

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