



STRESS PROFESSIONALE ED ESAURIMENTO PROFESSIONALE – DIFFERENZE E SOMIGLIANZEⁱ

**Mateo Gaspari,
Giovanni Aglio**

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

Abstract:

Lo stress professionale è lo stress legato al proprio lavoro. In generale, lo stress occupazionale è causato da una mancata corrispondenza tra lo sforzo percepito e la ricompensa percepita e / o un senso di basso controllo in un lavoro con elevate esigenze. Un basso sostegno sociale sul posto di lavoro e l'insicurezza del posto di lavoro possono anche aumentare lo stress professionale. I fattori di stress psicosociale sono la causa principale dello stress professionale. Lo stress professionale spesso deriva da responsabilità e pressioni inaspettate che non si allineano con le conoscenze, le abilità o le aspettative di una persona, inibendo la propria capacità di far fronte. Lo stress professionale può aumentare quando i lavoratori non si sentono supportati da supervisori o colleghi, o si sentono come se avessero scarso controllo sui processi lavorativi. Lo stress incontrollato sul posto di lavoro può includere impatti fisici come disturbi del sonno, mal di testa, disturbi allo stomaco e aumento della pressione sanguigna e malattie cardiovascolari. Il burnout del lavoro è uno speciale tipo di stress correlato al lavoro: uno stato di esaurimento fisico o emotivo che implica anche un senso di realizzazione ridotta e perdita dell'identità personale. Fatica cronica, insonnia, dimenticanza, compromissione della concentrazione e dell'attenzione, malattia aumentata, perdita di appetito, ansia, depressione, etc.. sono tra i principali segni di esaurimento professionale. Nelle prime fasi, e presenta una mancanza di energia accompagnata di sentirsi stanco quasi tutti i giorni. Nelle ultime fasi, si instaura il sentirsi fisicamente ed emotivamente esausto, svuotato e esaurito, accompagnato dal provare un senso di terrore per ciò che ti aspetta in un dato giorno. Il burnout può essere il risultato di uno stress inesorabile, ma non è lo stesso di troppo stress. Lo stress, in generale, implica troppo: troppe pressioni che richiedono troppo di te fisicamente e mentalmente.

Keywords: stress professionale, esaurimento professionale

ⁱ Il presente studio è stato presentato al Colloquio Educativo presso il Dipartimento di Educazione Sanitaria, Centro di Sviluppo Tecnologie Sanitarie, Pescara, Italia.

Introduzione

Lo stress ha toccato quasi tutte le professioni che minacciano la salute mentale e fisica. Lo stress correlato al lavoro nel dipendente influisce di conseguenza sulla salute dell'intera organizzazione. L'Istituto Nazionale per la Sicurezza e la Salute sul Lavoro, parte del Dipartimento della Salute e dei servizi Umani Degli Stati Uniti, afferma che *"lo stress sul lavoro, ora più che mai, rappresenta una minaccia maggiore per la salute dei lavoratori e la salute delle organizzazioni"*.

1. Lo stress professionale

Lo stress da lavoro può essere definito come le risposte fisiche ed emotive dannose che si verificano quando i requisiti del lavoro non corrispondono alle capacità, alle risorse o ai bisogni del lavoratore. Lo stress da lavoro può portare a problemi di salute e persino a lesioni. In breve, il palcoscenico è pronto per malattie, infortuni e fallimenti.

I sintomi fisici includono: fatica; tensione muscolare; mal di testa; palpitazioni; difficoltà a dormire, come l'insonnia; disturbi gastrointestinali, come diarrea o stitichezza; disturbi dermatologici.

I sintomi psicologici includono: depressione; ansia; scoraggiamento; irritabilità; pessimismo; sentimenti di essere sopraffatti e incapaci di far fronte; difficoltà cognitive, come una ridotta capacità di concentrazione o di prendere decisioni.

I sintomi comportamentali includono: un aumento nei giorni di malattia o assenteismo; aggressione; minuita creatività e iniziativa; un calo delle prestazioni lavorative; problemi con le relazioni interpersonali; oscillazioni e irritabilità dell'umore minore tolleranza di frustrazione e impazienza; disinteressare; isolamento.

Lo stress legato al lavoro può essere causato da vari eventi. Ad esempio, una persona potrebbe sentirsi sotto pressione se le esigenze del proprio lavoro (come ore o responsabilità) sono maggiori di quanto possano gestire comodamente. Altre fonti di stress correlato al lavoro includono conflitti con colleghi o dirigenti, cambiamenti costanti e minacce alla sicurezza del lavoro, come ad esempio una potenziale ridondanza.

Lo stress legato al lavoro è un problema crescente in tutto il mondo che riguarda non solo la salute e il benessere dei dipendenti, ma anche la produttività delle organizzazioni. Lo stress correlato al lavoro si verifica quando le esigenze di lavoro di vario tipo e combinazione superano la capacità e la capacità della persona di far fronte.

Un'azienda può e dovrebbe adottare misure per garantire che i dipendenti non siano soggetti a stress non necessario. È importante che i datori di lavoro riconoscano lo stress legato al lavoro come un importante problema di salute e sicurezza.

