

17-20
Dicembre
2025
Napoli

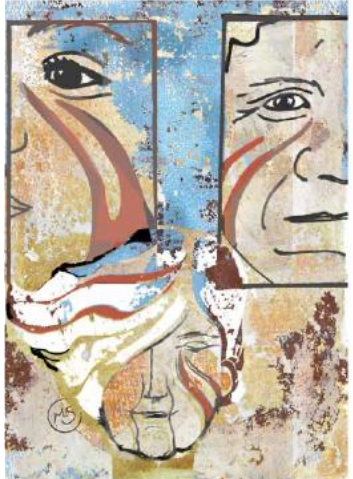
70^o C O N G R E S S O
N A Z I O N A L E
SIGG
LIBERI E LONGEVI

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



IDENTIFICAZIONE DELLE PRINCIPALI CAUSE DEL BURNOUT NELLE RSA ITALIANE E STRATEGIE DI PREVENZIONE.

Dott.ssa Gesualda La Porta



17-20
Dicembre
2025
Napoli

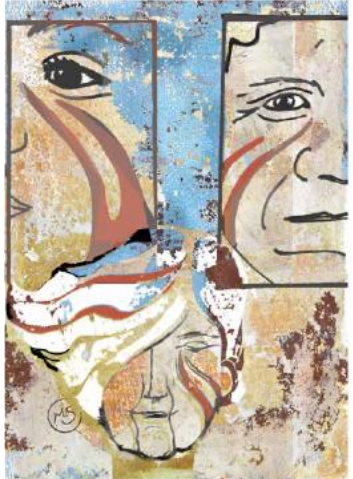
70^o C O N G R E S S O
N A Z I O N A L E
SIGG
LIBERI E LONGEVI

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



SOCIETÀ ITALIANA
DI GERONTOLOGIA
E GERIATRIA

Negli ultimi anni il tema del burnout lavorativo ha assunto una crescente rilevanza all'interno del settore socio-sanitario italiano, in particolare nelle Residenze Sanitarie Assistenziali (RSA). Queste strutture, dedicate alla cura e all'assistenza di persone anziane non autosufficienti, rappresentano realtà complesse nelle quali il personale è quotidianamente coinvolto in attività ad alto carico fisico, emotivo e relazionale. Le RSA, infatti, richiedono un modello assistenziale continuativo, multidisciplinare e centrato sulla persona, in cui operatori socio-sanitari (OSS), infermieri, fisioterapisti, educatori e coordinatori si trovano a gestire bisogni spesso articolati e situazioni cliniche delicate.



17-20
Dicembre
2025
Napoli

70^o C O N G R E S S O
N A Z I O N A L E
SIGG
LIBERI E LONGEVI

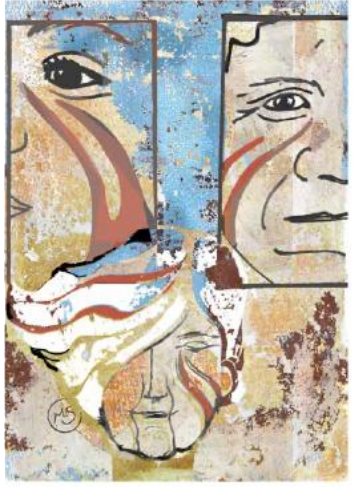
Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



SOCIETÀ ITALIANA
DI GERONTOLOGIA
E GERIATRIA

La letteratura evidenzia come gli infermieri delle RSA siano tra le categorie professionali più esposte al rischio di stress cronico, a causa dell'elevata intensità assistenziale, del contatto costante con fragilità e sofferenza e della spesso limitata disponibilità di risorse strutturali e umane.

Il problema è ulteriormente accentuato dalle dinamiche demografiche e organizzative che caratterizzano il sistema italiano: l'aumento progressivo dell'età media della popolazione, la crescente prevalenza di patologie croniche e neurodegenerative e la difficoltà del settore nel reperire personale qualificato rendono le RSA ambienti particolarmente vulnerabili allo sviluppo di condizioni di sovraccarico lavorativo. Gli episodi vissuti durante la pandemia da COVID-19 hanno inoltre messo in luce, e talvolta esasperato, le fragilità preesistenti, contribuendo ad aumentare sensibilmente il carico emotivo e operativo degli operatori.



17-20
Dicembre
2025
Napoli

70° CONGRESSO
NAZIONALE
SIGG
LIBERI E LONGEVI

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



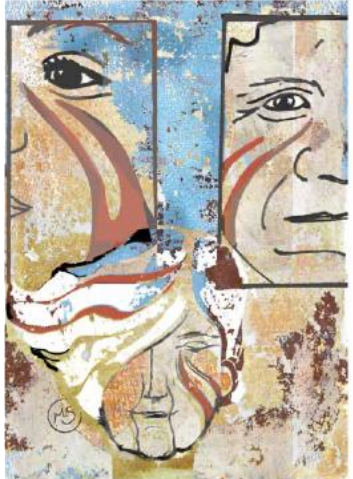
CHE COS'E' IL BUNOUT?

Secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, il burnout è una sindrome derivante da stress cronico correlato al lavoro non adeguatamente gestito.

