione riservata



Fear, fight or flight

Infine il cortisolo è fondamentale perchè quando il nostro cervello percepisce la presenza di un pericolo, prepara il corpo alla reazione fisica, definita attacca o scappa (Fear, Fight or Flight).

Cerchiamo d'immaginare cosa accadesse durante l'era paleolitica, quando un nostro antenato si trovava di fronte ad un pericolo mortale, rappresentato da un animale feroce o da una tribù nemica. Il suo tempo di reazione era fondamentale per decretarne la sopravvivenza o sarebbe andato incontro alla morte. Tali eventi sono definiti situazioni stressorie, in grado di attivare una consistente produzione di cortisolo.

Riproduzione riservata



Fear, fight or flight

- *Il cortisolo riesce a provocare cambiamenti repentini delle funzioni del corpo.*

- *Aumenta la pressione sanguigna, i muscoli si preparano all'azione inondando il corpo di glucosio (che deve rifornire muscoli e cervello), causando un'eccezionale produzione di Atp.*

- *Dal punto di vista evolutivo, il nostro corpo ha trovato una soluzione efficiente per aumentare al massimo le proprie possibilità di sopravvivenza, di fronte ad un pericolo imminente.*

- *Purtroppo però questa capacità straordinaria del cortisolo, è divenuta il motivo principale della sua pericolosità,* ***per colpa però del nostro stile di vita.***

Riproduzione riservata



Stile di vita e cortisolo

Nel passato gli eventi stressori erano piuttosto rari, al contrario oggi, siamo bombardati quotidianamente da problemi, guai, complicazioni, difficoltà varie come le incomprensioni familiari e sentimentali…

… gli stress emotivi derivanti da malattie (sia personali che di persone a noi care).

… gli stress sul lavoro…

E' facile costatare che lo stress odierno non è di tipo saltuario (momento attacca o scappa), bensì insito nel nostro modo di essere e di vivere.

Riproduzione riservata



Stile di vita e cortisolo

- *Un malessere continuativo che dal punto di vista ormonale causa una sollecitazione costante dell'Acth e la susseguente produzione di cortisolo.*

- *Tale ormone non segue più i cicli circadiani di paleolitica memoria e quindi nei momenti ben stabiliti (immaginiamoli come degli argini di un torrente),…*

- *… raggiungendo al contrario picchi incontrollabili (esonda come un fiume in piena).*

Riproduzione riservata



Stile di vita e cortisolo

L'aumento del cortisolo comporta l'innalzamento del glucosio nel sangue e la conseguente utilizzazione da parte delle nostre cellule di questo substrato energetico, quand'esse dovrebbero usare i trigliceridi (grassi).

Chi detiene alti livelli di cortisolo nel sangue, nonostante elimini i carboidrati dalla dieta, non riesce a dimagrire o peggio rischia di ammalarsi di ***diabete*** *(il glucosio è endogeno e non esogeno).*

Riproduzione riservata

Effetti negativi



Riproduzione riservata

DALLO STRESS ALLE PATOLOGIE

Come abbiamo detto precedentemente, tutto questo bombardamento di stressor endogeni ed esogeni può essere affrontato efficacemente e rientrare nelle normali difficoltà della vita di tutti i giorni. Ma può succedere che in talune occasioni di sopravvenuta vulnerabilità invece questa situazione diventi man mano insostenibile, cagionando un forte distress e, infine, anche l'insorgere di veri e propri disturbi.

Vediamo quali sono le più probabili patologie che ci possono colpire a fronte di una forte e perdurata situazione di stress

Riproduzione riservata



«Sindrome da stress lavorativo, caratterizzata da esaurimento emotivo, irrequietezza, apatia, depersonalizzazione e senso di frustrazione, frequente soprattutto nelle professioni ad elevata implicazione relazionale

Questo disturbo colpisce soprattutto chi svolge delle **professioni d'aiuto** nelle quali non si utilizzano solo **competenze tecniche** ma anche abilità sociali, energie psichiche e coinvolgimento emotivo.

