

# Dulcis in Fundo

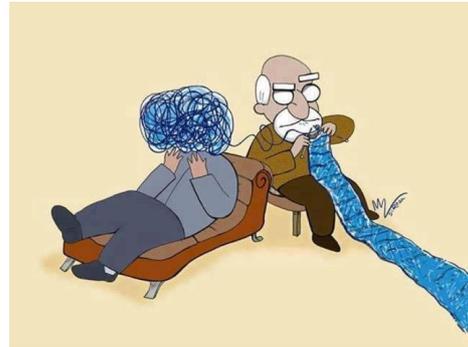
LA RIVISTA MENSILE DELLA QUINTASTELLA



A cura degli Ospiti e della Psicologa

# La pagina della Psicologa...

*Dott. Rachele di Leo*



## BURNOUT, Uno sguardo al fenomeno

Il burnout è generalmente definito come una sindrome di esaurimento emotivo, di depersonalizzazione e derealizzazione personale, che può manifestarsi in tutte quelle professioni con implicazioni relazionali molto accentuate (possiamo considerarlo come un tipo di stress lavorativo). Generalmente nasce da un deterioramento che influenza valori, dignità, spirito e volontà delle persone colpite. È una malattia in costante e graduale aumento tra i lavoratori dei paesi occidentalizzati a tecnologia avanzata, ciò non significa che qualcosa non funziona più nelle persone, bensì che si sono verificati cambiamenti sostanziali e significativi sia nei posti di lavoro sia nel modo in cui si lavora.

### **Storia del burnout**

Il termine burnout in italiano si può tradurre come “bruciato”, “scoppiato”, “esaurito”, è apparso la prima volta nel mondo dello sport, nel 1930, per indicare l'incapacità di un atleta, dopo alcuni successi, di ottenere ulteriori risultati e/o mantenere quelli acquisiti. Il termine è stato poi ripreso dalla psichiatra americana C. Maslach nel 1975, la quale ha utilizzato questo termine per definire una sindrome i cui sintomi evidenziano una patologia comportamentale a carico di tutte le professioni ad elevata implicazione relazionale. La Maslach definisce il burnout come una perdita di interesse vissuta dall'operatore verso le persone con le quali svolge la propria attività (pazienti, assistiti, clienti, utenti, ecc), una sindrome di esaurimento emozionale, di spersonalizzazione e riduzione delle capacità personali che può presentarsi in

persone che, per professione, sono a contatto e si prendono cura degli altri. Il contatto costante con le persone e con le loro esigenze, l'essere a disposizione delle molteplici richieste e necessità, sono alcune delle caratteristiche comuni a tutte quelle attività che hanno obiettivo professionale il benessere delle persone e la risoluzione dei loro problemi, come nel caso di medici, psicologi, infermieri, insegnanti, ecc.. Negli anni nella sindrome del Burnout sono state incluse altre categorie di lavoratori, tutti quei professionisti o lavoratori che hanno un contatto frequente con un pubblico, con un'utenza, quindi non più solo gli "helper" ..., possono quindi far parte di tali categorie tanti liberi professionisti o dipendenti: l'avvocato, il ristoratore, il politico, l'impiegato delle poste, il manager, la centralinista, la segretaria ecc.. Il burnout viene considerato, da molti studiosi, non solo un sintomo di sofferenza individuale legata al lavoro (stress lavorativo), ma anche come un problema di natura sociale provocato da dinamiche sia sociali, sia, politiche, sia economiche; la sindrome può infatti interessare il singolo lavoratore, lo staff nel suo insieme e anche istituzioni (per esempio l'organizzazione dei soccorsi in situazioni di crisi come i Vigili del Fuoco, i Militari, le Forze dell'Ordine ecc.).

### **Le caratteristiche del burnout**

La sindrome del burnout ha maggiore probabilità di svilupparsi in situazioni di forte divario tra la natura del lavoro e la natura della persona che svolge quel lavoro. Molti contesti lavorativi richiedono una forte dedizione ed un notevole impegno, sia in termini economici sia in termini psicologici e, in certi casi, i valori personali sono messi in primo piano a scapito di quelli lavorativi. Le richieste quotidiane rivendicate dal lavoro, dalla famiglia e da tutto il resto consumano l'energia e l'entusiasmo del lavoratore. Quando poi successo, conquista ed obiettivi (spesso troppo ambiziosi) sono difficili da conseguire, molte persone perdono la dedizione data a quel lavoro, cercano di tenersi a distanza pur di non farsi coinvolgere e, spesso, diventano cinici.