Il termine è stato introdotto negli anni '70 dallo psicologo Herbert Freudenberger e successivamente sistematizzato da Christina Maslach, che ha elaborato il più noto modello interpretativo del fenomeno, il *Maslach Burnout Inventory* (MBI).

Questa sindrome è caratterizzata da:

- **Esaurimento fisico e emotivo;**
- **Distanziamento mentale o cinismo verso il lavoro;**
- **Ridotta efficacia professionale.**



17-20
Dicembre
2025
Napoli

70° CONGRESSO
NAZIONALE
SIGG
LIBERI E LONGEVI

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



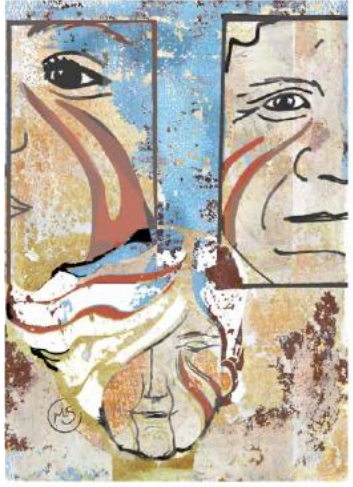
Esaurimento emotivo e fisico

L'esaurimento (emotional exhaustion) costituisce una dimensione causata dallo stress cronico, che si può manifestare a livello fisico, emotivo e comportamentale. **È la conseguenza che si sviluppa più gradualmente e spesso risulta difficile da riconoscere fin quando non diventa debilitante.**

Si può manifestare attraverso:

- Una sensazione persistente di stanchezza e svuotamento;
- Difficoltà a recuperare energie anche dopo il riposo,
 - Irritabilità e ridotta capacità di concentrazione,
 - Percezione di non “avere più nulla da dare”.

In molti casi, il recupero dall'esaurimento emotivo richiede una combinazione di cambiamenti nello stile di vita e di terapia. Alcuni individui possono anche aver bisogno di farmaci o altri interventi medici per trattare qualsiasi condizione di salute fisica o mentale sottostante.



17-20
Dicembre
2025
Napoli

70^o C O N G R E S S O
N A Z I O N A L E
SIGG
LIBERI E LONGEVI

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**

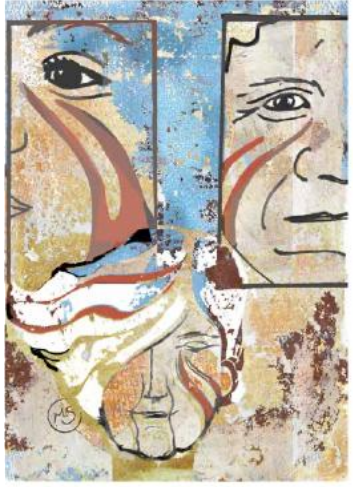


Distanziamento mentale o cinismo verso il lavoro

Questa componente consiste in un distacco mentale e emotivo crescente dal proprio lavoro o in un atteggiamento difensivo, di negatività o cinismo nei confronti delle persone assistite, dei colleghi e delle proprie mansioni. Chi ne soffre diventa apatico, irritabile, può provare risentimento e **tende a isolarsi** emotivamente nel tentativo di difendersi dallo stress.

Può manifestarsi attraverso:

- Riduzione dell'empatia,
- Atteggiamenti cinici o sbrigativi,
- Minor disponibilità alle relazioni,
- Percezione degli utenti come “numeri” o “compiti da svolgere”.



17-20
Dicembre
2025
Napoli

70^o C O N G R E S S O
N A Z I O N A L E
SIGG
LIBERI E LONGEVI

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**

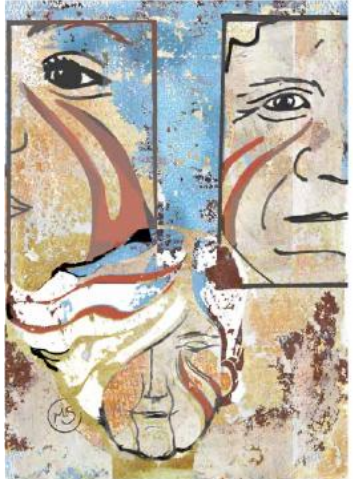


Ridotta efficacia professionale

La terza dimensione riguarda la percezione di **inadeguatezza professionale e l'incapacità di raggiungere risultati soddisfacenti**. Si è soggetti ad un marcato calo del senso di realizzazione personale e dell'efficacia sul lavoro. **La persona sente di non ottenere più risultati, dubita di sé stessa, cala il rendimento nonostante gli sforzi** e sperimenta un forte senso di inefficacia e fallimento.

Si può esprimere in:

- Senso di inefficacia;
- Demotivazione,
- Perdita di soddisfazione per il proprio lavoro,
- Sensazione di non essere riconosciuti o valorizzati.



