



indirizzo | Consultorio DELTA  
via Cattori 5  
6600 Locarno  
tel e fax | 091 - 751 07 17  
e-mail | info@consultoriodelta.ch  
web | www.consultoriodelta.ch  
ccp. | 65-234345-1



# Gazette

## Infos

5. Elaborare nuove strategie. Dopo aver capito i fattori di stress esterni (per es. team lavorativo disfunzionale) e quelli interni (per es. mancanza di autostima che conduce a voler dimostrare ciò che si vale, a non riuscire a dire di no, a non curare i propri bisogni, ecc), elaboro un nuovo modo comportamentale ma anche di gestione dei propri sentimenti verso situazioni stressanti.

6. Piano di rientro. Elaborare un piano per rientrare nelle proprie responsabilità (quelle che si è deciso di mantenere) in maniera molto graduale e con valutazioni regolari. (Per es. ricominciare a lavorare per un periodo al 20%, in seguito aumentare). Proporre cambiamenti strutturali. Eventualmente, in casi in cui non si intravedono altre possibilità, cambiare lavoro, situazione abitativa o altro.

7. Elaborare strategie di prevenzione. Sette punti bastano per ora,... non mi resta altro che augurarvi buon successo!

Claudio Agosta

## Date 2010

**Martedì 27 aprile 2010**  
ore 20.00

presso il Centro Arca  
in via Cattori 11 a Locarno

**Invito per l'Assemblea generale dell'Associazione DELTA**

Tutti sono invitati, anche chi non è membro!

Siamo volentieri a disposizione per dei Seminari su temi attuali come per esempio il burnout!

## Editoriale

### APRILE 2010 N°15

Care amiche, cari amici, cari lettori,

Speriamo che anche voi stiate godendo della primavera e del tempo pasquale che ci portano cambiamenti. In questi tempi tutto diventa più luminoso e, con i festeggiamenti della risurrezione di Cristo, ci ricordano della nuova speranza che abbiamo. Nel nostro lavoro siamo costantemente confrontati con difficoltà e oscurità, ma non solo! Siamo anche testimoni di cambiamenti, nuova luce e nuova speranza. C'è del nuovo che nasce, ...come nella risurrezione! Questo rende il nostro lavoro interessante ed entusiasmante. Vi auguriamo buona lettura con l'attuale tema di questa edizione!

### Burnout

Ci risiamo. Di nuovo una bella parola in una lingua straniera che rende il discorso un po' più moderno ma che a volte, poiché diventato così popolare, al posto di creare dei ponti per comprendere chi ne soffre veramente, lo isola ulteriormente...Lo mette alla pari del lavoratore stanco, che dopo una giornata dice "sono in burnout", ma che il giorno dopo si rialza riposato e si è già dimenticato della sua recente fatica. Chi ci passa veramente sa che, malgrado tutte le sue buone intenzioni di volersi riprendere, le forze fisiche, l'anima e lo spirito non rispondono più ai suoi comandi (e a quelli di nessun altro!) e rimane bloccato in un limbo indescrivibile, convinto di non essere capito da nessuno e nella paura di cosa gli riservi il futuro. Frustrazione, rancore, impotenza, paura, rabbia, confusione e profonda tristezza,... sono solo alcuni dei sentimenti che prova una persona che, caduta nel



Jasmine Stauffer

## Definizione

Il Burnout è uno stato di esaurimento totale, fisico e psichico causato da tensioni, sfide sociali, stress giornalieri e prolungati nel tempo

Mi sento.....

