GESTIRE LE EMOZIONI:
come affrontare il concetto di malattia e fine

GESTIRE LE EMOZIONI:
come affrontare il concetto di malattia e fine

Per il bambino la degenza in ospedale comporta molti cambiamenti all'interno della sua persona ed attorno a lui:

Sfera corporea: dolore fisico o limitazioni funzionali

Sfera affettiva: clima di ansia, preoccupazione propria o degli adulti di riferimento

Sfera sociale: compromissione della routine quotidiana, della libertà di movimento, dei contatti con gli amici, delle possibilità di gioco.

GESTIRE LE EMOZIONI:
come affrontare il concetto di malattia e fine

Il trovarsi in un nuovo ambiente che sconvolge la mia routine genera una catena

Malattia →

paura →

separazione da casa →

adattamento a cose e persone estranee.

GESTIRE LE EMOZIONI:
come affrontare il concetto di malattia e fine

Ogni parola suscita emozioni, ricordi…

La parola «**ospedale**» nella stragrande maggioranza dei casi fa riemergere

angoscia, ansia, dolore, paura, trauma, rischio…

anche per un bambino**.**

GESTIRE LE EMOZIONI:
come affrontare il concetto di malattia e fine

I tumori rappresentano, dopo gli incidenti, la seconda causa di morte nei bambini di età compresa tra 1 e 14 anni. La patologia oncologica più frequente è la leucemia linfatica acuta, seguita dai tumori del sistema nervoso centrale. La prognosi per le malattie tumorali presenta una notevole variabilità nella sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi

Perché la guarigione dal tumore possa coincidere con un benessere psichico è necessario che il bambino, superata la malattia, sia in grado di utilizzare in pieno le proprie potenzialità.

Prova a definire il termine malattia

Puoi avvalerti di parole e segni (grafici o corporei)

Dagli Annali dell'istruzione:

«L'insegnante della scuola in ospedale ha un compito molto specifico: non può fare a meno di annoverare la malattia tra le «materie» da condividere con i suoi alunni e deve saper molto bene quando e come parlarne per fare sì che tutto il processo di conoscenza del quale ogni insegnante è tutore e promotore non venga invaso da quest'unica tematica e per far sì che, anche in una situazione così difficile quale è l'ospedale, vengano salvaguardati gli spazi di crescita e di benessere per il bambino».

GESTIRE LE EMOZIONI:
come affrontare il concetto di malattia e fine

Prova a raccontare come ti senti quando sei malata e a rappresentare la postura che assumi

.

GESTIRE LE EMOZIONI:
come affrontare il concetto di malattia e fine

Cosa significa FINE per te?
Quando hai sperimentato per la prima volta il concetto di FINE?

.

GESTIRE LE EMOZIONI:
come affrontare il concetto di malattia e fine

FINE = PASSAGGIO DA UNO STATO ALL'ALTRO

CAPACITA' DI LASCIARE e poi ENTRARE NEL NUOVO E NEL NON CONOSCIUTO

.

GESTIRE LE EMOZIONI:
come affrontare il concetto di malattia e fine



GESTIRE LE EMOZIONI:
come affrontare il concetto di malattia e fine

Esercizio del respiro

GESTIRE LE EMOZIONI:
come affrontare il concetto di malattia e fine

IL BURNOUT DEL DOCENTE SIO ED ID:

quali segnali e quali strategie per ritrovare il benessere

Cos'è il burnout?

Il burnout è una **sindrome collegata allo stress lavoro-correlato**, che porta il soggetto all'esaurimento delle proprie risorse psico-fisiche, alla manifestazione di stati psicologici negativi (apatia, nervosismo, irrequietezza, demoralizzazione) che possono associarsi a problematiche fisiche (cefalea, disturbi del sonno, disturbi gastrointestinali.

Può **manifestarsi in chiunque** anche se è più frequenti in lavoratori che svolgono una **professione d'aiuto**.

Nel 2019 l'OMS riconosce la sindrome da burnout come «un fenomeno occupazionale» ma ancora non è vista come una patologia.

Il **burnout** è caratterizzato da **3 elementi**:

1. **Esaurimento**: le persone colpite si sentono prosciugate emotivamente ed incapaci di far fronte alle richieste di lavoro, stanche e si sentono incapaci di ritrovare energie per altri progetti lavorativi.

2. **Sensazione di alienazione dalle attività lavorative**: le persone percepiscono il proprio lavoro come sempre più stressante e frustrante ed iniziano a divenire sempre più ciniche con i colleghi e con i destinatati delle proprie attività professionali (in questo caso con gli studenti) ed iniziano a distaccarsi emotivamente e mostrando un deterioramento progressivo dell' impegno nei confronti del lavoro.

