

Tecniche di Prevenzione del Burn-out nel progetto Jobis

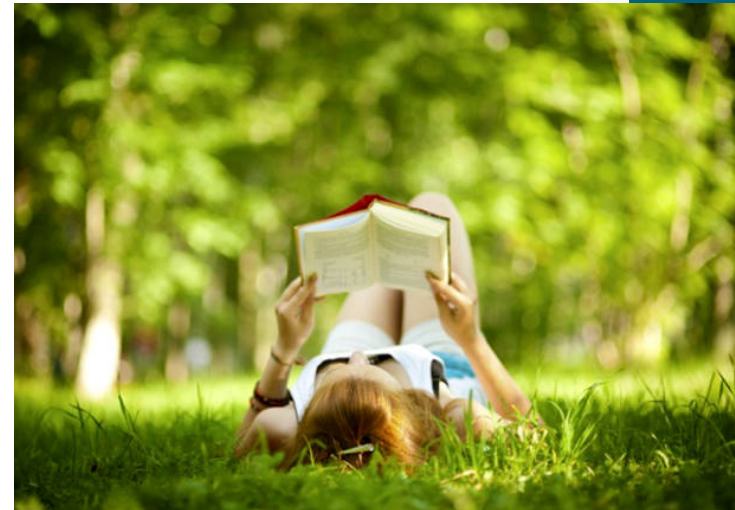
Dr.ssa Manattini Alessandra
Bologna, 12/06/2018

Parliamo di Prevenzione

- E' di fondamentale importanza riconoscere i sintomi del burn-out quando compaiono e chiedere aiuto. Tuttavia, sarebbe ancora più importante riuscire a prevenire il loro sviluppo.
- La prevenzione inizia con il ***riconoscimento*** e la ***comprensione***.
- Risulta di fondamentale importanza cercare di prevenire il burn-out anche attraverso piccole azioni quotidiane.
- La prevenzione si basa su quei fattori che generano e promuovono la salute fisica e mentale.
- Prevenire il burn-out deve essere una sfida sia per i singoli che per le organizzazioni.

1. Programmi per la cura di Sé

- La cura di sé implica rivolgere esplicitamente l'attenzione al proprio corpo, emozioni e pensieri.
- Possono servire come mezzi di "decompressione" dagli stress quotidiani correlati all'ambito lavorativo.
- Possono riguardare le più svariate attività: un esercizio fisico regolare, una dieta bilanciata ed un adeguato riposo sono di per sé fattori efficaci di prevenzione dello stress e di conseguenza del burn-out.
- Tecniche di rilassamento quali lo yoga o la meditazione o uscire dalla routine quotidiana facendo attività diverse dal solito possono rivelarsi molto utili.
- Le tecniche per la cura di sé da un lato hanno un effetto positivo sulla propria salute, dall'altro aumentano l'efficienza della cura fornita al paziente.



2. Supporto Sociale

- **Sostegno sociale dei colleghi**, le discussioni e lo scambio di informazioni contribuiscono a creare un ambiente di lavoro basato sul sostegno e sull'assistenza reciproca. Il supporto sociale da parte dei colleghi è uno dei più importanti mezzi di prevenzione del burn-out. I colleghi sono in grado di comprendere meglio i bisogni ed i più comuni fattori di stress legati al lavoro, pertanto, un **ambiente di lavoro basato sul sostegno e l'assistenza reciproca è la miglior arma di prevenzione della sindrome del burn-out.**
- Gli **incontri di Staff** sono essenziali per migliorare le relazioni.. Questi incontri dovrebbero permettere a tutti di esprimere il loro punto di vista, lamenti, suggerimenti e fare domande senza aver paura di ripercussioni.



