



IL BURNOUT E LO STRESS CRONICO – FATTORI DETERMINANTI DELL' ESAURIMENTO EMOTIVO, FISICO E MENTALE

**Eduardo Anselmo Parra,
Giacomo Terlizzi**

Ricercatore Autonomo,
Centro di Sviluppo Tecnologie Sanitaria,
Pescara, Italia

Abstract:

Il burnout è uno stato di esaurimento emotivo, fisico e mentale causato da stress eccessivo e prolungato. Succede quando ti senti sopraffatto, emotivamente svuotato, e incapace di soddisfare richieste costanti. Il burnout è uno di quei rischi sulla strada nella vita a cui gli adepti devono prestare attenzione, ma purtroppo - spesso a causa della loro personalità "posso fare tutto" - raramente lo vedono arrivare. Burnout e stress sono strettamente collegati, ma non sono la stessa cosa. Il burnout è uno stato di stress cronico che porta a: esaurimento fisico ed emotivo; cinismo e distacco; sentimenti di inefficacia e mancanza di realizzazione. Lo stress mette molta pressione sul corpo. Questo può essere gestibile a breve termine, ma se è costante, può essere negativo per la salute fisica e il benessere emotivo. Alla fine, troppo stress sul tuo corpo per un lungo periodo di tempo può farti bruciare. Il burnout è uno stato di completo esaurimento mentale, fisico ed emotivo. lo stress cronico è la risposta alla pressione emotiva subita per un periodo prolungato di tempo in cui un individuo percepisce di avere poco o nessun controllo. Lo stress cronico può verificarsi in risposta a fattori di stress quotidiani e all'esposizione ad eventi traumatici. Lo stress a lungo termine è estenuante e può impedire di prendere parte ad attività che normalmente sono significative.

Keywords: burnout, stress cronico, esaurimento emotivo, fisico e mentale

References

Helpguide.org, Burnout Prevention and Treatment,
<https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm/>, Retrieved on December 2018.

- Sherrie Bourg Carter, 2013. The Tell Tale Signs of Burnout ... Do You Have Them?, <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/high-octane-women/201311/the-tell-tale-signs-burnout-do-you-have-them>, Retrieved on December 2018.
- ReachOut.com, <https://au.reachout.com/articles/burnout-and-chronic-stress>, Retrieved on December 2018.
- Wikipedia, Chronic Stress. https://en.wikipedia.org/wiki/Chronic_stress, Retrieved on December 2018.
- American Psychological Association, Understanding chronic stress. <https://www.apa.org/helpcenter/understanding-chronic-stress>, Retrieved on December 2018.
- Rose, D M et al. "Associations of fatigue to work-related stress, mental and physical health in an employed community sample" BMC psychiatry vol. 17,1 167. 5 May. 2017, doi:10.1186/s12888-017-1237-y, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5420158/>, Retrieved on December 2018.

Creative Commons licensing terms

Author(s) will retain the copyright of their published articles agreeing that a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) terms will be applied to their work. Under the terms of this license, no permission is required from the author(s) or publisher for members of the community to copy, distribute, transmit or adapt the article content, providing a proper, prominent and unambiguous attribution to the authors in a manner that makes clear that the materials are being reused under permission of a Creative Commons License. Views, opinions and conclusions expressed in this research article are views, opinions and conclusions of the author(s). Open Access Publishing Group and European Journal of Public Health Studies shall not be responsible or answerable for any loss, damage or liability caused in relation to/arising out of conflicts of interest, copyright violations and inappropriate or inaccurate use of any kind content related or integrated into the research work. All the published works are meeting the Open Access Publishing requirements and can be freely accessed, shared, modified, distributed and used in educational, commercial and non-commercial purposes under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).