COMPETENZE TECNICHE +

- **Abilità sociali**
- **Energie psichiche**
- **Coinvolgimento emotivo**

Riproduzione riservata

Burn-Out: professioni a rischio

Essa riguarda quindi le seguenti professioni



Medici



Psicologi



Educatori, OS, infermieri, ecc.



Assistenti sociali



Altre professioni di aiuto

Riproduzione riservata

Burn-Out

Nel 1975

Christina Maslach conia il termine «Burn-Out»

Secondo l'autrice «Il burn out è un insieme di manifestazioni psicologiche e comportamentali che possono essere raggruppate in tre componenti…»



Esaurimento emotivo

Consiste nel sentimento di essere emotivamente svuotato e annullato dal proprio lavoro, per effetto di un inaridimento emotivo del rapporto con gli altri

Depersonalizzazione

Si presenta come un atteggiamento di allontanamento e di rifiuto, ad esempio con risposte sgarbate o con comportamenti negativi, nei confronti di coloro che richiedono la prestazione professionale, il servizio o la cura.

Ridotta realizzazione personale

Riguarda la percezione della propria inadeguatezza al lavoro, la diminuzione dell'autostima e il sentimento di insuccesso nel proprio lavoro

Riproduzione riservata

13 Burn-Out

L'esaurimento emotivo *ha a che fare con la sensazione di essere in continua tensione, emotivamente inariditi dal rapporto con gli altri. È dovuto alla percezione delle richieste come eccessive rispetto alle risorse disponibili. L'operatore si sente come svuotato delle risorse emotive e personali, e con l'impressione di non avere più nulla da offrire a livello psicologico. L'esaurimento emotivo è, quindi, la sensazione di aver oltrepassato i propri limiti sia fisici sia emotivi, sentendosi incapaci di rilassarsi e recuperare e ormai privi dell'energia per affrontare nuovi progetti o persone. L'esaurimento emotivo è la caratteristica centrale del burn-out e la manifestazione più ovvia di questa complessa sindrome. Quest'aspetto riflette la dimensione di "stress" del burn-out, coglie gli aspetti critici della relazione che le persone hanno con il proprio lavoro. L'esaurimento non è semplicemente un vissuto, piuttosto spinge ad allontanarsi dal punto di vista emotivo e cognitivo dalla professione, presumibilmente un modo per far fronte al carico di lavoro.*

La ***depersonalizzazione*** *è la risposta negativa nei confronti delle persone che ricevono la prestazione professionale; costituisce un modo per porre una distanza tra sé e i destinatari del servizio, ignorando attivamente le qualità che li rendono unici. Le richieste di queste persone sono maggiormente gestibili quando queste ultime vengono considerate oggetti impersonali. In questa condizione l'operatore cerca di evitare il coinvolgimento emotivo con un atteggiamento burocratico e distaccato, e con comportamenti di rifiuto o palese indifferenza verso l'utente. Questi atteggiamenti negativi di distacco, cinismo, freddezza e ostilità costituiscono il tentativo di proteggere se stessi dall'esaurimento e dalla delusione, riducendo al minimo il proprio coinvolgimento nel lavoro. Una frequente conseguenza della depersonalizzazione è la percezione del senso di colpa da parte dell'operatore.*

Riproduzione riservata

13 Burn-Out

*La **ridotta realizzazione personale,** cioè la sensazione che nel lavoro a contatto con gli altri la propria competenza e il proprio desiderio di successo stiano venendo meno. L'operatore si percepisce come inadeguato e incompetente sul lavoro e perde la fiducia nelle proprie capacità di realizzare qualcosa di valido.*

La motivazione al successo cala drasticamente, l'autostima diminuisce e possono emergere sintomi di depressione. In questa condizione è possibile che il soggetto si rivolga alla psicoterapia oppure decida di cambiare lavoro.

