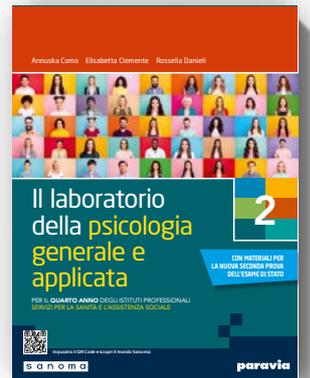


I rischi sul lavoro: il *burnout* nelle professioni d'aiuto

Riflessioni su uno dei rischi più diffusi tra i professionisti del settore socio-sanitario

a cura di Giovanna Lo Giacco



PERCORSO DELLA LEZIONE

OBIETTIVO

La lezione ha lo scopo di stimolare nelle studentesse e negli studenti alcune considerazioni sulle problematiche che riguardano i lavoratori e le lavoratrici, analizzando un rischio specifico in cui può incorrere chi opera nel settore socio-sanitario: la sindrome da *burnout*.

PREMESSA

A partire dalla lettura di due casi reali, le ragazze e i ragazzi sono invitati a riflettere sugli effetti che può provocare nei professionisti della relazione d'aiuto uno stress lavorativo mal gestito. Dopo aver acquisito le informazioni principali sul fenomeno, attraverso un'attività di scrittura creativa la classe può provare a dare vita a situazioni immaginarie, ma verosimili, attinenti al tema in questione.

1



PARTIAMO DA UN VIDEO. Il primo maggio: la Festa del lavoro

Come premessa alla lezione, invitate le studentesse e gli studenti a guardare a casa, in modalità "classe capovolta", il video sulla giornata internazionale dedicata alle lavoratrici e ai lavoratori, e ai loro diritti (attraverso QR Code o al link <https://link.sanomaitalia.it/E8CE8896>).

Quindi verificate che cosa hanno capito, domandando loro:

1. quando e con quale scopo è nata questa ricorrenza?
2. che cosa è opportuno ricordare, oggi, nella giornata del primo maggio?

VERIFICHIAMO LE CONOSCENZE DI BASE

Chiedete alle ragazze e ai ragazzi di leggere le pagine 267-269 del manuale e poi di rispondere alle seguenti domande:

1. quali sono i principali rischi in cui può imbattersi chi opera nelle relazioni di aiuto?
2. conoscete il D.LGS. 81/08, il Testo Unico in materia di salute e sicurezza sui luoghi del lavoro, in cui si parla di «stress-lavoro correlato»?
3. che cosa significa la parola *burnout*?

ANALIZZIAMO LE CARATTERISTICHE DEL FENOMENO

Rileggete insieme la definizione di *burnout* (proposta alla pagina 267) introdotta dalla psicologa statunitense Christina Maslach per definire l'esito patologico di una situazione di stress da lavoro che colpisce soprattutto chi si dedica a professioni di aiuto, impedendo di compiere efficacemente i propri compiti: «è una sindrome caratterizzata da esaurimento emozionale, depersonalizzazione e riduzione delle capacità personali». Quindi scrivete insieme, alla lavagna, un elenco puntato con i principali “fattori distintivi” di questa patologia. Potete costruire e compilare una tabella divisa in due colonne, lasciando per il momento incompleta quella sui “fattori protettivi”. Tenete inoltre presente che anche la rubrica interdisciplinare di pagina 269 riporta una testimonianza di *burnout* reale e molto attuale, che può fornire spunti e suggerimenti concreti per la compilazione della prima colonna.

Ecco di seguito un esempio di tabella:

fattori distintivi del <i>burnout</i>	fattori protettivi del <i>burnout</i>
esaurimento emotivo	
depersonalizzazione	
disaffezione	
senso di inadeguatezza	
f.d. aspecifici: irrequietezza, nervosismo, insonnia, indifferenza, ostilità, mancata empatia	
f.d. psicologici: depressione, aggressività, senso di colpa, frustrazione, senso di fallimento	
f.d. somatici: mal di testa, nausea, rigidità muscolare	

AFFRONTIAMO UNA TESTIMONIANZA E UN CASO

Dividete la classe in due gruppi, ciascuno dei quali dovrà leggere e analizzare rispettivamente la testimonianza di pagina 272 (*Il burnout di un infermiere*) e il caso di pagina 275 (*Un ambiente di lavoro difficile*). Stimolate la riflessione sul tema assegnato attraverso alcune domande, come ad esempio:

1. quali fattori distintivi del *burnout* emergono dal testo letto? Sono presenti anche nell'elenco riportato alla lavagna?
2. nella situazione che state analizzando, sarebbe stato possibile prevenire il *burnout*? Individuate i potenziali "fattori protettivi".

Infine, fate leggere al portavoce di ogni gruppo le risposte date e completate insieme alla lavagna, consultando se necessario le pagine 270-271, la colonna (sui fattori protettivi) che avevate lasciata vuota.

INVENTIAMO UNA SITUAZIONE DI BURNOUT

Mentre la classe lavora alla lettura dei testi suggeriti, allestite un'attività di scrittura creativa della durata di circa 15 minuti. Scrivete su alcuni foglietti il nome di una persona (fittizia), con l'età e la professione che svolge nel settore socio-sanitario. Alcuni esempi:

- Maria, 36 anni, educatrice;
- Fabrizio, 29 anni, psicoterapeuta;
- Emilio, 52 anni, cardiocirurgo;
- Gertrude, 46 anni, operatrice socio-sanitaria in una Rsa.

Quindi chiedete ai due portavoce di pescare un biglietto e di descrivere sinteticamente in un paio di frasi, con il proprio gruppo, una situazione di *burnout* che coinvolga la/il professionista indicata/o nel foglietto. Infine, fate leggere ad alta voce le due situazioni inventate.

TIRIAMO LE SOMME

Ripercorrete in pochi minuti i passaggi della lezione, perché le studentesse e gli studenti siano consapevoli di quanto hanno svolto e appreso: *Abbiamo ascoltato un video che ricorda la giornata internazionale dei diritti del lavoro e in particolare ci siamo dedicati a un rischio in cui si può imbattere chi lavora nelle relazioni d'aiuto: la Sindrome da burnout. Abbiamo individuato i "fattori distintivi" di questa sindrome e siamo risalite/i ai suoi "fattori protettivi", attraverso l'analisi di una testimonianza reale e di un caso pratico. Infine, abbiamo inventato una situazione di burnout che ci ha permesso di consolidare le conoscenze acquisite. Questa forma di stress lavorativo, infatti, non è facile da riconoscere e può portare a conseguenze anche gravi che, se non affrontate nei tempi e nelle modalità corrette, impediscono di esercitare adeguatamente la professione di cura. Conoscere i propri diritti di lavoratrici e di lavoratori è importante almeno quanto conoscere sé stessi e imparare a ottimizzare il proprio benessere.*

calendario

C I V I L E

LEZIONI PRONTE

Memoria, cittadinanza e sostenibilità

Calendario civile è l'iniziativa Sanoma dedicata alla Scuola primaria e secondaria per portare in classe i grandi temi dell'educazione civica e discutere con ragazze e ragazzi delle grandi sfide del presente. Memoria storica, cittadinanza, sostenibilità: in occasione di alcune tra le più importanti Giornate nazionali e internazionali mettiamo a disposizione una serie di Lezioni pronte e un estratto dai nostri libri per costruire attività da inserire facilmente nella programmazione didattica.

Scopri tutti i contenuti su
sanomaitalia.it/calendariocivile

