

# Il Rischio Burn Out

del professionista dell'area amministrativa

dott.ssa Emanuela Barreri  
Psicologo del Lavoro e del Benessere nelle Organizzazioni

# Burn out: definizione e sintomi

Burn out:

termine inglese che significa letteralmente

«bruciato», «cotto», esaurito»

Sintomi:

- perdita dell'entusiasmo
- distacco emotivo
- depersonalizzazione
- senso di inadeguatezza
- esaurimento
- incapacità di recuperare energie



# Stress e burn out

Stress: «Sindrome generale di adattamento nei confronti di stimoli ambientali con cui si viene in contatto» Seyle, 1936

E' una risposta adattiva che l'organismo dà ad uno stimolo esterno (stressor) quando ci si trova di fronte a situazioni che minacciano il nostro benessere fisico o psicologico

Eustress (buono) e Distress (cattivo)

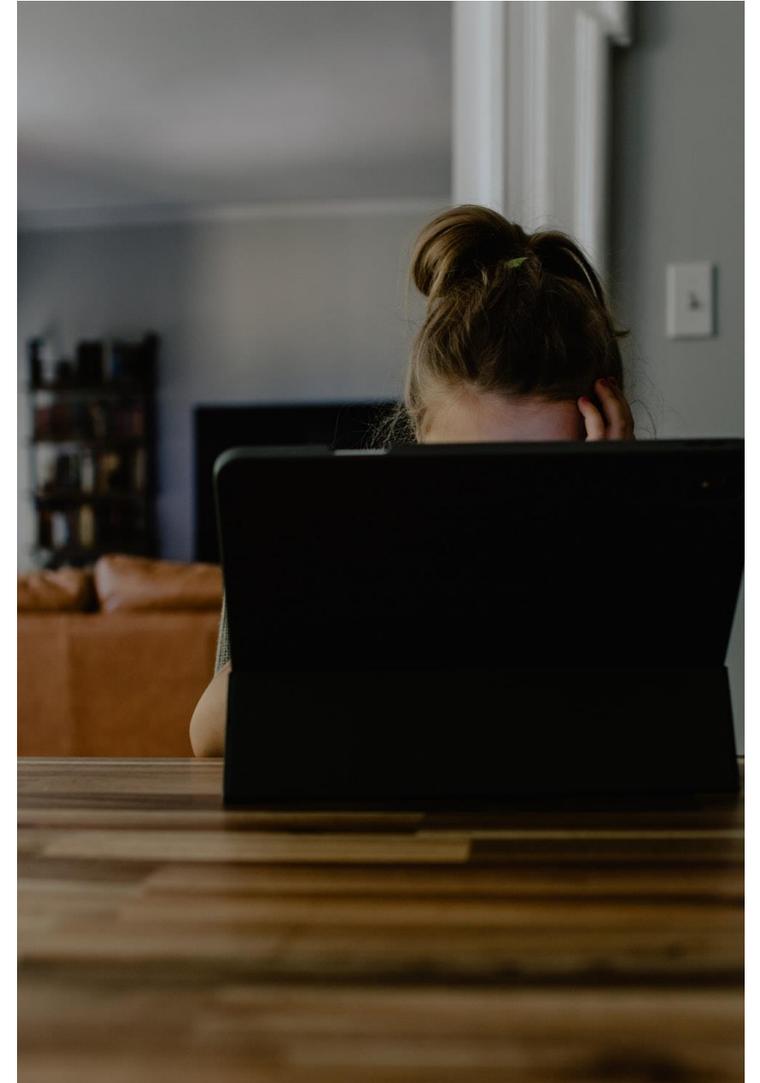
Il burn out è la **fase estrema dello stress**



# Burn out: casi estremi

In casi molto gravi si può arrivare a comportamenti autolesionistici che possono portare anche a gesti estremi.

Il burn out riguarda il singolo ma può trasmettersi al gruppo di lavoro e diventare una malattia di tutto lo studio



# Professioni di aiuto

In passato si parlava di burn out solo per le **professioni d'aiuto** (tipicamente socio sanitarie) mentre attualmente si parla di burn out anche in altri contesti, compreso quello dei professionisti.

Riguarda tutti gli operatori impegnati in una **relazione**

Nel caso del professionista la relazione è di solito una **relazione che dura nel tempo**, quindi il rischio esiste ed è concreto