2. L'esaurimento professionale

Il burnout del lavoro è uno speciale tipo di stress correlato al lavoro: uno stato di esaurimento fisico o emotivo che implica anche un senso di realizzazione ridotta e perdita dell'identità personale

L'esaurimento professionale può causare una vasta gamma di altri sintomi fisici, mentali ed emotivi tra cui: stanchezza cronica o sonnolenza; mal di testa; vertigini; muscoli doloranti o doloranti; debolezza muscolare; riflessi e risposte rallentati; decisione e giudizio compromessi; malumore; irritabilità.

L'ampia gamma di cause che possono contribuire a scatenare la fatica cronica include: cause mediche (esaurimento inesorabile può essere un segno di una malattia di base); cause legate allo stile di vita (alcol, droghe, mancanza di esercizio fisico); preoccupazioni emozionali e stress (la stanchezza è un sintomo comune di problemi di salute mentale, tra cui irritabilità e mancanza di motivazione).

Tutti i seguenti problemi sono stati identificati come potenziali fattori di stress nei luoghi di lavoro. Un approccio di gestione del rischio identifica quali esistono nel proprio luogo di lavoro e cosa li causa. Sono incluse: cultura organizzativa; cattive pratiche di gestione; contenuto del lavoro e richieste; ambiente di lavoro fisico; rapporti al lavoro; cambio gestione; mancanza di supporto; conflitto di ruolo; trauma. Tra i problemi comuni sul posto di lavoro che possono causare affaticamento cronico: lavoro a turno; pratiche scorrette sul posto di lavoro; lo stress sul posto di lavoro burnout; disoccupazione.

L'esaurimento professionale can be caused by a number of factors working in combination, such as medical conditions, unhealthy lifestyle choices, workplace problems and stress. L'affaticamento cronico è un noto fattore di rischio negli incidenti automobilistici e sul lavoro.

3. Differenze e somiglianze

Lo stress professionale e l'esaurimento professionale sono concetti correlati ma distinti che raramente sono stati confrontati empiricamente. Sono due condizioni in cui il sintomo della stanchezza e lo stress giocano un ruolo centrale.

Sembrano esserci alcune differenze rilevanti tra il burnout e l'affaticamento cronico, rispetto al lavoro e ai fattori di salute. Burnout e affaticamento prolungato possono verificarsi sia separatamente che simultaneamente. Avere simultaneamente entrambe le condizioni sembra essere associato a esiti peggiori che non avere da soli.

References

- Wikipedia, Occupational stress, https://en.wikipedia.org/wiki/Occupational_stress, Retrieved on December 2018.
- WHO, Stress at the workplace, https://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/, Retrieved on December 2018.
- Boscolo P., 2009. Effects of occupational stress and job insecurity on the immune response, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19943442>, Retrieved on December 2018.

- Ranche, Christian. (2017). Occupational Stress and Work Performance of Systems Employees of Pantawid Pamilyang Pilipino Program. 10.13140/RG.2.2.16885.99046.
https://www.researchgate.net/publication/317299804_Occupational_Stress_and_Work_Performance_of_Systems_Employees_of_Pantawid_Pamilyang_Pilipino_Program, Retrieved on December 2018.
- Bhui, Kamaldeep et al. "Perceptions of work stress causes and effective interventions in employees working in public, private and non-governmental organisations: a qualitative study" BJPsych bulletin vol. 40,6 (2016): 318-325,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5353523/>, Retrieved on December 2018.
- Gandi, Joshua C. et al. "The role of stress and level of burnout in job performance among nurses" Mental health in family medicine vol. 8,3 (2011): 181-94.,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3314275/>, Retrieved on December 2018.
- Sherrie Bourg Carter, 2012. Where Do You Fall on the Burnout Continuum?,
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/high-octane-women/201205/where-do-you-fall-the-burnout-continuum>, Retrieved on December 2018.
- Christy Matta, 2012. Unexpected Causes of Tiredness,
<https://www.mentalhelp.net/blogs/unexpected-causes-of-tiredness/>, Retrieved on December 2018.
- ReachOut.com, <https://au.reachout.com/articles/burnout-and-chronic-stress>, Retrieved on December 2018.
- Darshan, M S et al. "A study on professional stress, depression and alcohol use among Indian IT professionals" Indian journal of psychiatry vol. 55,1 (2013): 63-9.
- Jefferson A, Singer, Neale MS, Schwartz GE. The nuts and bolts of assessing occupational stress: A collaborative effort with labour. In: Murphy LR, Schoenborn TF, editors. Stress management in work settings. Washington DC: National Institute for Occupational Safety and Health; 1987. pp. 3–29
- Betterhealth.vic.gov.au, Work-related stress.
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/work-related-stress>, Retrieved on December 2018.
- Betterhealth.vic.gov.au, Fatigue.
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/fatigue>, Retrieved on December 2018.
- Huibers, M J H et al. "Fatigue, burnout, and chronic fatigue syndrome among employees on sick leave: do attributions make the difference?" Occupational and environmental medicine vol. 60 Suppl 1,Suppl 1 (2003): i26-31.
- S.S. Leone, M.J.H. Huibers, J.A. Knottnerus, I.J. Kant; Similarities, overlap and differences between burnout and prolonged fatigue in the working population, QJM: An International Journal of Medicine, Volume 100, Issue 10, 1 October 2007, Pages 617–627, <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcm073>

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/).