



CENTRO **S**ERVIZI **D**OTTORI

INTRODUZIONE ALLA SINDROME DA BURNOUT



COS'È IL BURNOUT?

Il burnout è una condizione di esaurimento emotivo, depersonalizzazione e ridotta realizzazione personale, spesso causata da stress cronico sul posto di lavoro.

Può influenzare la salute fisica e mentale, riducendo l'efficacia lavorativa e la soddisfazione personale.



SINTOMI DEL BURNOUT

I sintomi includono:

Esaurimento emotivo

Cambiamenti dell'umore

Cinismo o sentimenti negativi verso il lavoro

Disturbi del sonno

Difficoltà di concentrazione

**Sintomi fisici (mal di testa,
problemi gastrointestinali)**

Sensazione di inefficacia



CAUSE DEL BURNOUT

Le cause possono essere molteplici e spesso interconnesse, influenzate da fattori individuali, organizzativi e sociali:

carichi di lavoro eccessivi, mancanza di controllo sul proprio lavoro, valori in conflitto, mancanza di supporto sociale, equilibrio vita-lavoro carente, e aspettative di ruolo poco chiare.



CONSEGUENZE DEL BURNOUT

Le conseguenze vanno oltre l'individuo, influenzando le organizzazioni e le relazioni.

Queste includono:

ridotta produttività, assenteismo, turnover elevato, deterioramento delle relazioni professionali e personali, problemi di salute a lungo termine.



PREVENIRE IL BURNOUT

"Prevenire il burnout richiede un approccio olistico: gestire lo stress, promuovere l'equilibrio vita-lavoro, migliorare la comunicazione e il supporto nel posto di lavoro, e sviluppare strategie di coping resiliente."

Prevenire la sindrome da burnout richiede un approccio combinato che coinvolga sia le strategie individuali che quelle organizzative.



STRATEGIE DI INTERVENTO

Interventi efficaci includono terapia, coaching, cambiamenti organizzativi per ridurre le cause di stress, programmi di wellness aziendali, incoraggiare una cultura del supporto e del riconoscimento.



STRATEGIE DI INTERVENTO

Affrontare il burnout richiede impegno, sia personale che organizzativo.

Riconoscere i sintomi e intervenire precocemente può prevenire le conseguenze a lungo termine e promuovere un ambiente di lavoro più sano e produttivo.