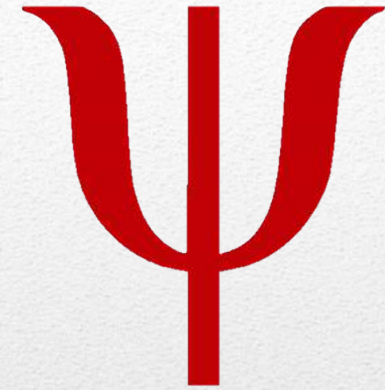


Roma, 7 giugno 2018
www.annarizzuti.it



VETERINARI E BURNOUT

Insieme con strumenti e strategie



STARE MALE



PROBLEMA



Quali sono le mie difficoltà?

Quali sono le cose che mi allarmano e mi fanno pensare che c'è un problema?



“Lento cedimento psicofisico di chi si confronta con le difficoltà della propria attività lavorativa, nel particolare caso in cui la professione implica una relazione con l’altro”

Processo di logoramento LENTO

(No insorgenza improvvisa)

Disagio protratto
nel tempo

Deterioramento del
funzionamento
individuale

Riduzione dell'efficienza e
dell'efficacia del professionista

Danno nell'area professionale
(Turnover, assenteismo, malattia, etc.)

Rischi

Psicosomatici

Stanchezza, astenia

Tachicardia,
difficoltà respiratorie

Disturbi alimentari

Problemi
gastrointestinali

Cefalea

Acne, dermatite, eczema

Sindrome metabolica

Infarto miocardio

Altro



**Deterioramento del
funzionamento
individuale**

Condotte disfunzionali

Abuso sostanze

Gioco azzardo

Comportamenti
sessuali a rischio

Altro

Patologie psichiche

Sintomi dello spettro
ansioso e depressivo

Dipendenze

Disturbi alimentari

Altro

**Nonostante il fenomeno sembri acquisire
la dimensione di una epidemia,
non esiste una Sindrome del Burnout
che abbia valenza nosografica riconosciuta**

**È difficile da circoscrivere mediante rigidi modelli
diagnostici, poiché:**

- 1- L'espressione del disagio è soggettiva e varia*
 - 2- Il fenomeno si costruisce in una progressione che attraversa gradazioni diverse di disfunzionamento*
 - 3- I fattori che contribuiscono a determinare il logoramento del funzionamento individuale sono molteplici e di natura differente*
-

✓ **Contesto lavorativo**

Elementi organizzativi

Percezione del ruolo

Percezione del mandato

Modo in cui si agisce ruolo e mandato

Dinamiche relazionali che in esso originano

Dinamiche comunicative

✓ **Vicende storiche**

✓ **Caratteristiche individuali**

✓ **Competenze**

✓ **Funzionamento familiare, sociale, affettivo**

3- I fattori che contribuiscono a determinare il logoramento del funzionamento individuale sono molteplici e di natura differente



Fenomeno **COMPLESSO** determinato da
FATTORI che interagiscono a
LIVELLI DIFFERENTI

RICERCA



INTERVENTO

✓ *Osservazione del clima organizzativo*

✓ *Osservazione del clima comunicativo*

✓ *Conoscenza degli aspetti tipici e critici della professione e del ruolo specifico*

✓ *Modalità con cui la persona percepisce e agisce la realtà personale e lavorativa*

✓ *Valutazione delle caratteristiche individuali (ed eventuali patologie preesistenti)*

✓ *Integrazione tra loro degli aspetti considerati*

Definizione del problema

Quali sono le mie difficoltà?

Quali sono le cose che mi allarmano e mi fanno pensare che c'è un problema?

DEFINIZIONE DEL PROBLEMA:

- **Problemi nel funzionamento personale**
- **Come il problema si realizza in ambito lavorativo**

DIREZIONE DEL CAMBIAMENTO
(COSA DEVO CAMBIARE PER STARE MEGLIO)

STRUMENTI DI PROBLEM SOLVING
(COME FACCIAMO A CAMBIARE)

Definizione del problema

“So bene quale è il problema, lo vivo tutti i giorni!”

