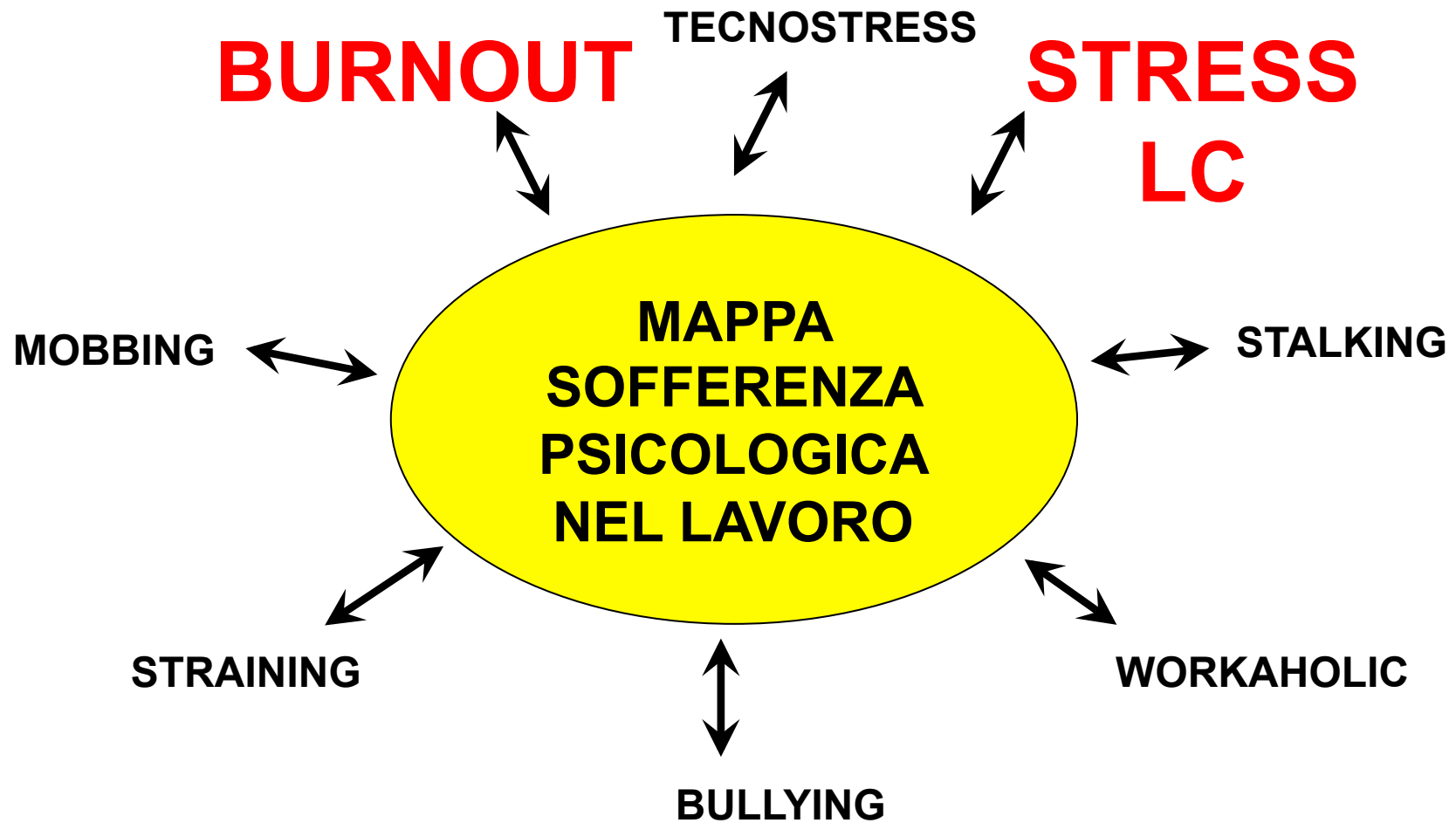


CPT RAVENNA

Stress lavoro correlato nei servizi educativi

Voci dal pianeta Stress Lavoro
Correlato

Relazione di Claudia Righetti - Psicologa del Lavoro e delle Organizzazioni



STRESS

La più diffusa definizione di stress è quella di Hans Selye che lo rappresenta come:

- SINDROME GENERALE DA ADATTAMENTO

In altre parole potremmo dire che stress sono le reazioni **biologiche, psicologiche e comportamentali** che mettiamo in atto per **mantenere un equilibrio di fronte a cambiamenti nella nostra realtà.**

STRESS: la metafora della molla

Se tiriamo una molla si allunga e quando poi dopo poco la rilasciamo la tensione scompare. In questo caso parliamo di eustress o stress positivo, che è quello che ci permette di essere attivi e di rispondere agli stimoli che riceviamo dall'esterno. Ma se la molla viene tirata troppo comincia a deformarsi (STRAIN) e non ritorna più nella posizione di partenza e nasce lo stress negativo o distress. La tensione porta alla deformazione della molla e possono insorgere patologie associate.