Il burnout ha manifestazioni specifiche:

- Un deterioramento progressivo dell'impegno nei confronti del lavoro. Un lavoro inizialmente importante, ricco di prospettive ed affascinante diventa sgradevole, insoddisfacente e demotivante.
- Un deterioramento delle emozioni. Sentimenti positivi come per esempio l'entusiasmo, motivazione e il piacere svaniscono per essere sostituiti dalla rabbia, dall'ansia, dalla depressione.
- Un problema di adattamento tra la persona e il lavoro. I singoli individui percepiscono questo squilibrio come una crisi personale, mentre in realtà è il posto di lavoro a presentare problemi.

In sintesi le dimensioni tipiche del burnout sono:

- **Esaurimento.** E' la prima reazione allo stress prodotto da eccessive richieste di lavoro o da cambiamenti significativi. Quando una persona sente di aver oltrepassato il limite massimo sia a livello emozionale sia fisico: si sente prosciugata, incapace di rilassarsi e di recuperare, manca energia per affrontare nuovi progetti, nuove persone, nuove sfide.

- **Cinismo.** Quando una persona assume un atteggiamento freddo e distaccato nei confronti del lavoro e delle persone che incontra sul lavoro, diminuisce sino a ridurre al minimo o ad azzerare il proprio coinvolgimento emotivo nel lavoro e può abbandonare persino i propri ideali/valori. Tali reazioni rappresentano il tentativo di proteggere se stessi dall'esaurimento e dalla delusione, si pensa di essere più al sicuro adottando un atteggiamento di indifferenza, specialmente quando il futuro è incerto, oppure si preferisce ritenere che le cose non funzioneranno più come prima, piuttosto che vedere svanire in seguito le proprie speranze. Un atteggiamento così negativo può compromettere seriamente il benessere di una persona, il suo equilibrio psico-fisico e la sua capacità di lavorare.
- **Inefficienza.** Quando in una persona cresce la sensazione di inadeguatezza, qualsiasi progetto nuovo viene vissuto come opprimente. Si ha l'impressione che il mondo trami contro ogni tentativo di fare progressi, e quel poco che si riesce a realizzare, appare insignificante, si perde la fiducia nelle proprie capacità e in sé stessi.

### **La sintomatologia**

La sindrome è caratterizzata da manifestazioni quali nervosismo, irrequietezza, apatia, indifferenza, cinismo, ostilità delle persone, sia tra di loro sia verso terzi; si distingue dallo stress, (concausa del burnout), così come si distingue dalla nevrosi, in quanto non disturbo della personalità ma del ruolo lavorativo. Dal punto di vista clinico (psicopatologico) i sintomi del burnout sono molteplici, richiamano i disturbi dello spettro ansioso-depressivo, e sottolineano la particolare tendenza alla somatizzazione e allo sviluppo di disturbi comportamentali.

Il soggetto colpito da burnout manifesta:

- Sintomi aspecifici (stanchezza ed esaurimento, apatia, nervosismo, irrequietezza, insonnia)
- Sintomi somatici: insorgenza di patologie varie (ulcera, cefalea, disturbi cardiovascolari, difficoltà sessuali ecc.)
- Sintomi psicologici: rabbia, risentimento, irritabilità, aggressività, alta resistenza ad andare al lavoro ogni giorno, negativismo, indifferenza, depressione, bassa stima di sé, senso di colpa, sensazione di fallimento, sospetto e paranoia, rigidità di pensiero e resistenza al cambiamento, isolamento, sensazione di immobilismo, difficoltà nelle relazioni con gli utenti, cinismo, atteggiamento colpevolizzante nei confronti degli utenti e critico nei confronti dei colleghi.

Tale situazione di disagio molto spesso porta il soggetto ad abuso di alcool, di psicofarmaci o fumo. Da un punto di vista psicopatologico la sindrome del burnout si differenzia dalla sindrome da disadattamento (sociale o lavorativo o familiare o relazionale), si verifica all'interno del mondo emozionale della persona ed è spesso scatenata da una vicenda esterna. Per evitare che la sindrome del burnout, deteriori sia la vita lavorativa, sia la vita privata della persona, bisogna intervenire con efficacia.