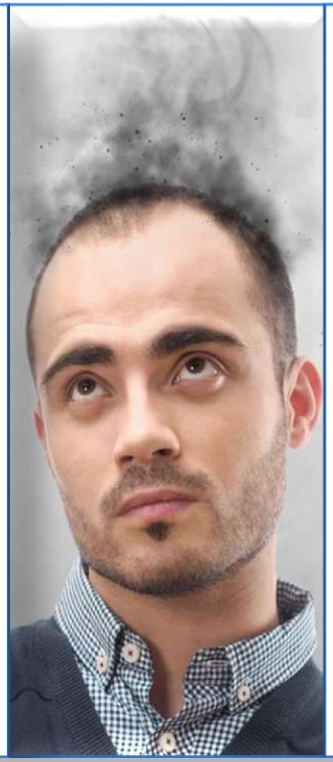
Questo costrutto ha una relazione complessa con gli altri due: sembra sia una funzione di entrambi, oppure una combinazione dei due. Una situazione lavorativa caratterizzata da richieste croniche e opprimenti che contribuiscono all'esaurimento e al "cinismo" è probabile possa erodere il senso di efficacia dell'individuo. Ancora, esaurimento e depersonalizzazione interferiscono con l'efficacia: è difficile raggiungere un senso di realizzazione quando ci si sente esauriti o si aiuta persone verso le quali si prova indifferenza. Comunque, in altri contesti lavorativi, l'inefficacia sembra svilupparsi parallelamente con gli altri due aspetti del burn-out, piuttosto che in maniera sequenziale.

Riproduzione riservata

Burn-Out: fattori di rischio

PERSONALI

- *Carattere eccessivamente generoso ed altruista*
- *Forte presenza di intenti salvifici*
- *Spiccata sensibilità*
- *Scarsa attenzione nel prendersi cura dei propri bisogni*
- *Difficoltà ad elaborare le proprie frustrazioni*



PROFESSIONALI

- *Difficoltà a misurare i risultati*
- *Mancanza di manifestazioni di gratitudine e apprezzamento da parte degli utenti*
- *Scarsa sintonia e collaborazione con l'equipe*
- *Ambiente lavorativo degradato e avvertito ostile*

Riproduzione riservata

Burn-Out: fattori di rischio

Proprio partendo dal presupposto che la categoria più colpita è la nostra, ovvero, quella delle cosiddette professioni d'aiuto, ci si accorge che si tratta di categorie lavorative

- ***altamente motivate ad aiutare gli altri,***
- ***formata da persone fondamentalmente generose, e altruiste***