17-20
Dicembre
2025
Napoli

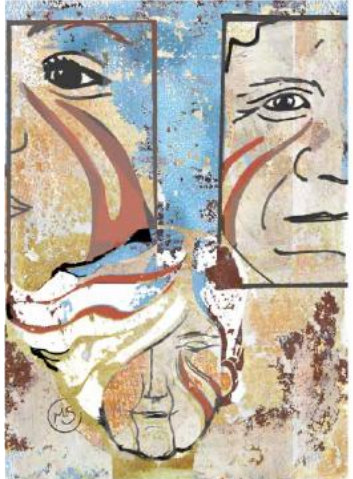
70° CONGRESSO
NAZIONALE
SIGG
LIBERI E LONGEVI

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



Come si può intuire dalle aree considerate e dalle caratteristiche del burnout, questa sindrome non si manifesta improvvisamente, ma presenta sintomi che compaiono in maniera graduale, in un processo descrivibile in quattro fasi:

- **Entusiasmo**: il lavoratore è molto attivo e dedito al lavoro anche a costo di **sacrificare momenti personali**, in un percorso che ricalca una **dipendenza**. Si prefigge risultati, cambiamenti e **obiettivi altissimi**, spesso irrealistici e molto sfidanti, che vuole raggiungere per ottenere le relative ricompense in tempi molto brevi;
- **Stagnazione**: la persona si accorge presto che **gli sforzi non danno i risultati attesi** e che il **lavoro inizia a non soddisfarla pienamente**. L'entusiasmo cala drasticamente e subentra la delusione, accompagnata da un atteggiamento passivo e rinunciatario;
- **Frustrazione**: il lavoratore **mette in discussione l'efficacia del proprio operato e il valore dell'organizzazione**, sentendosi impotente, ostacolato e irritato;
- **Apatia**: per proteggersi dalla frustrazione e dalla delusione, il lavoratore sviluppa un atteggiamento di **distacco, cinismo e indifferenza**. Il lavoro perde ogni significato emotivo, così come le relazioni con colleghi e clienti. Il forte senso di apatia sviluppato rischia di dilagare, raggiungendo anche la sfera privata.



17-20
Dicembre
2025
Napoli

70° CONGRESSO
NAZIONALE
SIGG
LIBERI E LONGEVI

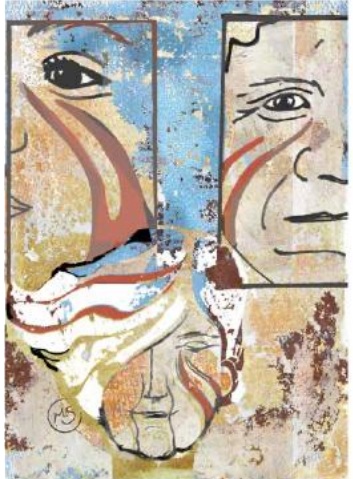
Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



Come faccio a capire se soffro di burnout oppure è "solo stress"?

È importante distinguere il burnout da altre condizioni simili in cui noi operatori sanitari possiamo incorrere, come ad esempio lo *Stress*.

Aspetto	Stress	Burnout
<i>Energia</i>	Iperattività	Esaurimento
<i>Emozioni</i>	Reattività elevata	Distacco emotivo
<i>Motivazione</i>	Presente ma sotto pressione	Assente o molto ridotta
<i>Durata</i>	Temporaneo	Cronico
<i>Recupero</i>	Possibile con riposo	Richiede interventi strutturati
<i>Impatto</i>	Principalmente professionale	Globale (lavoro e vita privata)



17-20
Dicembre
2025
Napoli

70^o C O N G R E S S O
N A Z I O N A L E
SIGG
LIBERI E LONGEVI

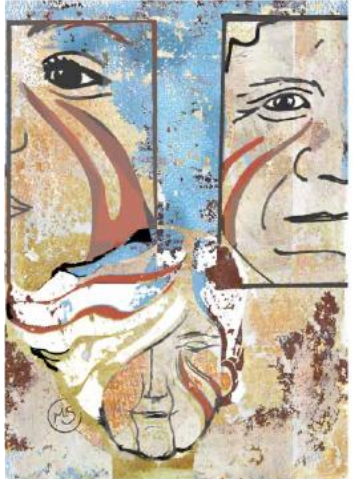
Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



SOCIETÀ ITALIANA
DI GERONTOLOGIA
E GERIATRIA

Lo stress può essere temporaneo e avere anche effetti positivi (ci aiuta a reagire alle sfide), mentre il burnout è uno stato di esaurimento persistente. Se ti senti stanco ogni giorno, cinico verso il lavoro, demotivato e inefficace da settimane o mesi, potresti essere in burnout.

Nello stress "normale" di solito i sintomi si attenuano con il riposo o a fine progetto; nel burnout invece *ti svegli già senza energie*, provi apatia o negatività costanti verso il lavoro e nulla sembra più farti recuperare. In dubbio, meglio confrontarsi con uno psicologo per una valutazione professionale.



17-20
Dicembre
2025
Napoli

70^o C O N G R E S S O
N A Z I O N A L E
SIGG
LIBERI E LONGEVI

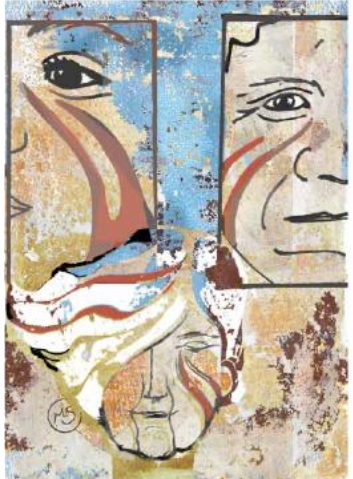
Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



Un'altra differenziazione può essere fatta con la «*compassion fatigue*» (esaurimento da compassione), la quale una condizione psicologica che colpisce soprattutto i **professionisti "d'aiuto"** (medici, infermieri, psicologi) a **causa dell'esposizione prolungata alla sofferenza** altrui, portando a esaurimento emotivo, ridotta capacità di provare empatia, distacco, irritabilità, sintomi fisici (insonnia, mal di testa) e calo della performance lavorativa, simile al burnout ma con origine **legata al trauma secondario**, cioè all'assorbimento del dolore dei pazienti.