- **Supporto psicologico allo Staff:** Il personale assistenziale è particolarmente gravato dal lavoro emotivo che richiede una costante messa in gioco di emozioni. Il supporto psicologico può aiutare ad identificare i propri bisogni, imparare come gestire lo stress, come affrontare problematiche personali e lavorative, riconoscere le proprie paure così come i punti di forza (Vimantaitė, 2007). Lavoro sulle dinamiche di gruppo al fine di migliorare il clima lavorativo.
- **Scambio di informazioni con i colleghi che lavorano in altre strutture/reparti:** uno dei modi per prevenire la sindrome di burn-out è quello di scambiare informazioni con i colleghi che lavorano in altri reparti o dipartimenti; Corsi di formazione, seminari, conferenze..servono a questo scopo.



3. Assertività

“L’assertività è la capacità di far valere i propri diritti rispettando quelli degli altri, attraverso una comunicazione chiara, diretta e al tempo stesso, coerente e completa sul piano verbale e non verbale” (Sanavio, 1998)

L’assertività è una modalità di vita caratterizzata da:

- Atteggiamento positivo verso se stessi e gli altri, non giudicante;
- Libertà di esprimere pensieri, sentimenti e convinzioni senza subire o aggredire e senza provare ansia e disagio nel rispetto reciproco;
- Competenza relazionale;
- Comportamento partecipe attivo e non «reattivo»;
- Atteggiamento responsabile, caratterizzato da fiducia in sé e negli altri.
- Piena e completa manifestazione di se stessi.

4. Modificare le aspettative irrealistiche

- Le aspettative irrealistiche dovrebbero essere modificate dal momento che non possono essere soddisfatte e che risultano solo fattori stressanti. Si può scoprire che il nostro ruolo non è molto apprezzato, le decisioni messe in discussione, e la motivazione altruista che ci spinge ad aiutare gli altri non viene riconosciuta.
- Quando si definiscono le proprie aspettative, si dovrebbe essere consapevoli delle proprie capacità, ma anche di ciò che l'ambiente di lavoro ci consente di fare.
- Si dovrebbe essere più flessibili e pronti a modificare le proprie aspettative in altre più realistiche.



5. Tecniche di Respirazione

- Il respiro è una funzione fisiologica che può essere sia volontaria che inconsapevole.
- Il respiro è correlato al nostro stato psicologico ed emozionale: una persona stressata tende ad avere una respirazione di petto, molto veloce e con poca profondità.
- Cambiando consapevolmente il modo di respirare possiamo avere effetti positivi sul nostro stato emotivo.
- Le tecniche di respirazione aiutano a tranquillizzarsi, focalizzare la mente e pensare più chiaramente.
- Una delle più semplici è la respirazione diaframmatica, già dopo 5-10 minuti si può godere di una piacevole sensazione di benessere.



6. Tecniche di Rilassamento

- Con il termine “tecnica di rilassamento” ci si riferisce a tutti i metodi, procedure o attività che aiutano una persona a rilassarsi, a raggiungere uno stato di maggior calma, o allo stesso tempo, a ridurre i livelli di ansia, stress o rabbia.
- Le tecniche di rilassamento sono spesso utilizzate come un elemento all'interno di un programma più ampio di gestione dello stress e possono portare ad una diminuzione della tensione muscolare, abbassamento della pressione sanguigna, rallentamento della frequenza cardiaca e respiratoria, oltre ad apportare altri benefici alla salute.
- Le tecniche di rilassamento vanno dal massaggio al tai chi e agopuntura.

Rilassamento Muscolare Progressivo

- Il rilassamento muscolare progressivo è una tecnica basata sull'alternanza contrazione/rilascio di alcuni gruppi muscolari.
- Le ricerche mostrano che un muscolo si rilassa eseguendo una contrazione per pochi secondi e poi procedendo ad una distensione.
- Con il RMP si induce uno stato di rilassamento generale che ha effetto anche sul sistema neurovegetativo portando nel tempo ad un cambiamento dello stato d'animo, aiuta a prevenire gli stati di irrequietezza, circoscrivere fenomeni d'ansia, ridurre lo stress.



