

# I SINTOMI DEL BURNOUT

**Esaurimento:** stanchezza cronica, sonno insufficiente o disturbato, negazione dei propri bisogni

**Verso chi si assiste:** maggior distanza, diminuita volontà di ascoltare e di dedicare tempo, colpevolizzazione del malato per eventuali problematiche

**Verso gli altri:** contatti sociali limitati fino all'isolamento sociale

**Aumento delle rivendicazioni:** problemi di coppia, sensazione di scarsi riconoscimenti, problemi con figli o parenti prossimi

**Effetti sulla salute:** il tempo dedicato alle attività di cura, stanchezza, affaticamento, disturbi del sonno.

**Effetti psicologici:** ansia preoccupazione, tristezza, paura, irritabilità. I caregiver sperimentano in prima persona l'impotenza, l'incapacità e la negazione della malattia per la persona cara.

# I SINTOMI DEL BURNOUT

**Effetti relazionali:** rischio elevato di isolamento sociale e conseguente riduzione qualità di vita.

**Effetti sulla attività lavorativa:** riduzione della percentuale o abbandono del posto di lavoro

**Aggressione:** colpevolizzazione e accuse nei confronti del sistema e nei confronti degli altri, impazienza, negativismo, rabbia, atteggiamenti difensivi

**Declino dell'efficienza cognitiva:** difficoltà di concentrazione e di memoria, incapacità di affrontare i compiti complessi

**Reazioni psicosomatiche:** indebolimento della reazione immunitaria, ipertensione, tensioni muscolari, maggior consumo di alcool, caffè, tabacco, psicofarmaci

**Depressione:** sentimenti di colpa, autostima ridotta, senso di inadeguatezza, ansia e nervosismo, ridotta resistenza ai carichi emotivi, senso di vuoto, abbandono degli hobbies, disinteresse, noia, idee suicidali