Si differenzia dal burnout perché:

- È legata principalmente alla relazione di aiuto;
- Può emergere anche in assenza di problemi organizzativi;
- Può manifestarsi improvvisamente, mentre il burnout è graduale.



17-20
Dicembre
2025
Napoli

70^o C O N G R E S S O
N A Z I O N A L E
SIGG
LIBERI E LONGEVI

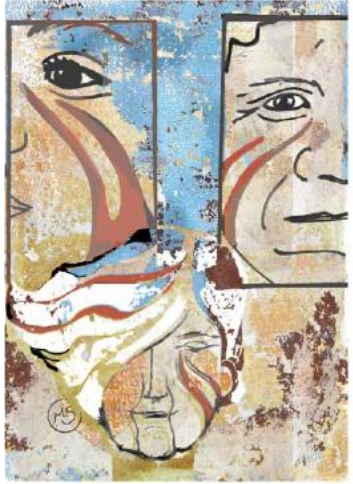
Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



COME RICONOSCERE IL BURNOUT?

Riconoscere per tempo i sintomi del burnout è fondamentale per intervenire. I segnali si sviluppano in modo graduale, spesso la persona all'inizio tende a sottovalutarli, pensando che sia “solo stanchezza”, ma pian piano diventano sempre più persistenti. I sintomi possono essere suddivisi in tre categorie:

- ❑ **Sintomi fisici:** spossatezza e stanchezza cronica fin dal mattino, che non passa nemmeno dopo il weekend; disturbi del sonno (**difficoltà ad addormentarsi, risvegli frequenti, insonnia**); frequenti mal di testa o cefalee tensive, o muscolo-tensive; dolori muscolari diffusi (es. cervicale) dovuti alla tensione; problemi gastrointestinali come gastrite, colon irritabile o nausea; calo delle difese immunitarie (**ci si ammala più spesso del solito**). Possono comparire anche disturbi cardiocircolatori legati allo stress (**tachicardia, pressione alta**) e sintomi come inappetenza o, al contrario, fame nervosa.



17-20
Dicembre
2025
Napoli

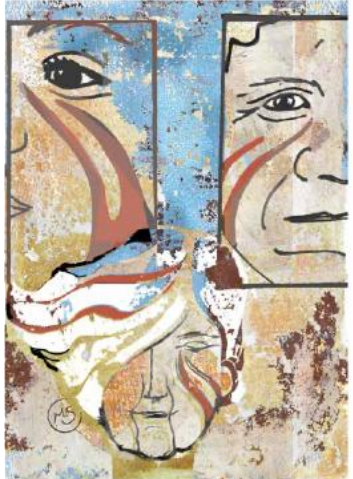
70^o C O N G R E S S O
N A Z I O N A L E
SIGG
LIBERI E LONGEVI

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



SOCIETÀ ITALIANA
DI GERONTOLOGIA
E GERIATRIA

- ❑ **Sintomi emotivi e mentali:** la persona in burnout si sente emotivamente svuotata. Sono comuni sentimenti di sconfitta, fallimento o bassa autostima, accompagnati da un senso di impotenza e scoraggiamento. Spesso subentrano **apatia e disinteresse per il lavoro** e ciò che prima motivava; calo di soddisfazione e perdita di entusiasmo; **atteggiamento cinico o negativo** verso i colleghi, i superiori o i clienti; irritabilità costante e nervosismo, con esplosioni di rabbia o crisi di pianto per motivi apparentemente banali. In alcuni casi emergono veri e propri **sintomi ansioso-depressivi: ansia** anticipatoria al solo pensiero di andare al lavoro, attacchi di panico, oppure umore depresso, tristezza profonda e pensieri pessimistici.



17-20
Dicembre
2025
Napoli

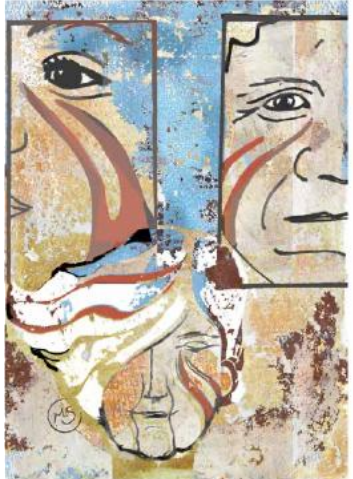
70^o C O N G R E S S O
N A Z I O N A L E
SIGG
LIBERI E LONGEVI

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



SOCIETÀ ITALIANA
DI GERONTOLOGIA
E GERIATRIA

- ❑ **Sintomi comportamentali:** il burnout porta a cambiamenti nel modo di agire. La persona può iniziare a trascurare i propri compiti e responsabilità (**rinuncia a nuovi incarichi, procrastina le scadenze**). Si osserva spesso un calo marcato della produttività e dell'efficienza: compiti prima svolti facilmente ora diventano insormontabili. Frequenti sono anche i conflitti interpersonali sul lavoro (**litigi con colleghi o superiori**) e **l'assenteismo** – la persona prende giorni di malattia o arriva in ritardo cercando di evitare il più possibile l'ambiente lavorativo. Alcuni mettono in atto strategie maladattive per far fronte allo stress: ad esempio un **uso eccessivo di alcol, cibo “spazzatura” o farmaci nel tentativo di sedare l'ansia e tirarsi su. Altri invece tendono all'isolamento sociale sia sul lavoro** (evitando momenti di scambio con i colleghi) sia nella vita privata.