## **Cosa fare praticamente**

Riconoscere la sindrome del burnout non è così facile, spesso si tende a ricondurre il tutto come un problema dell'individuo e non del contesto lavorativo nel suo insieme. Le organizzazioni quasi sempre ignorano questo problema e questo rappresenta un errore molto pericoloso, in quanto il burnout può incidere pesantemente sull'economia dell'intera organizzazione. La risoluzione del fenomeno burnout dovrebbe essere affrontata sia a livello organizzativo che a livello individuale, l'organizzazione che si assume la responsabilità di affrontare il burnout, lo può gestire in modo garantirsi il proprio personale produttivo nel tempo.

Un'organizzazione che agisce a sostegno dell'impegno nel lavoro è un'organizzazione forte.

L'aiuto maggiormente efficace per la singola persona è sicuramente un intervento da parte di un professionista competente in materia che possa fornire strumenti cognitivi, favorire una maggiore comprensione/consapevolezza del problema, aiutare a comprendere le relazioni esistenti tra il comportamento personale, il proprio vissuto ed il contesto di vita e lavorativo, modificare il proprio comportamento e i propri atteggiamenti in coerenza con quanto acquisito. Ma tali interventi sul singolo non sono semplici: il singolo può avere difficoltà a rivolgersi ad uno psicologo per farsi aiutare, ciò a causa sia di pregiudizi verso la categoria di professionisti che si occupa di tali problematiche, sia perché spesso non è in grado di chiedere aiuto e/o si imbatte in altre categorie di professionisti non competenti in tali materie. Purtroppo ancor oggi molti preferiscono pensare di avere un problema organico invece di accettare l'idea di poter avere un problema psicologico anche se causato da fattori esterni.

## **Interventi per fermare/ affrontare/superare/prevenire il burnout**

In letteratura ci sono molte strategie per la prevenzione del burnout. Anche la Maslach indica la necessità di focalizzarsi sia sull'individuo sia sul luogo di lavoro.

Oggi il burnout rappresenta un rischio troppo elevato per ogni contesto organizzativo: i costi economici, la produttività ridotta, i problemi di salute e il generale declino della qualità della vita personale o lavorativa (tutte possibili conseguenze di questa sindrome) sono un prezzo troppo alto da pagare.

E' dunque consigliabile l'adozione di un approccio preventivo per affrontare il problema burnout.

Il modo migliore per prevenire il burnout è sicuramente puntare sulla promozione dell'impegno nel lavoro. Ciò non consiste semplicemente nel ridurre gli aspetti negativi presenti sul posto di lavoro, ma anche nel tentare di aumentare quelli positivi. Le strategie per aumentare l'impegno sono quelle che accrescono l'energia, il coinvolgimento e l'efficacia, sostenendo i lavoratori, permettendo loro di affermarsi tra i loro colleghi, lasciando loro dell'autonomia nelle decisioni da prendere ed offrendo loro un'organizzazione del lavoro chiara e coerente, ecc.

*Per chi fosse interessato all'argomento e vuole ulteriori informazioni a riguardo può contattarmi tramite e-mail [dileo.rachele@quintastella.it](mailto:dileo.rachele@quintastella.it), o venire a trovarmi in struttura dal lunedì al sabato, dalle 9.00 alle 14.00.*

*Tanti auguri a...*



*Maria A., Massimo B.,  
Renato, Angelo,  
Elvira,  
M. Rosaria*

# Questo mese facciamo attenzione al...

## 21 Settembre...!



### Giornata Mondiale dell'Alzheimer: fondamentale il ruolo della diagnosi precoce e preclinica

In occasione della Giornata Mondiale dell'Alzheimer, del 21 settembre, la Società Italiana di Neurologia sottolinea come sia fondamentale la diagnosi e la sperimentazione che offre nuove opportunità terapeutiche. Le cifre fanno quasi paura: nel mondo si stima siano circa 25 milioni le persone affette da Malattia di Alzheimer. Questa, che è la più comune forma di demenza, soltanto in Italia fa registrare più di 600mila casi.

Questi numeri fanno ben comprendere come sia di vitale importanza la prevenzione e, nel caso, la diagnosi precoce. Così, in occasione della Giornata Mondiale dell'Alzheimer, che si celebra il prossimo 21 settembre, la Società Italiana di Neurologia (SIN) sottolinea l'importanza dei risultati conseguiti dalla ricerca scientifica nello sviluppo di nuove terapie e nella diagnosi precoce.