che in mancanza di

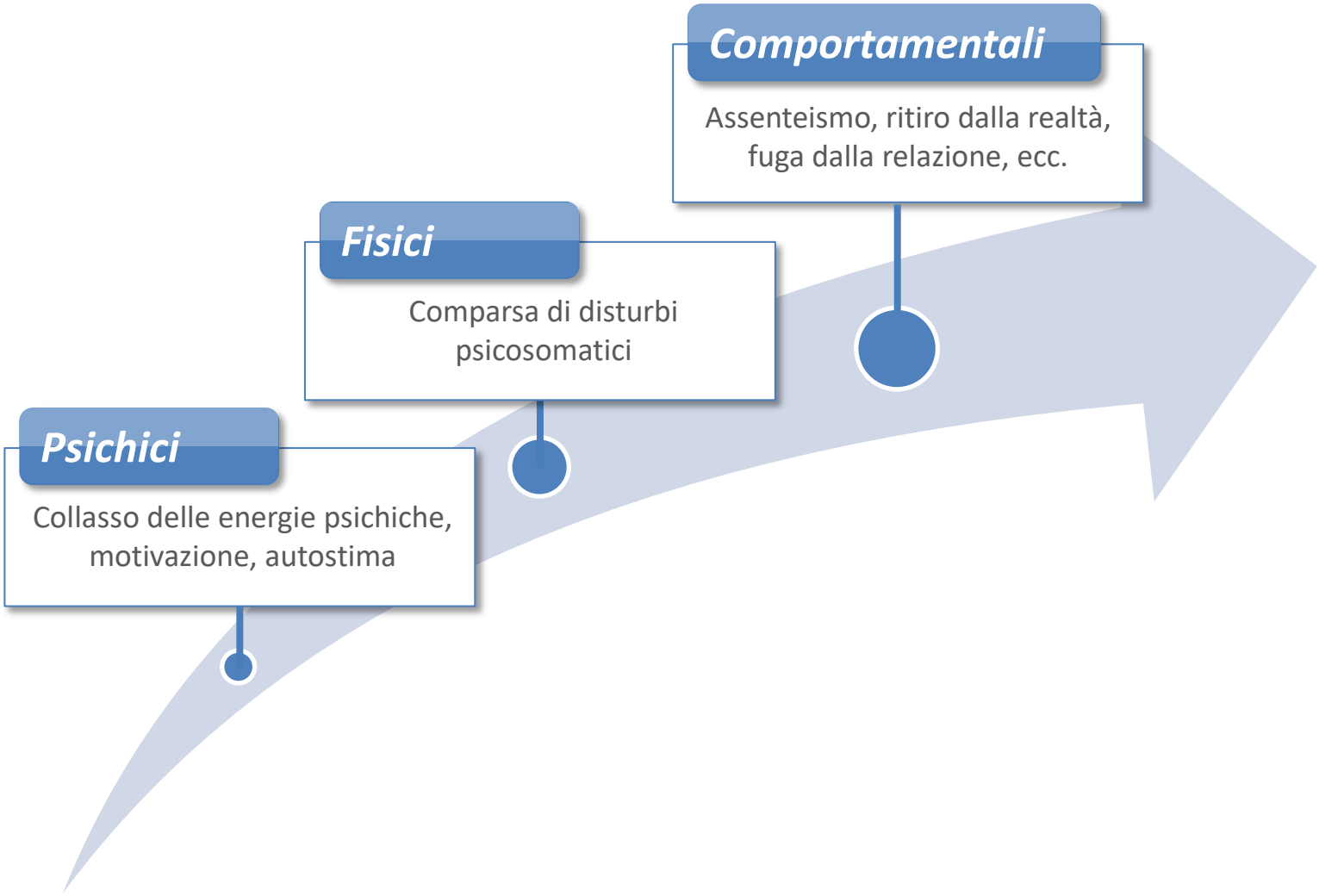
- *risultati evidenti e misurabili (il benessere non è misurabile come qualunque altro prodotto o servizio),*
- *risposte di gratitudine e apprezzamento da parte dell'utenza*
- *capacità di elaborare la frustrazione naturale che spesso da queste professioni deriva*
- *attenzione nel prendersi cura dei propri bisogni*

finiscono per cadere in uno ***stato di depressione****,* ***insoddisfazione lavorativa****,* ***tensione e ansietà****,* ***apatia*** *che può arrivare fino al desiderio di cambiare professione.*
Anche il ***lavoro di equipe*** *che è insito in questa professione, può costituire un fattore di protezione se l'equipe è affiatata e funziona, ma quando l'equipe è attraversata da processi disfunzionali o da dinamiche patologiche, invece della prevenzione essa offre un'accelerazione di rischio di insorgenza del burn-out*

Non bisogna dimenticarsi però che non si tratta solo di una sofferenza che ha un'origine individuale interna, almeno stando alla letteratura più recente. Il fenomeno del burn-out può essere anche letto come un indicatore di ***inadeguatezze organizzative e socio-economiche*** *che fanno perdere di vista qualsiasi bisogno degli "addetti ai lavori".*