17-20
Dicembre
2025
Napoli

70° CONGRESSO
NAZIONALE
SIGG
LIBERI E LONGEVI

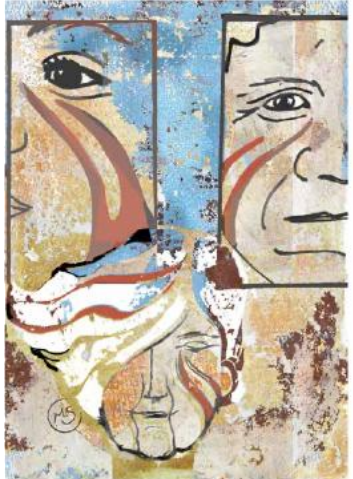
Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



QUALI SONO LE CAUSE DEL BURNOUT?

Il burnout ha origini multifattoriali: è il risultato di un'interazione tra fattori lavorativi/ambientali e fattori individuali personali. In generale, le *cause scatenanti* più comuni includono:

- ❖ **Carico di lavoro eccessivo e prolungato:** **lavorare costantemente sotto pressione, con ritmi frenetici, straordinari frequenti o carenze di personale**, è uno dei principali fattori di rischio. Quando le richieste superano sistematicamente le risorse e il tempo a disposizione, lo stress accumulato prepara il terreno al burnout;
- ❖ **Carenza di personale:** nelle Rsa italiane manca il 21,7% degli infermieri, il 13% dei medici e il 10,8% degli operatori sociosanitari. Una fotografia preoccupante, quella che emerge dal 5° Rapporto Osservatorio Long Term Care Cergas SDA Bocconi – Essity. Il documento mette in luce da una parte la carenza delle figure professionali, dall'altra come la crisi di queste figure si stia riflettendo direttamente sulle aziende e sui servizi. A farne le spese, ovviamente, gli anziani. Ma anche i dipendenti delle Rsa, che vedono aumentare il carico di lavoro.



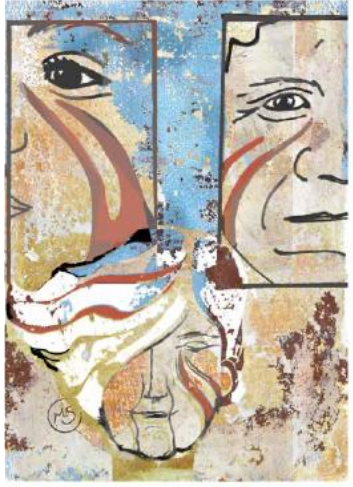
17-20
Dicembre
2025
Napoli

70° CONGRESSO
NAZIONALE
SIGG
LIBERI E LONGEVI

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



- ❖ **Clima organizzativo negativo:** un ambiente di lavoro tossico, con **conflitti tra colleghi, scarsa comunicazione,** mancanza di supporto da parte di capi o team, oppure episodi **di mobbing o molestie psicologiche,** aumenta drasticamente il rischio di burnout. Chi lavora in **solitudine o in competizione continua,** senza feedback né riconoscimenti, sviluppa più facilmente demotivazione e cinismo;
- ❖ **Scarso equilibrio vita-lavoro:** situazioni in cui il lavoro invade totalmente la vita privata – ad esempio **reperibilità continua, turni molto lunghi, orari imprevedibili o notturni senza adeguati periodi di recupero** – impediscono alla persona di ricaricarsi. La mancanza di tempo per sé, per la famiglia e il riposo erode progressivamente le energie mentali;
- ❖ **Insicurezza del ruolo e mancanza di riconoscimento:** sentirsi costantemente in bilico (**contratti precari,** timore di licenziamento) genera stress cronico. Anche lavorare sodo senza mai ricevere riconoscimenti o gratificazioni (né economiche né morali) porta a demoralizzazione e disaffezione verso il lavoro.