„Mi sento come un contenitore vuoto“

„Mi sento come il reattore di un reattore, ormai bruciato, che cade in mare e non si usa più“

„Mi sento come una casa bruciata, di cui è rimasta solo la facciata“

„Mi sento come una pila scarica“

## STRATEGIE DI PREVENZIONE

- Ogni persona ha un limite alle sue energie; impiega le tue energie in maniera mirata
- Integra piccole pause nella quotidianità
- Controlla e adegua il tuo ritmo giornaliero. Sei una persona mattiniera o notturna?
- Quando il ritmo diventa frenetico chiediti: „cosa può succedere se rimando a domani?“
- Prenditi del tempo per il riposo, gli hobby, le vacanze
- Non portare i problemi del lavoro nella vita privata
- Impara a dire di No!
- Riconosci i segnali premonitori

## burnout

burnout, si rende conto che questa moderna parola, ha colpito anche lui, l'uomo di successo che tutti apprezzavano per il suo spirito intraprendente ed il suo grande cuore sempre disponibile. "Ma cosa è successo? Dove ho sbagliato?", si chiede.

Recentemente ci siamo chinati sul problema, sollecitati da bisogni reali e da richieste di tematizzare il burnout, e ci siamo resi conto di quanto questo, chiamiamolo "fenomeno", sia presente nella società moderna. Molte aziende e fornitori di servizi, soprattutto di professioni d'aiuto (medici, psicologi, educatori, insegnanti, assistenti sociali, sacerdoti, pastori, ecc.) hanno incominciato a capire che occorre una buona prevenzione per evitare che il loro personale rimanga fuori uso per periodi molto prolungati, come conseguenza ad un burnout.

Normalmente una persona si accorge che è in uno stato di burnout quando è troppo tardi, per questo la pre-

venzione è essenziale. È però sempre il frutto di un periodo prolungato nel quale non si è riusciti a rispondere adeguatamente a stress, sfide sociali, tensioni, conflitti, ecc. Non si è prestata la dovuta attenzione ai segnali d'allarme che il nostro fisico ma anche la nostra anima e il nostro spirito risentono, e si è andati oltre pensando "Sì ma tanto, ce la faccio!"

Malgrado sia una grande sofferenza, il burnout può essere una bellissima opportunità per rivalutare la propria vita e ripartire con altre basi, altri valori e, forse, altri obiettivi. Non di rado molte persone riscoprono Dio in questo periodo e fanno passi importanti di fiducia nei suoi confronti, con il risultato di una relazione più intima con Lui. Inoltre si avrà capito l'importanza di una vita più sana ed equilibrata, si avrà più comprensione verso gli altri (soprattutto chi soffre), la propria identità ne uscirà rinforzata e finalmente si funzionerà da "esseri" umani e non da macchine di produzione. D'altronde,

## burnout

l'esempio più grande ce l'ha dato Lui, lavorando sei giorni, e riposando il settimo! Dalla vita di Gesù possiamo imparare che lo stress fa parte della vita (a volte non aveva tempo di mangiare), ma che lavorare in continuazione sotto stress non è un ideale da perseguire (spesso si ritirava a rinforzare la relazione con Dio padre, nella calma e nella fiducia).

Esploriamo assieme brevemente alcune tappe del percorso che una persona colpita da burnout deve passare. Alcune possono servirci da prevenzione!

1. Riposo assoluto! Attività principali: mangiare, dormire, passeggiare, riposare... Per poter fare questo è importante designare una persona di fiducia che possa fare da intermediaria con la rete sociale (datore di lavoro, amicizie, ecc.) affinché possano ricevere le comunicazioni dovute che la persona in burnout non è in grado di dare
2. Gestione dei sentimenti principali.

La vergogna di aver fallito. La frustrazione di non riuscire. La delusione di un sogno infranto. Il rancore verso il capo per la mole di lavoro enorme. La rabbia di non riuscire a dire di no, ecc.

3. Analisi della situazione (difficile da fare da soli!). Con un po' di distacco interrogarsi su cosa è successo. Quali sono stati i fattori di stress principali degli ultimi mesi, o anni, in quali settori. Quali conflitti non ho risolto in maniera adeguata? Quali messaggi ho trascurato?

4. Accettazione dei propri limiti. Sembra un paradosso, ma accettare i propri limiti è un grande passo per accettare e amare sé stessi. Solo uno è onnipotente!

Claudio Agosta