La malattia di Alzheimer si caratterizza per il processo degenerativo che colpisce in modo progressivo le cellule cerebrali. A dover mettere in allarme sono in genere manifestazioni quali deficit di memoria, disturbi del linguaggio, perdita di orientamento spaziale e temporale, oltre a frequenti cambiamenti di umore. A esserne maggiormente colpiti sono i soggetti di età superiore ai 65 anni, in particolare le donne. Tuttavia, oggi appare ampiamente dimostrato come la patologia possa esordire anche in età presenile. E, purtroppo, a oggi non esiste una terapia definitiva per combattere l'Alzheimer, sebbene a rivestire un ruolo cruciale è una diagnosi corretta e tempestiva.

«Tecniche di imaging, quali la risonanza magnetica, o la PET – dichiara il prof. Carlo Ferrarese, Direttore Scientifico del Centro di Neuroscienze di Milano, dell'Università di Milano-Bicocca – sono strumenti potentissimi in grado di effettuare una diagnosi precoce o addirittura preclinica della malattia di Alzheimer, ossia prima che si sia dimostrata clinicamente la demenza. Effettuare la diagnosi precoce della malattia risulta fondamentale per alcune strategie terapeutiche, attualmente in fase avanzata di sperimentazione, che solo se attuate in fase precoce potrebbero modificare il decorso della malattia».

«Inoltre, individuare con largo anticipo i soggetti che possono essere colpiti da Alzheimer significa poter prendere in carico il paziente sin dalle prime fasi e garantire un maggior livello di assistenza», conclude il prof. Ferrarese.

Queste terapie in via di sperimentazione andrebbero ad agire sulla proteina beta amiloide – il noto marcatore della malattia che si deposita nel cervello delle persone affette da Alzheimer. L'azione avverrebbe bloccandone l'accumulo, inibendone la produzione o rimuovendo la proteina con anticorpi.

Sfortunatamente non sono ancora note le cause alla base della malattia di Alzheimer, ma la ricerca scientifica ha fatto enormi passi avanti nell'identificazione di fattori che incrementano il rischio di sviluppare la patologia. Tra questi: specifiche mutazioni genetiche, età, nonché la conduzione di uno stile vita non corretto ed equilibrato. Tutti elementi che conferiscono un rischio maggiore di sviluppare la malattia. Studi recenti, inoltre, hanno dimostrato come l'esercizio fisico, la pratica di hobby e i rapporti sociali agiscano da fattore protettivo non soltanto nei confronti di Alzheimer, ma più in generale delle varie forme di demenza esistenti.

### **A proposito di SIN**

La Società Italiana di Neurologia conta tra i suoi soci circa 3.000 specialisti neurologi e ha lo scopo istituzionale di promuovere in Italia gli studi neurologici, finalizzati allo sviluppo della ricerca scientifica, alla formazione, all'aggiornamento degli specialisti e al miglioramento della qualità professionale nell'assistenza alle persone con malattie del sistema nervoso.

Per info e approfondimenti: [www.neuro.it](http://www.neuro.it).

## Le notizie più strane



[www.UnSitoACaso.com](http://www.UnSitoACaso.com)

### **Papà inventa la soluzione per i biscotti che si rompono nel latte**

Quando si inzuppano i biscotti nel latte, o nel tè, si ritrova spesso di fronte al fastidio di biscotti che una volta imbevuti si spezzano e poi si “perdono” sul fondo della tazza.

“Chiunque ha inzuppato un biscotto nel tè capisce il problema e quale è lo scopo del prodotto. E’ una soluzione britannica ad un problema britannico”, racconta il quarantanovenne Andrew Tinsley, padre di due figli, che ha inventato un prodotto che risolve definitivamente il problema.

Si tratta sostanzialmente di una retina (simile ad una bustina da tè aperta su un lato) in cui inserire il biscotto prima di inzupparlo, trattenendo così eventuali pezzi di biscotto che si rompessero. La retina è fatta di nylon, in modo da poter essere riutilizzata più volte.

“L’idea mi è venuta dopo un abbondante pasto con la mia famiglia, dove alla fine eravamo tutti seduti a bere tè e inzuppare biscotti. Mio fratello aveva bevuto un po’ troppo, e continuava a tenere i biscotti un po’ troppo a lungo nel tè, e continuavano a romperglisi. Abbiamo tutti scherzato che sarebbe stato il caso che qualcuno inventasse qualcosa per raccogliere i biscotti spezzati. Mi sono messo a pensare. Ho sempre avuto spirito di iniziativa e alla fine sono arrivato a ideare questo sacchettino”, racconta Tinsley.