*Consulente del Lavoro*



*“Molto più di una professione”*

*“Spegnete la luce e tornate dai vostri cari, non fate gli eroi”*

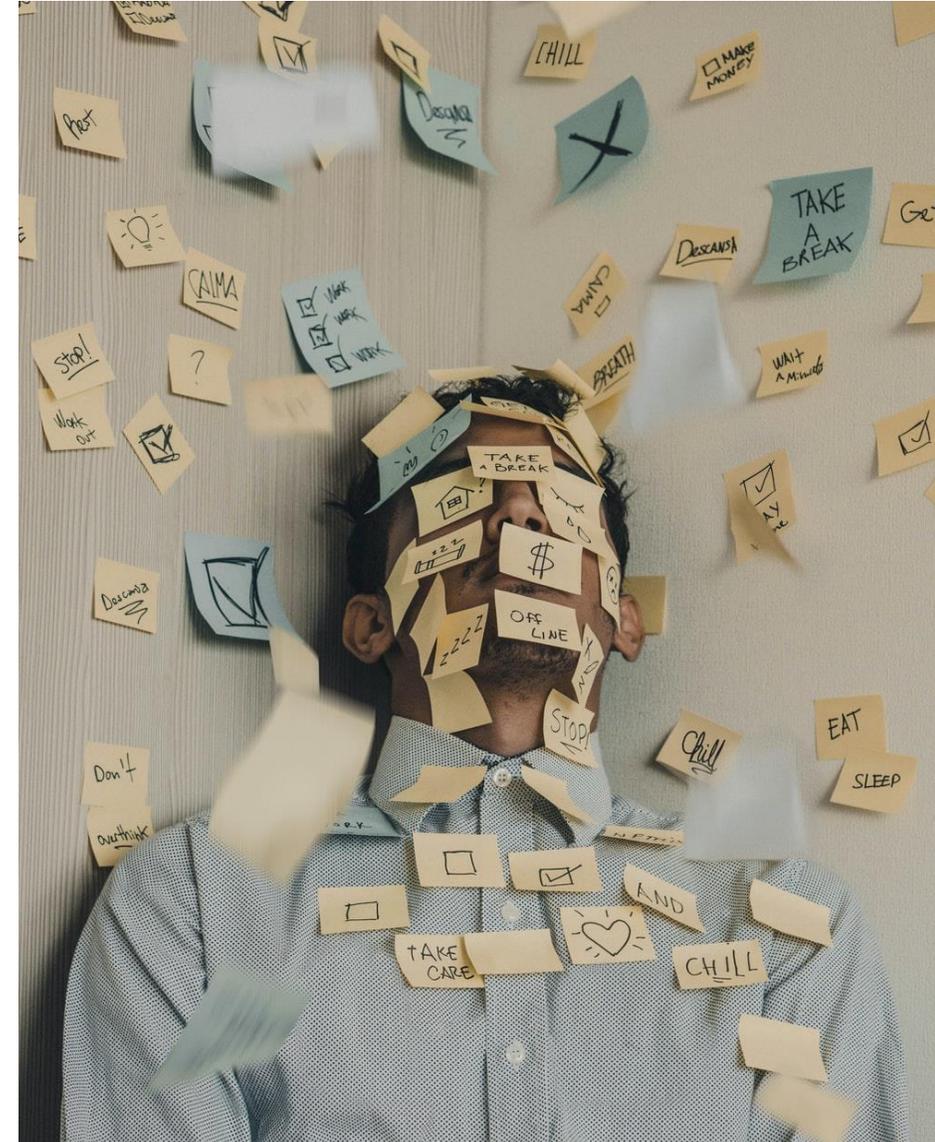
# Molto di più di una professione

Mettere in primo piano la professione e in secondo piano se stessi

Rischio:

Essere sopraffatti dai problemi dei clienti, che «proiettano» su di noi le loro ansie e le loro paure

Necessità di contenimento e di limiti



# Covid: preoccupazioni ed ansie

Preoccupazione per i clienti, che sono in difficoltà

Preoccupazione per il proprio studio e per i propri dipendenti

Paura di ammalarsi

Fatica del continuare a lavorare senza fermarsi



# Caratteristiche di personalità

Senso del dovere

Attenzione ai dettagli

Precisione

Necessità di non fare errori

Rapporto con il fisco e con le  
«sanzioni»

Rapporto con le leggi e con gli  
adempimenti oggetto di  
«sanzioni»



# Il rapporto con il denaro “altrui”

Il denaro è un argomento di cui non si parla volentieri, è un qualcosa di “sporco”

Freud: *Le questioni di danaro sono trattate dai popoli civili come le questioni sessuali, con la stessa incongruenza, gli stessi falsi pudori e ipocrisia. (S. Freud)*

I clienti proiettano su di noi le loro ansie sul denaro, sul lavoro ... le loro preoccupazioni.



Photo by [Imelda](#) on [Unsplash](#)

**Come ridurre il rischio Burn out?**

# La “cassetta degli attrezzi” sul lavoro

Abbassare le aspettative, non sentirsi supereroi

Imparare a gestire bene il proprio tempo

Delegare

Fare attenzione al perfezionismo

Dire dei no

Distinguere tra «occuparsi» e «preoccuparsi»

Fare le cose poco per volta, gratificandoci per averle fatte

Parlare e confrontarsi con i colleghi

Accettare di sbagliare



Photo by [Marten Bjork](#) on [Unsplash](#)

# La “cassetta degli attrezzi” nella vita privata

Non scappare dai pensieri stressanti ma percepirla e gestirli

Praticare esercizi di rilassamento (es. yoga, mindfulness, ...)

Curare l'alimentazione e la dieta

Prendersi cura del proprio fisico, praticare sport

Dedicare del tempo alle relazioni sociali, agli amici e al divertimento

Tenere un diario, coltivare un hobby

Chiedere aiuto



Photo by [Jeremy Thomas](#) on [Unsplash](#)

# Prendersi cura di sé

Ricordatevi di prendervi  
cura di voi.

A volte si è così occupati a  
prendersi cura degli altri  
che ci si dimentica di sé.

(Cheryl Richardson)



Photo by [Giulia Bertelli](#) on [Unsplash](#)

# Apprendere dall'esperienza



La vita può essere capita  
solo all'indietro ma va  
vissuta in avanti

(Soren Kierkegaard)

# Grazie per l'attenzione

Emanuela Barreri

[e.barreri@studiobarreri.it](mailto:e.barreri@studiobarreri.it) tel. 335 6629629



<https://www.oltreil dato.it/>



<https://www.linkedin.com/in/emanuela-barreri>



<https://www.facebook.com/emanuela.barreri>



<https://twitter.com/ebarreri>