**Si tende a cercare subito la soluzione,
senza prima definire e descrivere in
termini concreti le difficoltà**









DEFINIZIONE DEL PROBLEMA:

- **Problemi nel funzionamento personale**
 - **Come il problema si realizza in ambito lavorativo**

 - **Problemi nel funzionamento personale**
(Individuazione delle aree personali sofferenti)
-

Burnout Test






	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Assegnare ad ogni affermazione un punteggio da 1 a 5 dove:

1 = MOLTO POCO

5 = MOLTO SPESSO

Burnout Test

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Somma dei punti di
ogni paragrafo:

TOTALE PARAGRAFO

Somma dei totali
paragrafo:

TOTALE TEST

PUNTEGGIO TOT TEST

INFERIORE A 50	DA 50 A 70	SUPERIORE A 70
ALLARME	ALLARME LIEVE	NESSUN ALLARME

PUNTEGGIO PARAGRAFO

INFERIORE A 10	DA 10 A 14	SUPERIORE A 14
AREA COMPROMESSA	POSSIBILE DIFFICOLTÀ	AREA FUNZIONANTE

**Indipendentemente dall'esito complessivo del test,
controllare se si è dato punteggio molto basso
a singole voci contenute nei paragrafi**

1- EMOTIVITÀ

a. Sento che il tono del mio umore è positivo

4

b. Gli altri mi vedono come una persona equilibrata

5

c. Riesco a percepire chiaramente quale emozione sto provando

1

d. Mi adatto emotivamente alle diverse situazioni, e impiego poco a tornare sereno dopo un imprevisto negativo

5

TOT PUNTEGGIO PARAGRAFO 1

15

DEFINIZIONE DEL PROBLEMA:

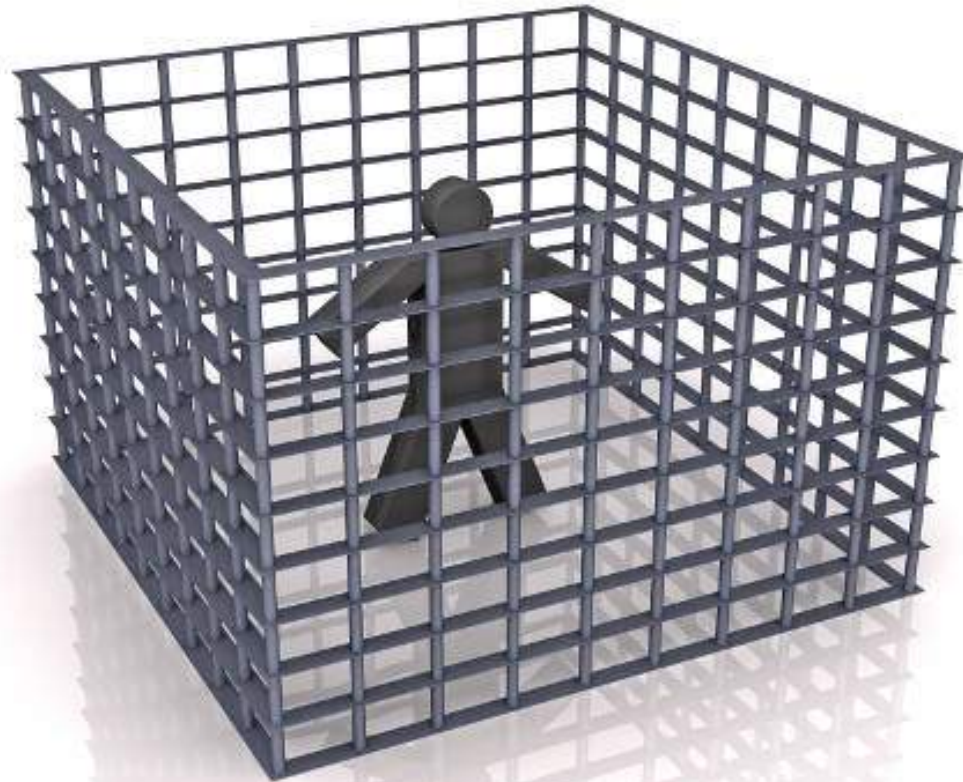
- **Problemi nel funzionamento personale**
 - **Come il problema si realizza in ambito lavorativo**

 - ***Come il problema si realizza
in ambito lavorativo***
-

Come il problema si esprime in ambito lavorativo

- Quali sono le difficoltà che incontro sul lavoro?
 - Cosa non va come vorrei, nella professione?
 - Quali caratteristiche, mie o della situazione, sono correlate le difficoltà che vivo?
-

**Non esistono gabbie,
se non quelle che ognuno costruisce intorno a sé**



**C'È SEMPRE QUALCOSA CHE POSSIAMO FARE
PER CAMBIARE LE COSE**

VETERINARI E BURNOUT



P A U S A

DEFINIZIONE DEL PROBLEMA:

- **Problemi nel funzionamento personale**
- **Come il problema si realizza in ambito lavorativo**

DIREZIONE DEL CAMBIAMENTO
(COSA DEVO CAMBIARE PER STARE MEGLIO)

STRUMENTI DI PROBLEM SOLVING
(COME FACCIAMO A CAMBIARE)

DEFINIZIONE DEL PROBLEMA:

- **Problemi nel funzionamento personale**
- **Come il problema si realizza in ambito lavorativo**

DIREZIONE DEL CAMBIAMENTO
(COSA DEVO CAMBIARE PER STARE MEGLIO)

DEFINIZIONE DELL'OBIETTIVO



- ✓ **NO obiettivi vaghi**
 - ✓ **NO obiettivi troppo grandi**
-

**Tecnica:
LO SCENARIO OLTRE IL PROBLEMA**

Immagina nei dettagli lo scenario che si presenterebbe al di là del problema, come se il problema fosse risolto o uno degli obiettivi raggiunti.

Quali sarebbero le caratteristiche della situazione che si sta immaginando?



Quali elementi di quello scenario si posso realizzare concretamente e quali no?

DEFINIZIONE DEL PROBLEMA:

- **Problemi nel funzionamento personale**
- **Come il problema si realizza in ambito lavorativo**

DIREZIONE DEL CAMBIAMENTO
(COSA DEVO CAMBIARE PER STARE MEGLIO)

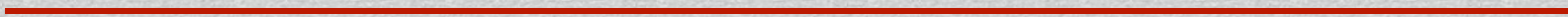
STRUMENTI DI PROBLEM SOLVING
(COME FACCIO A CAMBIARE)