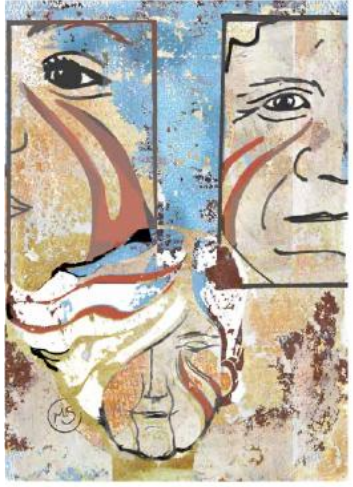
17-20
Dicembre
2025
Napoli

70^o C O N G R E S S O
N A Z I O N A L E
SIGG
LIBERI E LONGEVI

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



- ❖ **Fattori individuali:** alcune caratteristiche personali possono predisporre maggiormente al burnout. Tra queste, il **perfezionismo** e l'eccessivo senso del dovere (chi non riesce a delegare e pretende moltissimo da sé stesso), le aspettative irrealistiche sul lavoro, una **bassa resilienza allo stress, scarse abilità di coping o tendenza all'ansia** e al pessimismo. Anche l'assenza di una rete di supporto fuori dal lavoro (amici, famiglia) rende più vulnerabili, perché si hanno meno valvole di sfogo;
- ❖ **Mancanza di controllo e autonomia:** avere scarso controllo sul proprio lavoro (es. nessuna voce in capitolo su **decisioni, obiettivi poco chiari, risorse inadeguate**) contribuisce al senso di impotenza e frustrazione. Allo stesso modo, obiettivi aziendali incoerenti con i propri valori personali o continui cambi di programma possono far sentire il lavoratore costantemente inadeguato;
- ❖ **Esposizione a situazioni traumatiche:** l'esposizione a eventi traumatici come incidenti gravi, morte o violenza può causare stress emotivo e psicologico.



17-20
Dicembre
2025
Napoli

70^o C O N G R E S S O
N A Z I O N A L E
S I G G
LIBERI E LONGEVI

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**

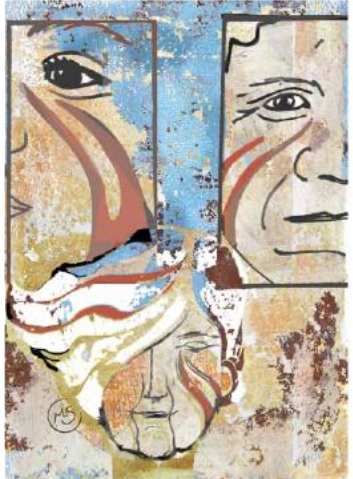


Secondo i ricercatori il burnout può quindi comportare una significativa riduzione della qualità dell'assistenza sanitaria ed un peggioramento della sicurezza dei pazienti.

Dall'indagine emerge inoltre che per gli infermieri che sperimentavano il burnout erano più basse anche le valutazioni della soddisfazione dei pazienti.

È stato dimostrato che, separati dallo stress occupazionale o dalla stanchezza generale, due sintomi del burnout - quali l'esaurimento emotivo e i sentimenti di distacco - hanno una più forte influenza negativa sulla sicurezza del paziente.

Un altro caratteristico segno di burnout, il ridotto senso di realizzazione personale, risulta invece avere un effetto minore su tale sicurezza. I ricercatori evidenziano che l'associazione tra queste tre dimensioni e la sicurezza è rimasta persistente nel tempo, ma il loro effetto sulla qualità dell'assistenza risulta peggiorato negli ultimi tre decenni, anche dopo aver escluso gli studi pubblicati sulla scia della pandemia di Covid-19.



17-20
Dicembre
2025
Napoli

70^o C O N G R E S S O
N A Z I O N A L E
S I G G
LIBERI E LONGEVI

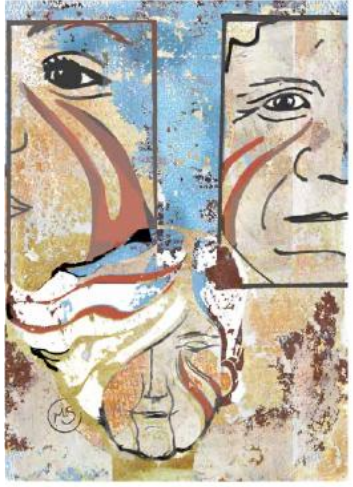
Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



COME SI PUO' TRATTARE IL BURNOUT?

Affrontare il burnout richiede un approccio su più fronti, combinando interventi sul piano individuale (cura della persona) e, quando possibile, sul piano organizzativo (migliorare le condizioni di lavoro). Ecco i principali strumenti di trattamento:

- **Riposo e sostegno sul lavoro:** **Il primo passo spesso consiste nel rimuovere temporaneamente la fonte di stress.** Può essere necessario prendersi **un periodo di pausa dal lavoro** (ad esempio qualche settimana di malattia o ferie) per permettere alla persona di allontanarsi dall'ambiente stressante e recuperare le energie psicofisiche. Allo stesso tempo, è importante – ove possibile – coinvolgere il datore di lavoro : discutere di una riduzione del carico, di una **riorganizzazione dei compiti** o altre misure di supporto. Questo aiuta a evitare di ricadere nel burnout una volta rientrati. Col supporto di professionisti, si può valutare anche un graduale **rientro con orario ridotto o mansioni alleggerite.**