Riproduzione riservata

Burn-Out: sintomatologia



Dott. Marco Ermete Boido
Dott. Gabriele Gramaglia

Riproduzione riservata

Burn-Out: sintomi psichici

COLLASSO DELLE ENERGIE PSICHICHE

(stati ansioso depressivi)

- *Alta resistenza ad andare al lavoro ogni giorno*
- *Apatia, demoralizzazione*
- *Difficoltà di concentrazione*
- *Disagio, disperazione*
- *Incubi notturni*
- *Irritabilità*
- *Paure eccessive o immotivate*
- *Sensi di colpa*

COLLASSO DELLA MOTIVAZIONE

in questa categoria rientrano tutte le disfunzioni psichiche che portano alla depersonalizzazione dell'utente (come sosteneva la Maslach) e quindi un progressivo scadimento della qualità professionale. I sintomi sono:

- *Distacco emotivo (perdita della capacità empatica)*
- *Rigidità nell'imporre o applicare norme e regole*
- *Cinismo, disinteresse, ostilità, rifiuto (anche fisico) verso gli utenti o (meno frequentemente) verso i colleghi*
- *Pessimismo*

***COLLASSO NELL'AUTOSTIMA**: l'operatore non si sente realizzato sul lavoro e comincia a svalutarsi sia sul piano professionale sia – successivamente – su quello personale*

- *Nonostante si sforzi, non riesce a frenare questo crollo della fiducia nelle proprie capacità e risorse*
- *I nuovi impegni gli sembrano insostenibili*
- *Ha la sensazione di non essere all'altezza dei problemi nel lavoro e nel privato*

***PERDITA DI CONTROLLO**: L'operatore non riesce più a controllare lo spazio o l'importanza del lavoro nella propria vita. Ha la sensazione che il lavoro lo "invada", non riesce a "staccare" normalmente; il pensiero degli utenti o i problemi con i colleghi gli creano sempre più malessere, anche oltre l'orario di lavoro*

- *disturbi gastrointestinali*
- *insonnia (disturbata da pensieri negativi e incubi)*
- *dispnea (respiro corto)*
- *tachicardia e aritmie (palpitazioni)*
- *mal di schiena*
- *nausea*

Riproduzione riservata

Burn-Out: sintomi fisici

Alcuni studi dimostrano che la sindrome di burn-out provoca o, più spesso, aggrava alcuni o molti tra i seguenti disturbi psicosomatici

- *Disfunzioni gastrointestinali: gastrite, colite, stitichezza, diarrea*
- *Disfunzioni a carico del SNC: astenia, cefalea, emicrania*
- *Disfunzioni a carico dell'apparato cardiocircolatorio: tachicardie, aritmie, aumento della P.A.*
- *Disfunzioni sessuali: disfunzioni erettili, frigidità, calo del desiderio*
- *Allergie*
- *Asma, dispnea*
- *Insonnia, altri disturbi del sonno*
- *Disturbi dell'appetito*
- *Malattie della pelle: dermatite, eczema, acne, afte, orzaiolo*
- *…*

Riproduzione riservata

Burn-Out: sintomi comportamentali

I sintomi del burn-out comprendono alcuni o molti tra i seguenti comportamenti

- *assenteismo*
- *“fuga dalla relazione”: trascorrere più tempo del necessario al telefono, cercare scuse per uscire o svolgere attività che non richiedano interazioni con utenti e colleghi*
- *Progressivo ritiro dalla realtà lavorativa (”disinvestimento”): presenziare alla riunioni obbligatorie ma non intervenire, senza alcuna partecipazione emotiva e solo per lo stretto necessario; disertare quelle facoltative*
- *Difficoltà a scherzare sul lavoro, talvolta anche solo a sorridere*
- *Ricorso a misure di controllo o allontanamento nei confronti degli utenti: sedazione, contenzione fisica, espulsione*
- *Perdita dell’autocontrollo con reazioni emotive intense, impulsive, e perfino violente verso gli ospiti e – più raramente – verso i colleghi*
- *Tabagismo, assunzione di sostanze psicoattive come alcool, psicofarmaci stupefacenti*

