



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.

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.

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 \(CC BY 4.0\)](#).