**Strategie
per fare
funzionare
le cose**

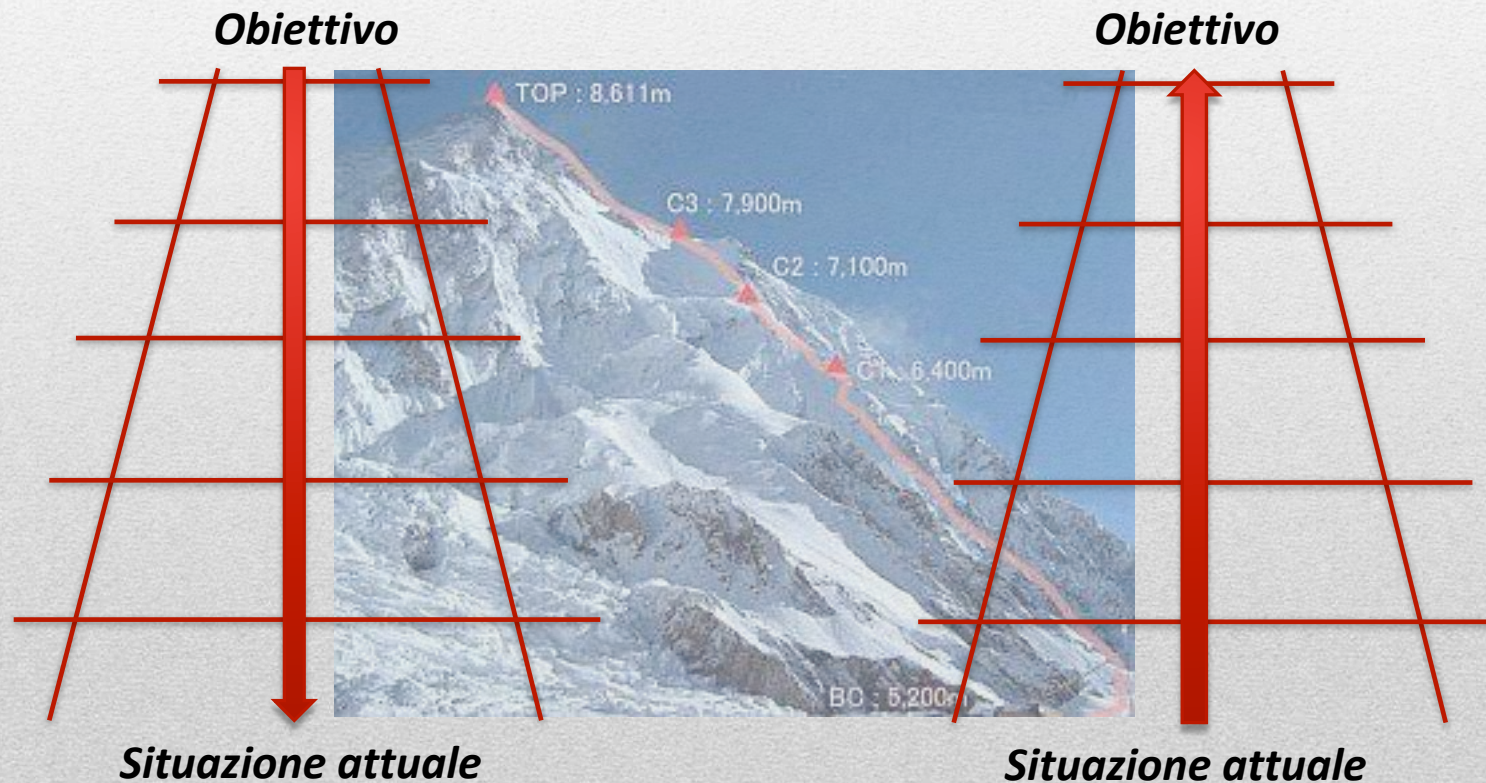
**Strategie
per
funzionare
meglio**

**Strategie
per
coltivare la
resilienza**



TECNICA DELLO SCALATORE

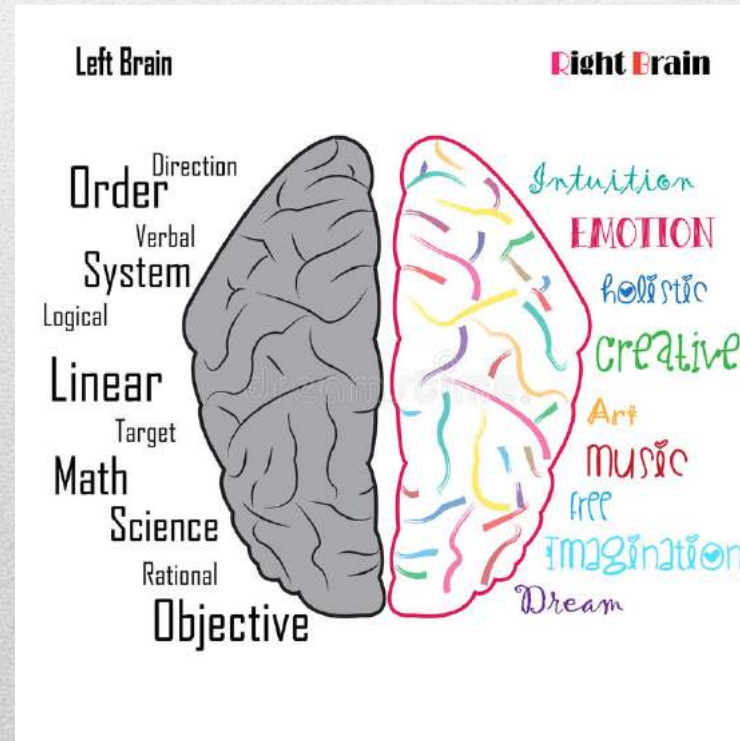
Quando ci si trova di fronte ad un obiettivo complesso, o distante, è necessario frazionare il percorso in passi più piccoli che corrispondano a specifici sotto-obiettivi



Da LINEARE a CIRCOLARE (e viceversa)

Se predomina la logica
razionale e descrittiva
dell'emisfero sinistro,
coltiviamo l'abilità
analogica dell'emisfero
destro

*Es. Inserire nella gestione
abituale delle cose una
trasgressione, una attività
più creativa, o lasciare
qualcosa di non verificato*