### **La foto segnaletica più felice del mondo**

Michael Whittington è diventato una celebrità su Internet, dopo il suo arresto come sospetto per la rapina di una banca: a renderlo famoso non l’abilità nel colpo (e neppure clamorose ingenuità commesse durante esso), ma la foto segnaletica, che lo ha fatto soprannominare “il criminale più felice. Se normalmente nelle foto segnaletiche gli arrestati appaiono sconfortati e delusi, il quarantacinquenne ha un’espressione che appare assolutamente entusiastica, che ha fatto diventare la foto virale.

Whittington è accusato di avere rapinato una banca all'interno di un centro commerciale a Denver, in Colorado, tentando di fuggire utilizzando la metropolitana di superficie. Come spesso accade, è stato dimostrato che fuggire con i mezzi pubblici non è una buona idea: la polizia ha fatto fermare il treno e ha arrestato l'uomo.



### **Polizia ispeziona il sedere di 10.000 piccioni in cerca di esplosivi**

In occasione della festa nazionale cinese, il primo ottobre scorso, la polizia ha avuto un incarico decisamente insolito: ispezionare il sedere di 10.000 piccioni, che avrebbero dovuto essere liberati in piazza Tienanmen in occasione delle cerimonie.

Lo strano compito è stato fonte di ironia, anche perché alcuni giornali hanno proposto titoli come “10.000 piccioni sottoposti a controllo anale in cerca di oggetti sospetti”, certamente corretto nei fatti ma che inevitabilmente fa alzare un sopracciglio. La ricerca di cui sono stati incaricati i poliziotti cinesi è sintomo della tensione e della preoccupazione delle autorità, probabilmente anche in relazione alle proteste di Hong Kong. Non si sa però esattamente che cosa temessero di trovare le autorità: alcuni giornalisti hanno ipotizzato che fossero alla ricerca di esplosivi piazzati nei sederi dei piccioni, a scopo terroristico, ma altri ipotizzano che il timore fosse relativo ad un molto meno cruento lancio di bigliettini con messaggi di libertà o che comunque cercassero di aggirare la censura cinese. Un blogger ha commentato amaramente che quanto subito dai piccioni simboleggerebbe a suo parere la vita dei cittadini cinesi: “La libertà e dignità dei cittadini è sempre più vulnerabile, e può essere tolta in qualunque momento, come ai piccioni. Hanno dovuto subire il dolore e l’insulto di un rude controllo anale e comunque devono apparire pacifici e felici in tv durante la cerimonia”.



...Dalla cucina delle nonne...



## Torta di fichi, cannella e uva

### INGREDIENTI

- 1 confezione di pasta frolla già pronta
- 12 fichi
- 1 grappolo di uva nera
- 100 gr di zucchero a velo
- 3 uova
- 250 ml di panna fresca
- 1 cucchiaino di cannella in polvere, 1 baccello di vaniglia

## INFORMAZIONI

Tempo Preparazione: 20 minuti

Tempo Cottura: 40 minuti

Difficoltà: nulla

## PREPARAZIONE

In una terrina mettete uova e zucchero e sbattete sin quando non si formerà un composto omogeneo. Quindi aggiungete la panna e la cannella.

Prendete il baccello di vaniglia, apritelo, raschiate i semi neri all'interno e aggiungeteli al composto.

Lavate l'uva e sbucciate i fichi, tagliandoli in due parti.

Prendete ora la pasta frolla (ovviamente la torta verrà ancor meglio se la preparate voi) e stendetela dentro una teglia di circa 24 cm di diametro.

Disponete sulla pasta frolla i fichi tagliati a metà lungo tutta la circonferenza della crostata e al centro gli acini di uva rossa in modo omogeneo. Versateci sopra il composto preparato in precedenza.

Cuocete in forno (caldo) a 180° per 40 minuti.

Sfornate la torta di fichi, uva e cannella e fatela intiepidire in teglia prima di servire.

# LA VIGNETTA DEL MESE



## I PROVERBI DEL MESE

Per San Michele la giuggiola nel paniere.

Se in Settembre senti tonare tini e botti puoi preparare.

Pioggia in Settembre poco acquista e nulla rende.

Chi lavora di settembre, fa bel solco e poco rende.

Di Settembre la notte col dì contende.

Di settembre o porta via i ponti o secca le fonti.

L'uva settembrina, è fragola zuccherina.

A settembre pioggia e luna, è dei funghi la fortuna.

Aria settembrina fresco la sera e fresco la mattina.

Di settembre e d'agosto, bevi il vin vecchio e lascia stare il mosto.

*...E noi vi diamo appuntamento al prossimo mese...*