NIOSH, 1999

“Insieme di **reazioni fisiche ed emotive dannose** che si manifesta quando le richieste poste dal lavoro non sono commisurate alle capacità, risorse, esigenze del lavoratore. Lo stress connesso al lavoro può influire negativamente sulle condizioni di salute e provocare perfino infortuni”

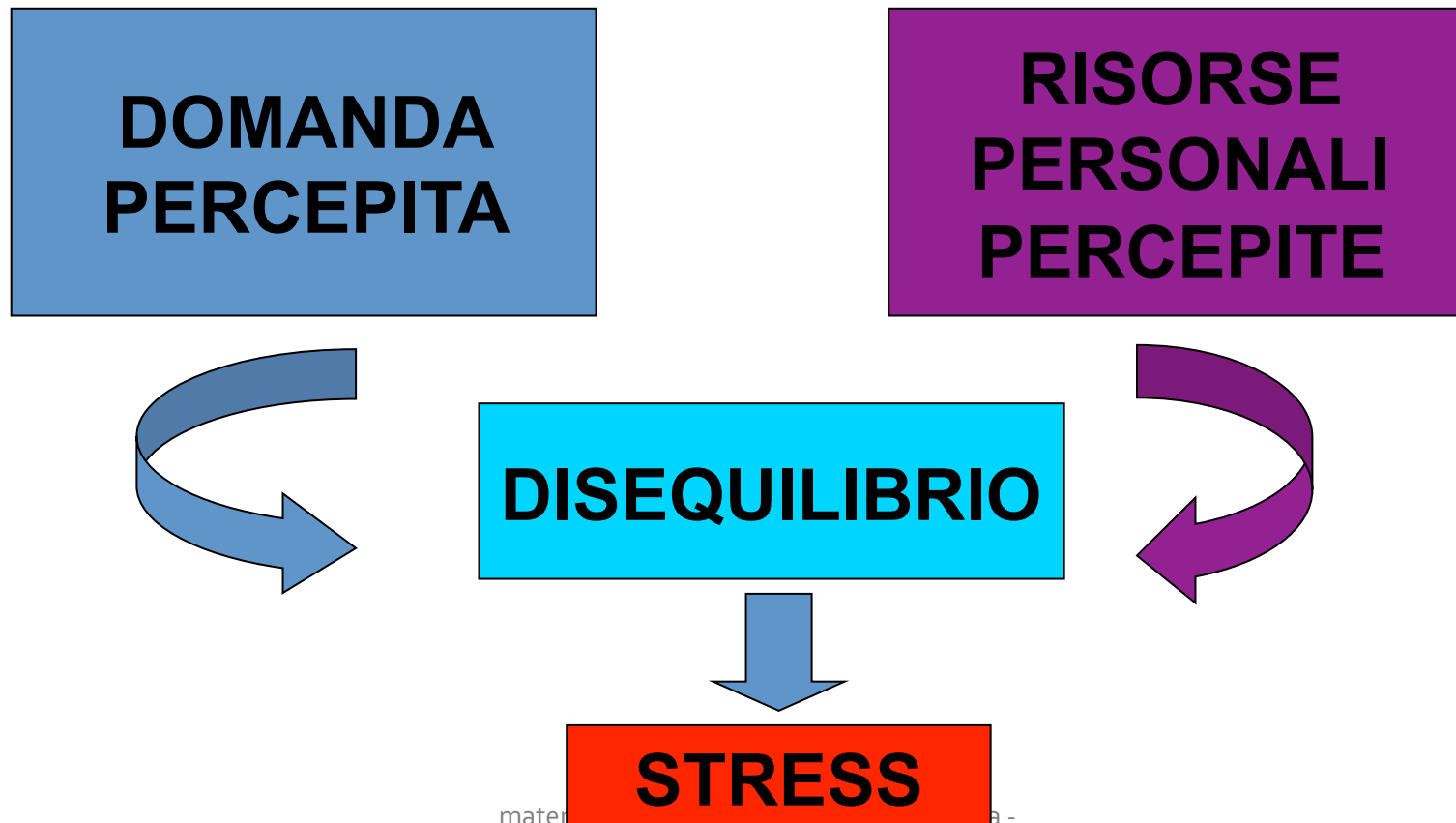
Modello Karasek

Parte dalla premessa che una eccessiva domanda sul lavoro (DEMAND) insieme ad uno scarso controllo (CONTROL) del compito genera STRESS.