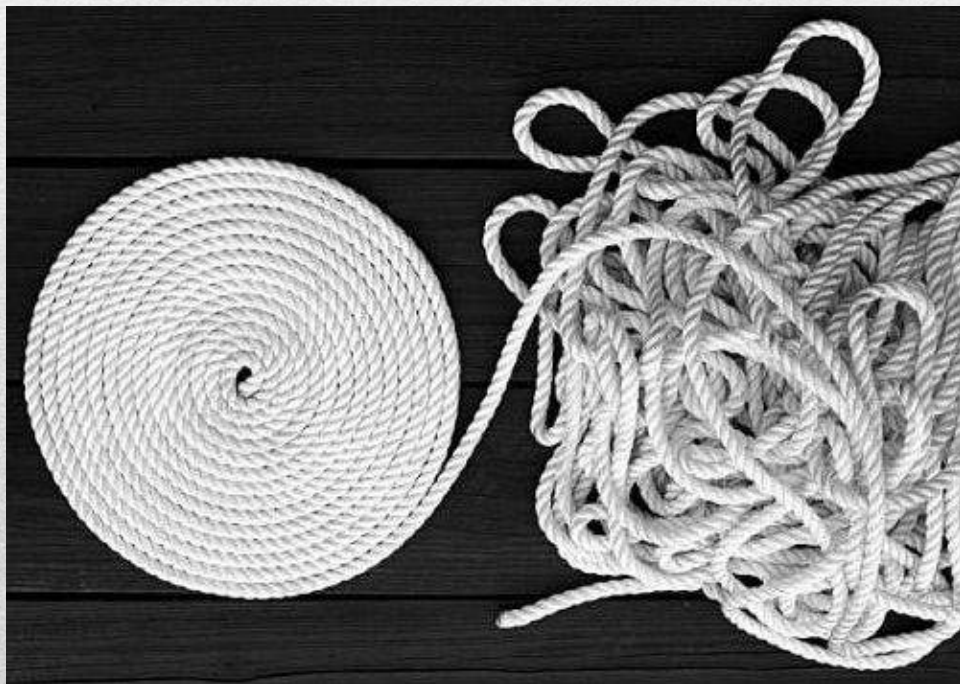


Se predomina la
creatività e l'intuizione
dell'emisfero destro,
aggiungiamo un
elemento analitico
proprio dell'emisfero
sinistro

*Es. Inserire una attività che
obblighi ad essere
maggiormente analitici e
organizzati*

Da ORDINE a DISORDINE, da FORZA a FRAGILITÀ

L'aspirazione al controllo di quanto succede, così come al controllo delle emozioni, crea una rigidità che può diventare disfunzionale: la flessibilità all'interno di un sistema è una risorsa.



Addestrarsi ad inserire ogni giorno un piccolo disordine, un piccolo errore nella propria attività

Prescriversi la fragilità, non essere a tutti i costi forte finendo con il prestare il fianco alla vulnerabilità

Veterinari e Burnout insieme...



Veterinari e Burnout insieme...



Q & A



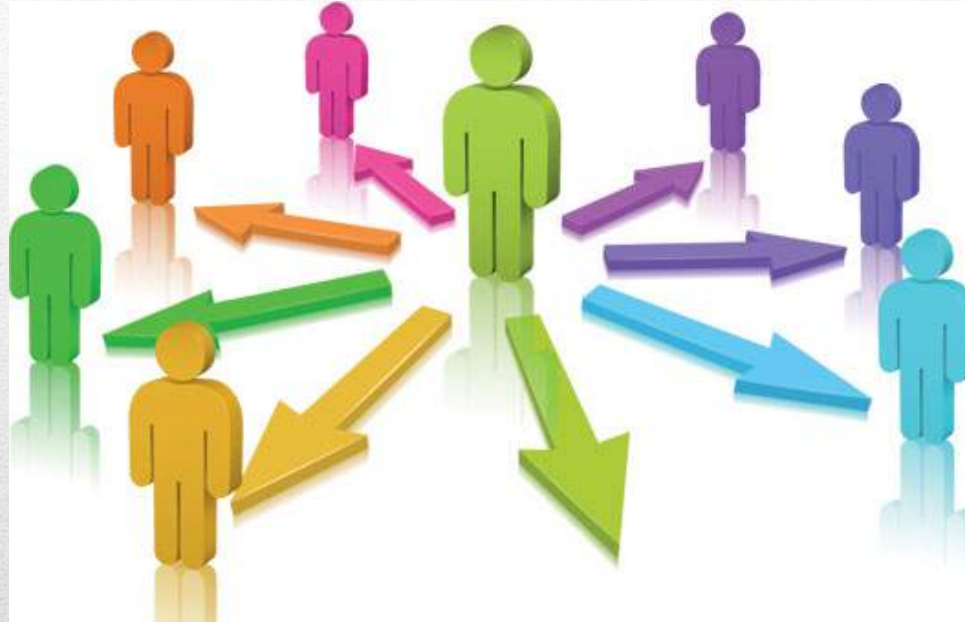
Pillole per il giorno dopo

COME PEGGIORARE



“Tutte le mattine, prima di iniziare la giornata, chiedersi cosa si dovrebbe fare per rovinare volontariamente le cose, per accentuare il proprio malessere in modo deliberato”

SUPPORTO SOCIALE



La rete sociale, formale o informale, è il supporto più efficace: se hai un problema, trova il tempo per gli amici



**KEEP
CALM
AND
STOP
BURNOUT**