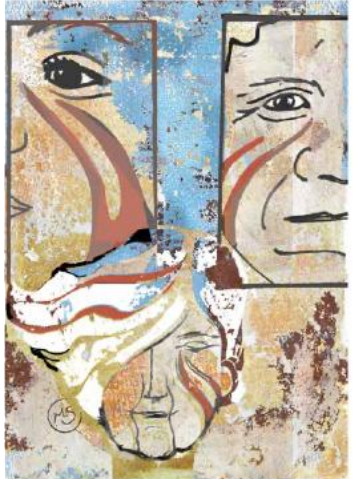
17-20
Dicembre
2025
Napoli

70^o C O N G R E S S O
N A Z I O N A L E
SIGG
LIBERI E LONGEVI

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



- **Psicoterapia:** Il supporto psicologico professionale è considerato l'approccio centrale per superare il burnout. In particolare, la **psicoterapia cognitivo-comportamentale (CBT)** ha mostrato grande efficacia nell'aiutare i pazienti a gestire lo stress e modificare i pensieri disfunzionali legati al lavoro. Il percorso terapeutico si focalizza su: riconoscere i fattori che contribuiscono al burnout, imparare tecniche per affrontare l'ansia e il senso di inefficacia, ristabilire confini sani tra lavoro e vita privata e **sviluppare strategie attive di coping**. Il terapeuta fornisce **strumenti pratici** per migliorare la gestione del tempo, l'assertività nelle richieste lavorative e la capacità di rilassarsi. In parallelo, aiuta la persona a ristrutturare pensieri negativi (es. *"Sono un fallito"*) in interpretazioni più equilibrate, ricostruendo autostima e motivazione. La durata della terapia può variare, ma spesso alcuni mesi di percorso sono sufficienti per vedere miglioramenti significativi.



17-20
Dicembre
2025
Napoli

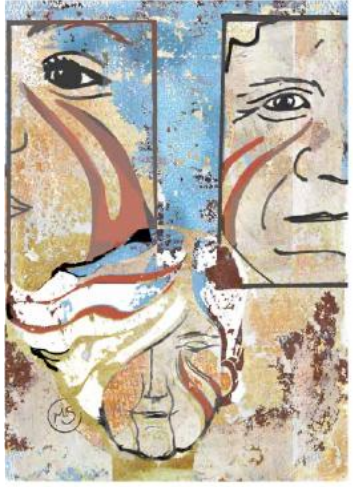
70^o C O N G R E S S O
N A Z I O N A L E
SIGG
LIBERI E LONGEVI

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



SOCIETÀ ITALIANA
DI GERONTOLOGIA
E GERIATRIA

- **Farmaci (se necessari):** Non esiste una “pillola magica” specifica per il burnout e, nella maggior parte dei casi, la terapia farmacologica non è necessaria. Tuttavia, nei casi in cui il burnout si accompagna a disturbi depressivi o ansiosi di grado severo, lo specialista (medico di base o psichiatra) può valutare un supporto farmacologico mirato. Ad esempio, antidepressivi (come gli SSRI o SNRI) possono aiutare a risollevare l’umore e ridurre la disperazione, mentre ansiolitici o beta-bloccanti possono essere impiegati temporaneamente per tenere a bada ansia e attacchi di panico acuti. In caso di insonnia grave si possono prescrivere brevi cicli di sedativi per ripristinare il sonno. È importante sottolineare che i farmaci trattano i sintomi associati (depressione, ansia, insonnia) ma non risolvono da soli le cause del burnout: vanno sempre integrati in un percorso psicologico e usati sotto attenta supervisione medica. In ogni caso, il ricorso ai farmaci avviene solo quando strettamente necessario e per periodi limitati, per aiutare la persona a recuperare stabilità emotiva sufficiente a intraprendere gli altri interventi.



17-20
Dicembre
2025
Napoli

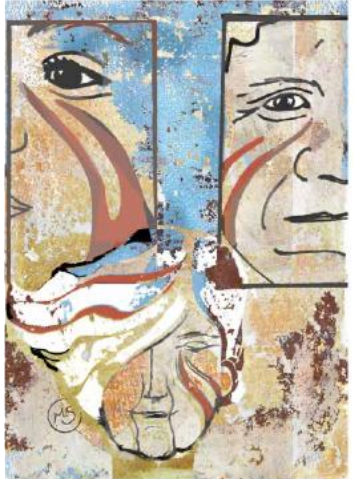
70° CONGRESSO
N A Z I O N A L E
SIGG
LIBERI E LONGEVI

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



- **Interventi sul luogo di lavoro:** Oltre alla cura individuale, un vero superamento del burnout spesso richiede qualche cambiamento nelle condizioni lavorative. Se possibile, è utile coinvolgere l'azienda: ad esempio richiedere un ridimensionamento del carico di lavoro, una redistribuzione delle responsabilità nel team, chiarire con i superiori le priorità realistiche o attivare programmi di welfare aziendale (sportello psicologico, formazione su stress e time management, ecc.). Molte aziende stanno iniziando a **riconoscere l'importanza del benessere dei dipendenti: non abbiate timore di segnalare il problema, con tatto e assertività, proponendo soluzioni che possano giovare a entrambi** (dipendente più sereno = maggiore produttività sul lungo termine). In alcuni casi estremi, valutare opportunamente un cambiamento di ruolo o ambiente lavorativo può essere risolutivo per lasciarsi alle spalle una situazione ormai insostenibile.

In sintesi, l'approccio migliore è multidisciplinare. Riposo, terapia e, dove attuabile, miglioramenti organizzativi lavorano in sinergia. Con il giusto supporto, la sindrome da burnout si può superare: la persona torna gradualmente a stare bene, recupera le energie, ritrova motivazione e impara tecniche per prevenire future ricadute, sviluppando una maggiore resilienza allo stress.