- E' una tecnica che richiede una pratica quotidiana per almeno 6 mesi al fine di ridurre sempre più il tempo impiegato per rilassarsi.
- Richiede dai 30 ai 45 minuti di tempo, è necessario trovare un luogo tranquillo in cui potersi sdraiare su un letto, divano o su un tappetino a terra.
- Con questa tecnica si ottiene una tensione finale inferiore a quella iniziale, emerge uno stato di rilassamento il cui indicatore è la sensazione di pesantezza e calore, può comparire sonnolenza.



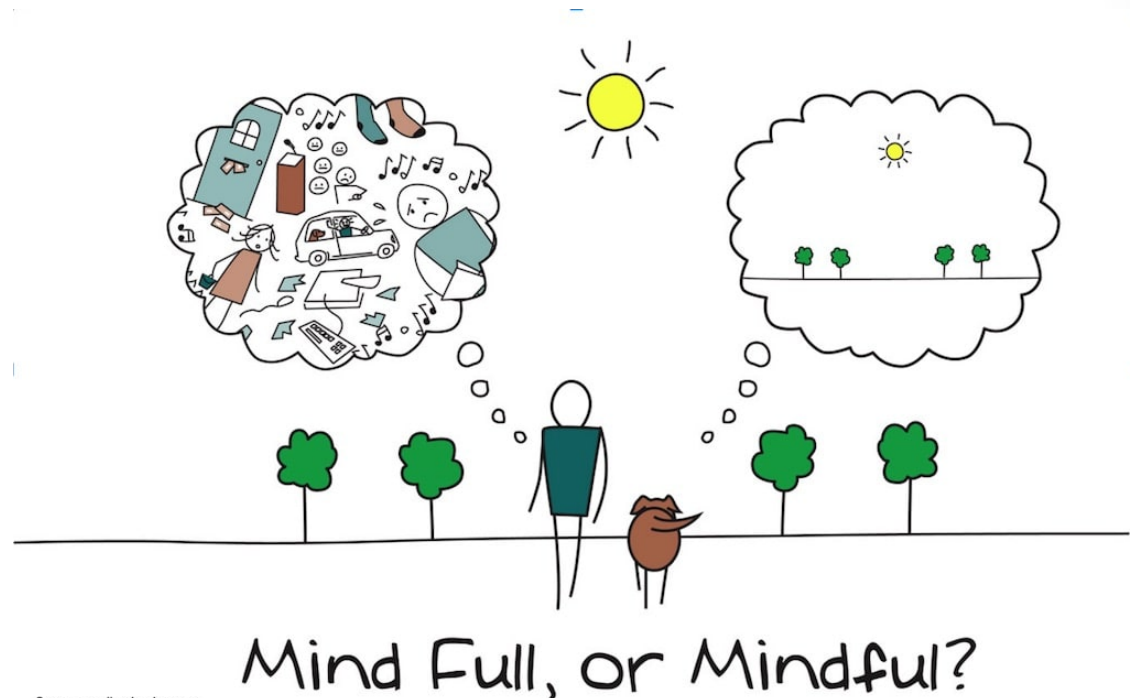
10. Mindfulness

La mindfulness è la capacità di prestare attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente, senza giudicare.