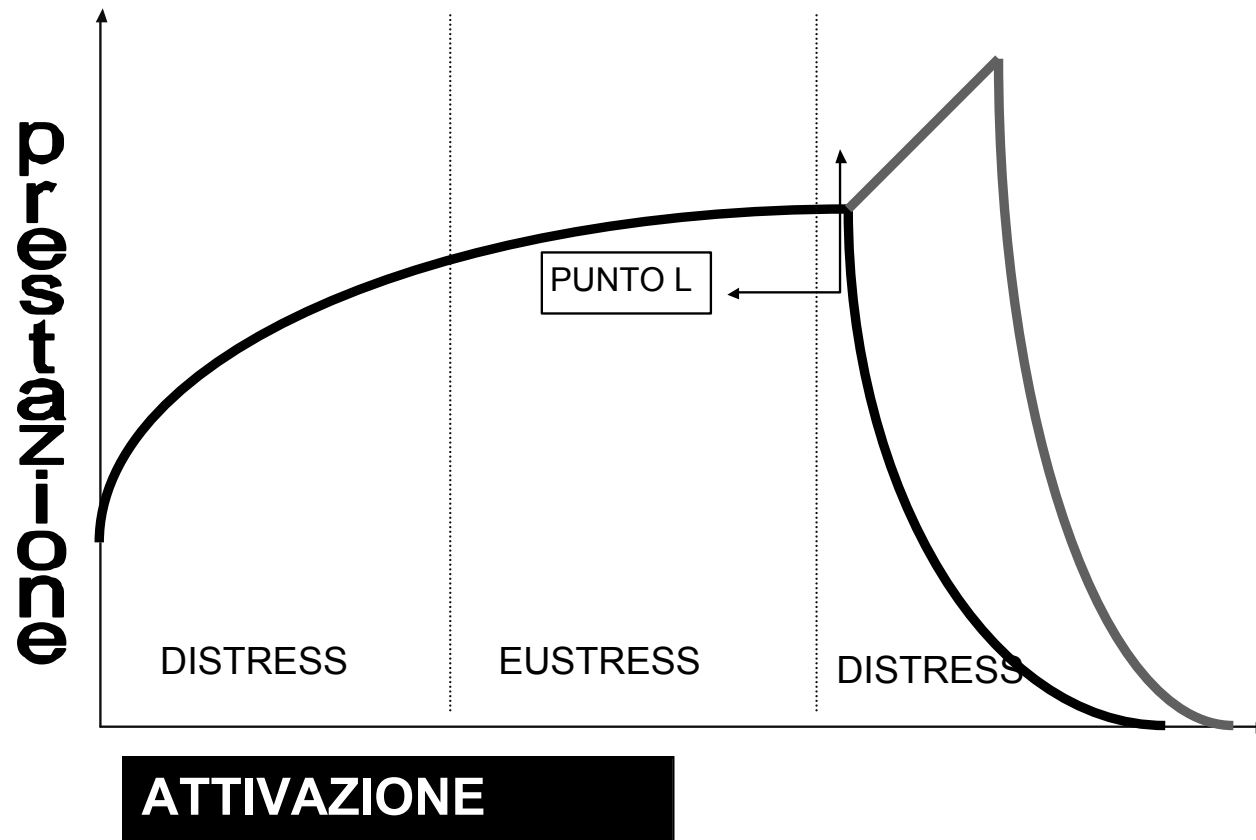
Include il concetto di Effetto Protettivo agito da Colleghi / Superiori / Familiari

Stress Lavoro Correlato

- ALL'ORIGINE: disallineamento tra:



CURVA DELLO STRESS



La prima fase: il campanello d'allarme (fase di allarme)

In questa prima fase detta di allarme il corpo si impegna totalmente a richiamare tutte le forze e le energie per **far fronte allo stressor nel migliore dei modi**. La principale reazione interna è la produzione di **adrenalina** (catecolamine) con conseguente aumento del battito cardiaco: il corpo si prepara alla classica risposta “combatti o fuggi”, dominata dal nostro istinto di sopravvivenza.

Il nostro corpo percepisce una novità, ma come tale la interpreta come possibile pericolo reagendo di conseguenza: in questo caso il protagonista è sicuramente l'ipotalamo.

