

# Le tecniche di rilassamento nella prevenzione del burn out in ospedale

Dott.ssa Sara Milani  
*Psicologa Psicoterapeuta*  
*Servizio di Psicologia*  
*Maria Cecilia Hospital*  
*Cotignola (RA)*

Bologna, 12 giugno 2018



# Le tecniche di rilassamento nella prevenzione del burn out in ospedale

La crescita professionale è strettamente connessa a quella personale.

Il corso propone un approccio evolutivo di continuo movimento trasformativo tra il dentro (personale) e il fuori (professionale).

Ciò che cambia non è la conoscenza ma il modo di vedere, è il "posizionamento" che fa la differenza.

# Lo stress...

*"E così la mente logorò il corpo e alterò il sistema dei nervi, e questi a loro volta aggravarono i guasti della mente, finché, per azione e reazione, la sua salute non fu seriamente compromessa"*

*Anna Bronte, Agnes Grey, 1847*



# Clima organizzativo in funzione della vita lavorativa

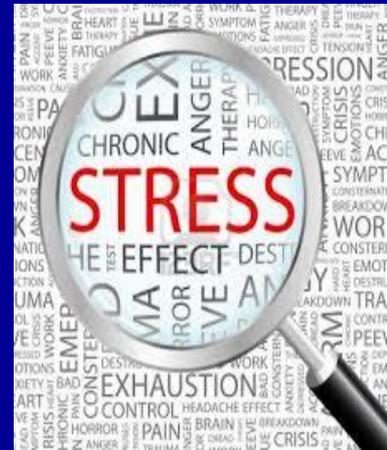
## BURNOUT

- **Esaurimento emotivo**: risorse emotive esaurite, non ci si sente più capace di impegnarsi a livello psicologico
- **Depersonalizzazione**: sviluppo di un'attitudine negativa, cinica verso utente/paziente
- **Ridotta realizzazione personale**: tendenza a valutarsi negativamente e sentirsi insoddisfatti dei risultati sul lavoro, incompetenti



# Agenti stressanti sul lavoro (Cooper et al. 1988)

- Fattori intrinseci (contesto, contenuto)
- Ruolo professionale (conflitti, responsabilità, ambiguità)
- Relazioni (formali, informali)
- Sviluppo della carriera (competizione, insicurezza, mobilità, flessibilità)
- Rapporti tra vita familiare e lavorativa



# Lo stress...



- Ognuno di noi, in presenza di una **situazione stressante** ha **pensieri** differenti e quindi **comportamenti** e **emozioni** differenti
- Eustress/Distress
- Lo stress può essere aggravato dai propri stimoli stressanti interni

# BODY

headaches  
tired muscles  
frequent infections  
muscular twitches  
skin irritations  
breathlessness  
fatigue

# MIND

worrying  
muddled thinking  
impaired judgement  
nightmares  
hasty decisions  
negativity  
indecisions

# STRESS

loss of confidence  
more fussy  
irritability  
anxiety  
alienation  
depression  
apathy

smoking more  
restlessness  
insomnia  
loss of sex drive  
drinking more  
loss of appetite

# EMOTIONS

# BEHAVIOR



# La gestione dello stress



- Si parla di **gestire lo stress** non di eliminarlo completamente perché lo stress è una caratteristica della vita
- Riguarda la capacità di gestire in maniera efficace le richieste e pressioni alle quali siamo sottoposti
- Si può agire direttamente sugli stimoli stressanti, **modificando i pensieri** che generano l'evento stressante
- Esistono **Tecniche di rilassamento** e igiene dello stress

# Le tecniche corporee

perseguono l'obiettivo principale di ristabilire un contatto sano di comunicazione mente-corpo

- Respirazione
- Tecniche di rilassamento
- Training autogeno
- Esercizi bioenergetici



# Tecniche di rilassamento

- Possono essere utili per indurre dei cambiamenti:
  - sull'umore
  - per benessere lavorativo
  - per rafforzare la sicurezza di sé
  - per rafforzare la concentrazione
  - per introspezione
  - per pensarsi in contesti e modi diversi



# Tecniche di rilassamento

- Le **Tecniche di Rilassamento** utilizzano la distensione muscolare (il rilassamento) anche per attivare la **produzione immaginativa individuale**, sottoforma di immagini spontanee e rappresentazioni mentali.



# Tecniche di visualizzazione

La produzione di immagini

***"è il linguaggio  
dell'inconscio",***

e il potere dell'inconscio viene evocato in modo estremamente diretto dalla pratica intenzionale della rappresentazione mentale e delle capacità di visualizzazione.



# Tecniche di visualizzazione

- Le tecniche immaginative, orientando la mente al corpo e alle immagini interiori, permettono di riattivare la percezione e le risorse interiori, stimolando la **creatività** e la **consapevolezza di sé** e delle proprie **emozioni**.