Riproduzione riservata

Burn-Out: come intervenire

PREVENZIONE

RESPONSABILITA'

dell'operatore

- Verso se stesso
- Verso gli utenti
- Verso i Colleghi
- Verso l'Azienda

dell'azienda

- Selezione personale
- Supervisione
- Corsi di formazione
- Colloqui con psicologo
- Materiale informativo

CURA

- Cambiamento radicale della propria vita professionale
- Trattamento psicoterapeutico

Riproduzione riservata

13 Burn-Out: come intervenire

La sindrome di burn-out, una volta conclamata può essere curata solo con cambiamenti radicali nella vita professionale dell'operatore; spesso quest'ultimo necessita inoltre di adeguata psicoterapia. Quindi, considerata la difficoltà della cura, è molto meglio lavorare in ottica di **prevenzione**. La prevenzione è in parte

RESPONSABILITA' DEL SINGOLO OPERATORE che ha doveri verso

- **se stesso**: riflettendo sulle motivazioni per le quali ha scelto questa professione, riconoscere i propri limiti (caratterialità, fragilità, traumi non risolti, ecc.) adeguando le proprie aspettative alla realtà, programmando la propria crescita professionale e soprattutto chiedendo aiuto se avverte le prime avvisaglie di un disagio
- **gli utenti: l**a parola chiave è: **professionalità**. Più un operatore è professionale nei confronti degli utenti, maggiori sono le probabilità che non vada in burn-out. La "professionalità" comprende, tra le altre cose: **rispetto**, **cortesia**, **assenza di giudizi morali**, **concretezza**, **interventi il meno invasivi possibile**, **atteggiamento proattivo**, **assenza di coinvolgimento sentimentale**. La mancanza di professionalità provoca sensi di colpa e autosvalutazione, quindi stress e, a lungo andare, burn-out.
- **i colleghi:** usando rispetto e cortesia, non avendo pregiudizi, in caso di controversie, stando sul contenuto e non sul personale evitando le generalizzazioni, Comunicando in modo completo ed efficace: quindi ascoltando con attenzione, essendo attenti alla comunicazione non verbale. Essere autenticamente proattivi ed evitare di fare "contabilità" ma anche di strafare, sfruttare i momenti istituzionalizzati, come la supervisione, per confrontarsi e condividere i propri sentimenti, paure, dubbi, ecc.
- **l'azienda:** verso la quale ha non solo il dovere di garantire lo svolgimento di un lavoro professionale ma anche di dichiarare l'insorgere di un disagio in modo che questo possa essere preso sul nascere e non possa cagionare danni a se stesso e agli utenti.

Riproduzione riservata

Burn-Out: come intervenire

RESPONSABILITA' DELL'ORGANIZZAZIONE che ha il dovere di riconoscere gli operatori a rischio già in ambito di **selezione del personale** (prevenzione primaria), garantire una serie di interventi a protezione dei collaboratori già presenti in azienda (prevenzione secondaria) come

- la Supervisione
- Corsi di formazione
- Materiale informativo sul burn-out
- Colloqui individuali con lo psicologo per chi ne sentisse la necessità

Riproduzione riservata



Riproduzione riservata

Ansia: definizione e significato

- *L'**ansia** è un uno stato psichico caratterizzato da sensazioni di tensione, minaccia, preoccupazioni e modificazioni fisiche, come aumento della pressione sanguigna.*