17-20
Dicembre
2025
Napoli

70° CONGRESSO
NAZIONALE
SIGG
LIBERI E LONGEVI

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



STRATEGIE PRATICHE PER PREVENIRE E GESTIRE IL BURNOUT

Oltre ai trattamenti clinici, esistono diverse strategie di self-care e cambiamenti nello stile di vita che possono aiutare a prevenire il burnout o favorire il recupero. Di seguito 5 consigli pratici, supportati da evidenze scientifiche, che ciascuno può mettere in atto:

- 1. Coltiva relazioni positive sul posto di lavoro:** **Investire nei rapporti umani al lavoro** è un potente fattore protettivo. Cerca il confronto e il supporto dei colleghi di fiducia: parlare delle difficoltà con qualcuno che capisce la situazione allevia il senso di isolamento. Anche i manager e superiori possono essere preziosi alleati se informati del tuo carico: *non aver paura di chiedere aiuto*. Un clima collaborativo e aperto riduce significativamente il rischio di burnout;
- 2. Stabilisci confini tra lavoro e vita privata:** Impara a bilanciare il tempo dedicato al lavoro con quello per te stesso. **Evita per quanto possibile di portare il lavoro a casa** (fisicamente o mentalmente): ad esempio, imponiti di non controllare l'email di ufficio fuori orario o nei weekend. Dedica tempo a hobby, famiglia, riposo e attività che ti gratificano: avere soddisfazioni extra-lavorative aiuta a mantenere una prospettiva più serena anche sul lavoro.



17-20
Dicembre
2025
Napoli

70^o C O N G R E S S O
N A Z I O N A L E
SIGG
LIBERI E LONGEVI

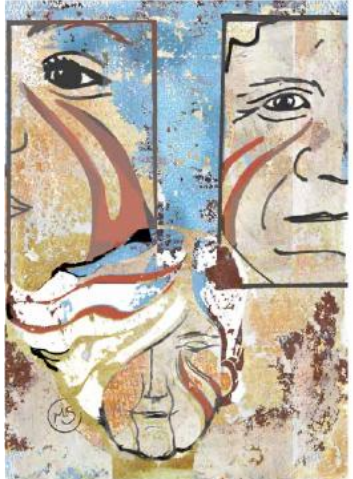
Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



SOCIETÀ ITALIANA
DI GERONTOLOGIA
E GERIATRIA

3. Prenditi delle pause rigeneranti: non ignorare i segnali di stanchezza. Durante la giornata lavorativa, fai pause brevi ma frequenti: alzati dalla scrivania, fai due passi, prendi aria. Stacca veramente nel weekend e pianifica vacanze quando puoi – anche brevi, purché siano momenti di vero distacco. Il riposo è fondamentale per evitare di esaurire le energie: un periodo di ferie ben sfruttato può prevenire il tracollo da stress;

4. Fai regolare attività fisica: l'esercizio fisico è uno dei migliori antistress naturali. Fare sport o movimento (basta anche una camminata di 30 minuti al giorno) aiuta a scaricare la tensione, rilascia endorfine benefiche e migliora la qualità del sonno. Numerosi studi confermano che chi mantiene un minimo di attività fisica costante gestisce meglio lo stress e ha minori probabilità di sviluppare burnout. Scegli un'attività che ti piace (dalla bici al nuoto, dalla palestra allo yoga) e falla entrare come abitudine nella tua routine settimanale.



17-20
Dicembre
2025
Napoli

70° CONGRESSO
NAZIONALE
SIGG
LIBERI E LONGEVI

Università degli
Studi di Napoli
Federico II
Polo Didattico
di **SCAMPIA**



5. Allena tecniche di gestione dello stress (mindfulness): strategie di rilassamento e mindfulness possono incrementare la resilienza. La mindfulness, ad esempio, è una pratica di meditazione che insegna a portare attenzione consapevole al presente: studi scientifici hanno dimostrato che programmi basati sulla mindfulness riducono significativamente il rischio di burnout soprattutto nelle professioni sanitarie. Anche esercizi **di respirazione profonda, training autogeno, yoga o altre tecniche mente-corpo sono efficaci nell'abbassare i livelli di ansia e migliorare la chiarezza mentale.** Dedica ogni giorno qualche minuto a queste pratiche: nel tempo potrai notare una maggiore calma interiore e capacità di far fronte alle pressioni esterne.

La prevenzione efficace non può limitarsi al semplice sostegno individuale ma deve includere un ripensamento dell'organizzazione del lavoro, della comunicazione interna e dei sistemi di riconoscimento professionale. Investire nel benessere degli operatori non solo migliora la loro qualità di vita, ma rappresenta un fattore chiave per garantire un'assistenza di qualità agli ospiti delle RSA.

La prevenzione del burnout richiede interventi su tre livelli principali:

Livello organizzativo

- adeguamento del personale;
- formazione;
- leadership efficace;
- clima positivo;
- supporto psicologico.

Livello individuale

- tecniche di gestione dello stress;
- resilienza;
- equilibrio vita-lavoro;
- riconoscimento precoce dei sintomi.

Livello sistemico

- politiche socio-sanitarie adeguate;
- finanziamenti;
- standard di qualità del lavoro.