# Training Autogeno di Schultz

- *Training* vuol dire addestramento, allenamento, formazione, esercizio;
- *Autogeno* vuol dire che si genera da sé.
- Cos'è che si genera da sé attraverso il training autogeno:
  - la **commutazione autogena**.
  - La commutazione autogena è un ***cambiamento psicofisico globale che produce modificazioni fisiologiche e psicologiche***

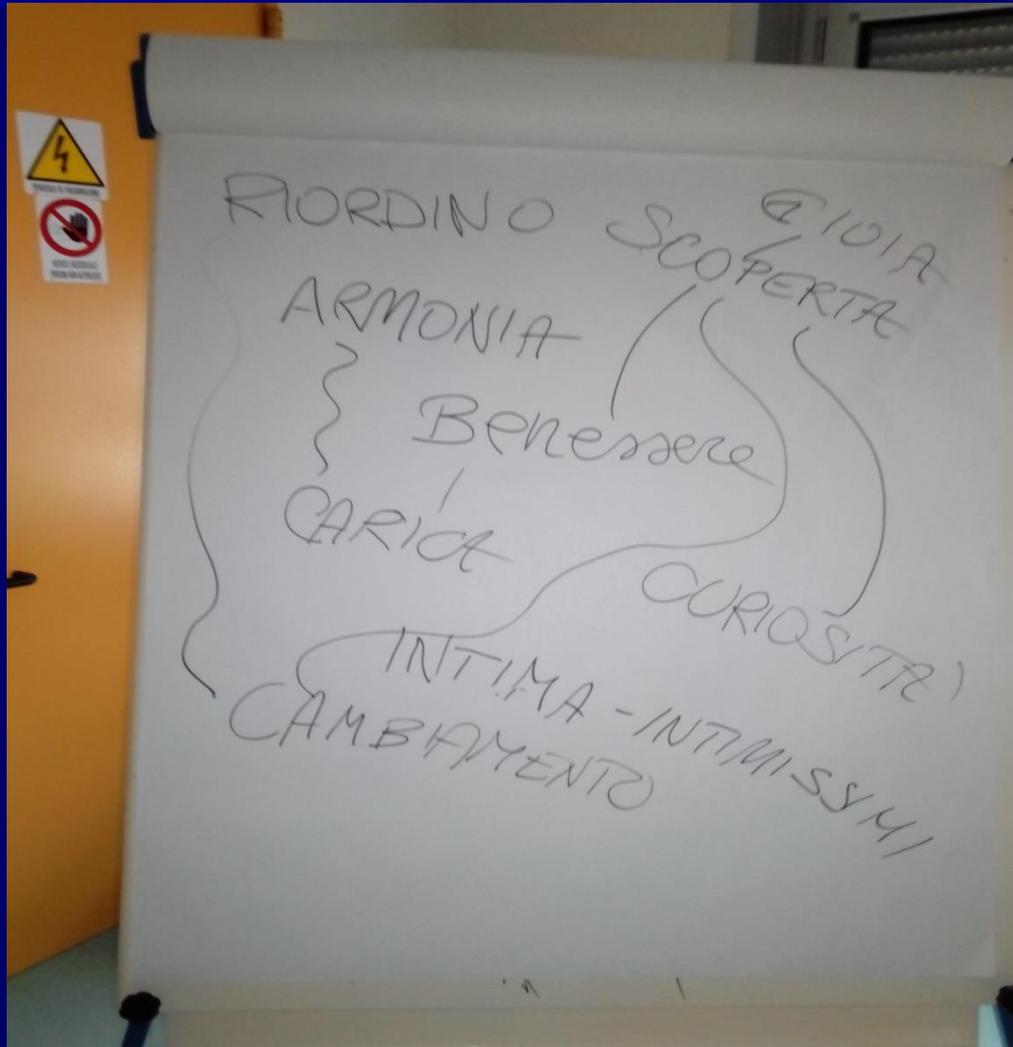
# Momenti del corso...



# Momenti del corso...



# Momenti del corso...



**STRESS**

Positive Behavioral Response

Relaxation  
Self-talk

**THE POSITIVE STRESS CYCLE**

Decreased Stress Symptoms

Beneficial Thoughts

Improved Mood



RELAX  
SLOW DOWN  
BREATHE  
TAKE IT EASY  
ENJOY LIFE  
SMILE  
😊



*Nella ricerca di conoscenza ogni giorno  
si acquisisce qualcosa.*

*Nella ricerca della saggezza ogni giorno  
si abbandona qualcosa.*



*Lao Tzu*

# How to Stress Less



“Adopting the right attitude can convert a negative stress into a positive one.” ~ Hans Selye

- Zani B, Cicognani E (eds): **Psicologia della salute**. Bologna, Il Mulino, 2000
- Penati V (eds): **Le tecniche di rilassamento**. Milano, Ferrari Sininbaldi, 2013
- Cassidy T (ed. It.): **Stress e salute**. Bologna, Il Mulino, 2002
- Porcelli P, Sonino N (eds): **Psychological factors affecting medical conditions**. Basel, Karger, 2007
- Jaspers, K (ed. It.): **Il medico nell'età della tecnica**. Milano, Raffaello Cortina Editore, 1991
- Cadeddu A et al. (eds): **Qualità e sanità: un dialogo per l'umanizzazione**. Milano, FrancoAngeli, 2007

- Fava GA, Grandi S, Rafanelli C (eds): **Terapia Psicologica**. Torino, Centro Scientifico Editore, 2010
- Fava GA, Sonino N: **The clinical domains of psychosomatic medicine**. *Journal of Clinical Psychiatry* 66, 849-858, 2005
- Dei Tos GA, Del Favero, AL: **Etica, qualità e umanizzazione in sanità**. Milano, FrancoAngeli, 2006