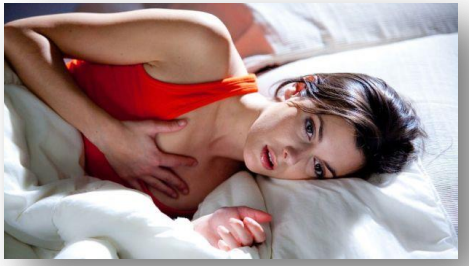
- *Le persone con **Disturbi d'Ansia** solitamente presentano pensieri ricorrenti e preoccupazioni. Inoltre, possono evitare alcune situazioni come tentativo di gestire (o non affrontare) le preoccupazioni. I **sintomi fisici dell'ansia** più frequenti sono sudorazione, tremolio, tachicardia e vertigini/capogiri.*



Riproduzione riservata

Ansia: definizione e significato

- *La parola **ansia**, dal latino angere ossia "stringere", comunica molto bene la sensazione di disagio vissuta da chi soffre di uno dei disturbi legati al suo spettro, ovvero l'idea di costrizione, di imbarazzo e di incertezza sul futuro.*



- *L'**ansia**, infatti, è uno stato caratterizzato da sentimenti di paura e di preoccupazione non connessi, almeno apparentemente, ad alcuno stimolo specifico, diversamente dalla paura che presuppone un reale pericolo.*



Riproduzione riservata

Ansia: definizione e significato

L'American Psychiatric Association *(1994), la descrive come:*

"L'anticipazione apprensiva di un pericolo o di un evento negativo futuro, accompagnata da sentimenti di disforia o da sintomi fisici di tensione. Gli elementi esposti al rischio possono appartenere sia al mondo interno che a quello esterno"

(APA, 1994; cit. in: Franceschina et al., 2004, p. 213).



Riproduzione riservata

Ansia: la biologia

- *Sembra infatti che, nell'interazione dinamica tra mente e corpo, durante l'interpretazione di stress prolungato, le cellule del sistema immunitario – **i monociti** – siano richiamati al cervello, favorendo l'insorgenza di sintomi ansiosi.*

- *Una ricerca, condotta alla **Ohio State University**, ha mostrato che il cervello, sotto stress prolungato, invia segnali al midollo osseo, richiamando monociti. Le cellule migrano in regioni specifiche del cervello.*

  - *in diverse aree legate alla paura e all'ansia, tra cui la corteccia prefrontale, l'amigdala e l'ippocampo*
  - *generando l'infiammazione che causa sintomi ansiosi.*

Riproduzione riservata

Ansia: la ricerca

Nei roditori è stato indotto uno stato di stress simile a quello che le persone provano in risposta a fattori stressanti della vita quotidiana.

Ai topi maschi che vivono insieme è stato dato il tempo di stabilire una gerarchia, poi un maschio aggressivo è stato aggiunto al gruppo per due ore. Questo cambiamento ha provocato nei topi una risposta del tipo "fight or flight", come se venissero ripetutamente sconfitti.



Riproduzione riservata

Ansia

L'esperienza della sconfitta sociale porta a comportamenti di sottomissione e allo sviluppo di sintomi ansiosi. L'esperienza della sconfitta sociale veniva ripetuta ciclicamente, una, tre sei volte, e ogni volta il campione veniva testato per i sintomi ansiosi.

Come previsto più cicli di sconfitta sociale elicitano maggiori sintomi ansiosi, che a loro volta corrispondono a livelli più alti di monociti migrati al cervello degli animali attraverso il sangue. Questi risultati indicano che l'espressione genica infiammatoria si verifica nel cervello in risposta al fattore di stress.



Questi risultati non sono applicabili a tutte le forme di ansia, dicono i ricercatori, ma sono rivoluzionari nel campo della ricerca sui disturbi dell'umore legati allo stress.

Riproduzione riservata

Ansia

A cascata, una prolungata esperienza d'ansia, insieme ad un'incapacità nella gestione ***dell'intolleranza all'incertezza****…*



Porta a strutturare altri disturbi psicologici come

- *DEPRESSIONE*
- *DISTURBO OSSESSIVO COMPULSIVO*
- *FOBIE*

Riproduzione riservata