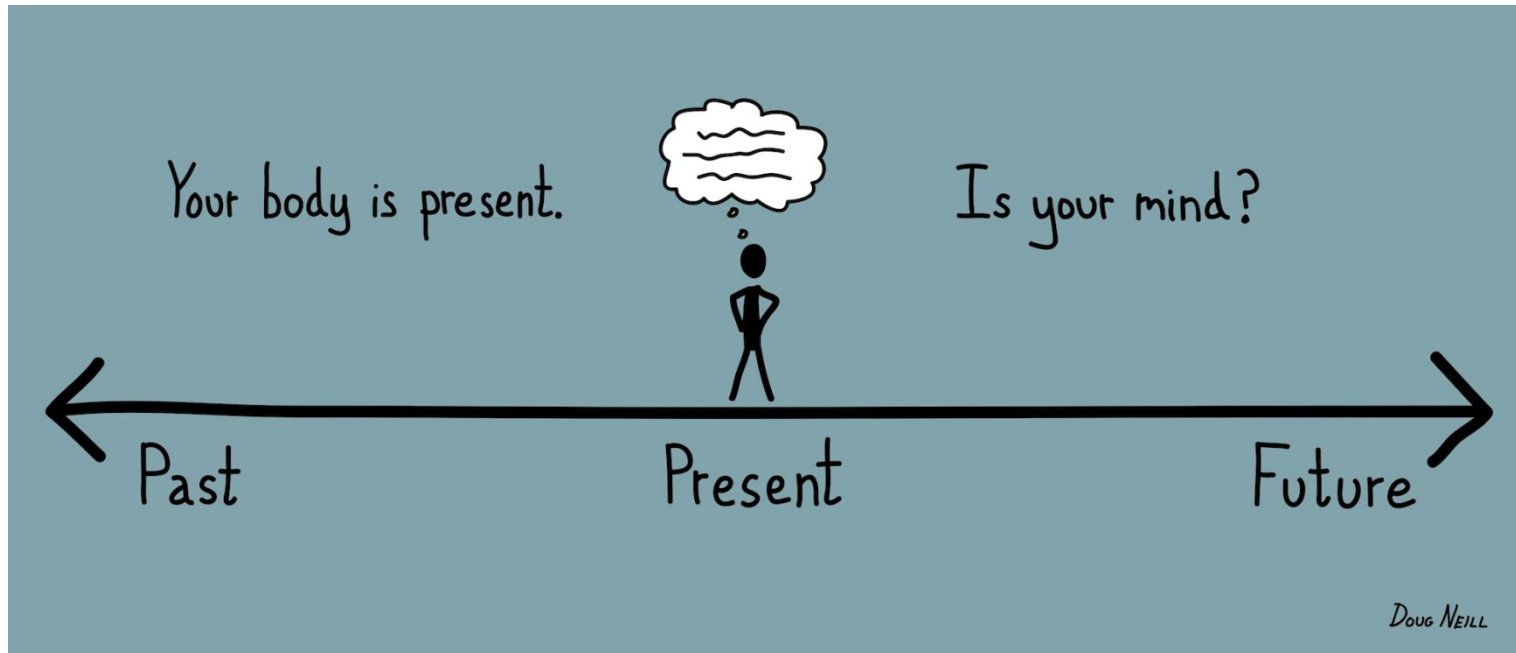
John Kabat-Zinn

- Concentrare l'attenzione, momento per momento, su ciò che si sta sperimentando, diventando così consapevoli di ciò che sorge dentro di noi, dei nostri pensieri, emozioni e sensazioni fisiche.
- Meditando lasciamo che i pensieri si manifestino e si dissolvano spontaneamente, noi ci limitiamo ad osservarli e lasciarli andare.

- La mindfulness aiuta a prestare attenzione alle cose così come sono in quel momento e non come vorremmo che fossero.
- Attraverso la mindfulness si impara a vivere nel momento presente in un modo piacevole piuttosto che preoccupato per il passato o per il futuro.



E' facile spendere tempo a pensare agli eventi passati o a preoccuparci per i futuri ma in questo modo perdiamo le opportunità del presente.



La Mindfulness NON è...

- Meditare non significa **isolarsi dal mondo, rilassarsi, perdersi nelle proprie fantasie**, si tratta piuttosto di rallentare, creare una tregua in ciò che siamo abituati a fare.
- **«Non pensare a niente»** ma essere consapevoli dei propri pensieri.
- **Religiosa**. E' una pratica secolare, un training mentale supportato da ricerche scientifiche.
- **«vivere nel momento presente senza mai pensare al passato o al futuro»** ; è consapevolezza e attenzione focalizzata, «questo è utile?»
- **Lunghi momenti di passività**. La meditazione può essere attiva (yoga, camminate, routines quotidiane...)

Mindfulness: quali benefici?