Questa importante area dell'encefalo agisce attraverso tre vie:

- secrezione di **cortisolo, adrenalina e noradrenalina** (aumento pari anche a 10 volte il normale)
- produzione di antidolorifici naturali del corpo, le **betaendorfine**, che innalzando la soglia del dolore permettono di sopportare meglio traumi, sforzi e tensioni emotive
- attraverso il sistema simpatico **inibizione del funzionamento dell'apparato digerente** e stimolazione di altri sistemi come quello vascolare, muscolare liscio e ghiandolare

La seconda fase: la resistenza o adattamento

Questo è il **momento più importante**, nel quale il nostro organismo si adegua alle nuove circostanze e **cerca di resistere** finché l'elemento stressante non scompare.

In questa fase di resistenza abbiamo la **sovraproduzione di cortisolo** che causa un indebolimento delle [difese immunitarie](#), arrivando fino alla loro soppressione: questo inizialmente non causa problemi, ma nel lungo periodo con uno stress cronico rende molto più probabile l'attecchimento di molte malattie virali, batteriche e si pensa anche autoimmuni come l'artrite reumatoide o la sclerosi multipla.

La terza fase: l'esaurimento

Questa è la fase conclusiva dello stress che assicura al corpo il **riposo necessario per rimettersi completamente**; in genere comincia quando l'organismo percepisce il pericolo come finito o quando le energie cominciano a venir meno.

Quando la fase di resistenza termina, si possono presentare due casi:

- **le energie non sono esaurite del tutto** e la persona avverte la fase di esaurimento come un torpore benefico rilassante, con una sensibile sensazione di debolezza e lassità (come dopo una competizione o un rapporto sessuale)
- la fase di resistenza è durata troppo e l'esaurimento è dovuto alla **completa mancanza di energie**, con periodi di recupero lunghi e debilitanti (anche depressivi)

Biochimicamente parlando abbiamo un calo repentino degli ormoni surrenalici (adrenalina, noradrenalina e cortisolo) e la rapida diminuzione delle riserve energetiche.

In sostanza ci troviamo davanti a **un'azione depressiva** contraria a quella da resistenza che tenderà a riportare il corpo nella condizione precedente allo stress e quindi in equilibrio (il sistema parasimpatico calmante prende il posto di quello simpatico).

Importante ricordare che molte volte quando il soggetto diventa stress-dipendente, arrivando a vivere fasi di resistenza prolungatissime, può sentire la necessità impellente di utilizzare sedativi, alcool, fumo e altri mezzi per **passare artificialmente alla fase di esaurimento** e permettere al proprio corpo di riposarsi.

QUALCHE LUOGO COMUNE

- Lo stress non è l'agente stressante ma è la NOSTRA REAZIONE di fronte all'agente che ha indotto il cambiamento
- Lo stress non è necessariamente associato ad eventi negativi
- L'assenza di stress non è una condizione invidiabile

VIVERE SENZA STRESS

- La **Curva dello stress** mostra che una certa dose di stress è fondamentale, non solo per il raggiungimento di buone prestazioni, ma in generale per lo stato di salute e di equilibrio dell'individuo.

BURNOUT: Come si origina

- Si tratta di una reazione alla tensione emozionale cronica creata dai contatti continui con altri esseri umani, in particolare quando essi hanno problemi o motivi di sofferenza
- Il fattore caratteristico di questo specifico stress occupazionale è che lo stress sorge dall'interazione sociale tra l'operatore e il destinatario dell'aiuto

Esaurimento emozionale

- Il soggetto si sente svuotato e sfinito, gli manca l'energia per affrontare un nuovo giorno di lavoro, le sue risorse emozionali sono consumate e non c'è modo di reintegrarle
- L'unico modo di liberarsi di un fardello così pesante (il carico emozionale di chi soffre) diventa quello di **sottrarsi al coinvolgimento** con gli altri e perciò attenersi scrupolosamente ai regolamenti diventando un "arido burocrate"

De personalizzazione

- Con il distacco emotivo crescente s'instaura un atteggiamento di fredda indifferenza verso i bisogni degli altri e un cinico disinteresse verso i loro sentimenti
- Il soggetto si fa di loro una cattiva opinione, si aspetta il peggio, li considera senza speranza ed infine dimostra quanto li detesti

Ridotta Realizzazione Personale

- I sentimenti negativi verso gli altri possono progredire fino ad includere la negatività verso sé stessi (senso di colpa disconoscimento di sé)
- Inizia un vero e proprio sentimento di inadeguatezza circa le proprie capacità di stabilire relazioni con gli altri che può indurre un vero e proprio verdetto di fallimento



- CROLLO DELL'AUTOSTIMA
 - DEPRESSIONE