- Aiuta a mantenere l'attenzione;
- Aumenta la consapevolezza corporea;
 - Aumenta il rilascio di dopamina;
- Interrompe circoli viziosi di pensieri negativi che possono condurre alla depressione o ad altre patologie mentali
 - Rafforza i circuiti neurali deputati all'attenzione, alla regolazione delle emozioni e dello stress, all'empatia.
 - Diminuzione del dolore;
 - Migliora la capacità di gestire l'ansia;
 - Aumento benessere ;
 - Potenzia la memoria
 - Permette al cervello di riposarsi.

- Descrivere la mindfulness non permette di capire appieno cos'è, per riuscirci occorre sperimentarla.
- La mindfulness è una pratica, una sorta di mental training, va utilizzata ed i suoi effetti vanno esperiti e verificati su se stessi.

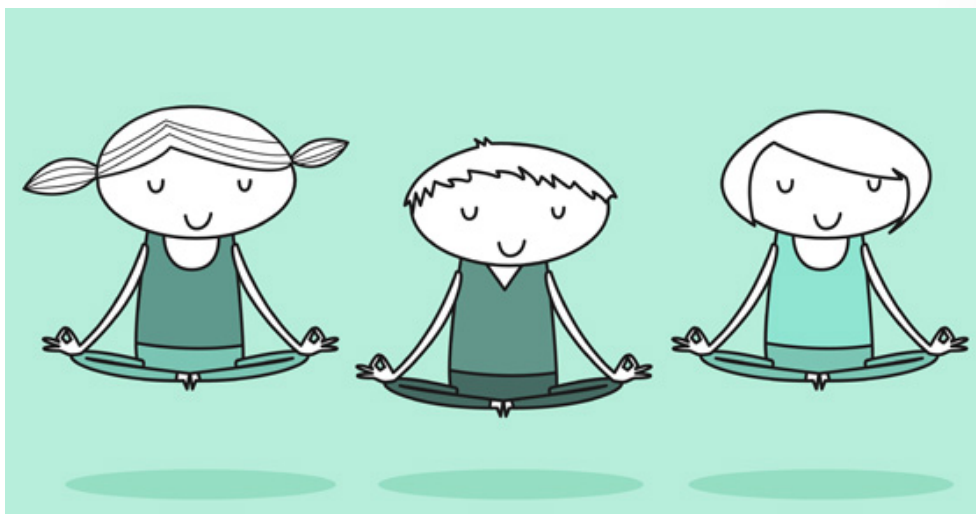
Non ci resta che praticare!

*In today's rush, we all
think too much,
Seek too much,
Want too much, and
forget about the joy of
just being..
(E. Tolle)*



Mindfulness formale ed informale

- La meditazione Informale è quando si focalizza l'attenzione sull'attività che si sta svolgendo (cucinare, mangiare..)
- La meditazione formale è quando ci si prende il tempo per una pratica meditativa. Alcune pratiche includono il body-scan, mindful yoga, mindful breathing, mindful eating...



Altri suggerimenti...

Rallenta sul lavoro quando senti che ti mancano le energie

Migliora la tua capacità di prendere decisioni

Gestisci meglio il tempo (pratica esercizi di rilassamento, prenditi del tempo per attività al di fuori del lavoro, concediti del tempo per la vita sociale)

Definisci limiti e confini professionali e personali

Lavora sulla relazione con i colleghi e con il datore di lavoro

Quando senti che la routine prende il sopravvento, prova ad introdurre piccoli cambiamenti nel tuo lavoro quotidiano richiedi compiti più stimolanti

Pianifica un piccolo cambiamento ogni giorno

Migliora le tue abilità di coping, ovvero le strategie con le quali si affrontano le situazioni stressanti

Cerca di essere creativo sul lavoro e nella vita quotidiana

Pratica regolarmente esercizio fisico

Segui una dieta sana

Inizia qualcosa di nuovo/un nuovo hobby

Impara ad accettare. Non vuol dire rassegnarsi, ma semplicemente non perdere energia dietro a situazioni che non puoi cambiare, remando contro alla serenità della tua giornata.

Dalai Lama

Grazie dell'attenzione!