Il **burnout** è caratterizzato da **3 elementi**:

3. **Riduzione delle performance lavorative**: il burnout peggiora le performance lavorative, riducendo la motivazione, la concentrazione e la creatività. Man mano che le prestazioni lavorative calano le persone si sentono sempre più sopraffatte dalle richieste professionali e sentono di non essere in grado di rispondere adeguatamente ai loro compiti lavorativi. La persona perde fiducia nei confronti delle proprie capacità.

Segni e sintomi del burnout

I principali segni e sintomi del burnout si possono suddividere in tre categorie:

- sintomi fisici,
- sintomi psichici,
- sintomi comportamentali.

L'emersione di questi sintomi è in genere subdola e avviene lentamente, rendendo difficile identificare, soprattutto nelle prime fasi, i segni del burnout.

Sintomi fisici del burnout

- Sentirsi stanco e svuotato per la maggior parte del tempo
- Avere basse difese immunitarie che causano malattie frequenti
- Lamentare frequenti mal di testa o dolori muscolari
- Manifestare cambiamenti nell'appetito e difficoltà nel sonno

Sintomi psichici del burnout

- Senso di fallimento o di scarsa autostima
- Sentirsi senza speranza, intrappolato o sconfitto
- Sensazioni di distacco dal proprio lavoro
- Perdita della motivazione
- Ridotta soddisfazione e senso di realizzazione
- Stato di costante tensione e irritabilità
- Cinismo

Sintomi comportamentali del burnout

- Rinuncia a prendersi delle responsabilità
- Procrastinazione e ridotta produttività
- Utilizzo di cibo, alcol o sostanze per gestire i sintomi emotivi
- Parlare frequentemente agli altri delle proprie frustrazioni
- Assenteismo sul lavoro

Quando invece il burnout si presenta in persone che accudiscono i propri cari si parla di **burden del caregiver** che è una particolare risposta allo stress cronico che viene percepito dai caregiver e dovuto alle loro azioni di cura nei confronti di familiari ammalati. Il burden del caregiver è una sindrome con **manifestazioni psicofisiche** simili al burnout, con una sensazione crescente di stanchezza e di esaurimento emotivo, che può portare ad un **calo delle difese immunitarie**, allo **sviluppo di sintomi psichici** come **ansia** e **depressione**, e con problematiche varie come disturbi del sonno, disturbi gastro-intestinali e un generale peggioramento della qualità di vita**.**

Può essere trattato con ACT.

Per affrontare il burnout è necessario **modificare il proprio stile di vita** e il proprio **modo di vivere il lavoro**. Alcuni spunti possono essere:

- **Migliorare le relazioni sul posto di lavoro**: avere relazioni più positive sul posto di lavoro, con colleghi, superiori e sottoposti riduce il rischio di burnout e aiuta a gestirlo.
- **Trovare equilibrio tra vita privata e vita professionale**: una vita dedicata completamente al lavoro aumenta il rischio di burnout. Trovare altre fonti di soddisfazione (nelle relazioni interpersonali, in un hobby, nel volontariato etc.) aiuta a vivere più serenamente anche il lavoro.
- **Riposarsi**: andare in ferie, svagarsi, dedicare il giusto tempo al riposo sono spesso antidoti importanti per il burnout.
- **Fare attività fisica**: l'attività fisica regolare è un ottimo strumento di gestione dello stress.

La mindfulness per affrontare il burnout

Un importante strumento che ha mostrato di essere efficace nel **prevenire il burnout** in professionisti sanitari è la pratica della mindfulness. La mindfulness è una **forma di meditazione orientale che viene impiegata da tempo per la gestione di stati di ansia, stress e numerose altre problematiche psicologiche.**

Recenti studi hanno dimostrato che la pratica della mindfulness può essere efficace nella prevenzione del burnout in medici, infermieri, OSS e altri operatori delle professioni d'aiuto (Lamothe et al., 2016).

ACT e gestione dello stress

Per gestire lo stress nel caregiver non si passa dall'evitamento delle emozioni sgradevoli…ma dalla loro accettazione. Ecco perché l'ACT può essere molto utile per più aspetti:

- **Imparare a conoscere i campanelli di allarme del nostro corpo** e prendere consapevolezza delle difficoltà così come si presentano nella nostra vita: pensieri, emozioni e sensazioni difficili.
- **trovare modi per gestire lo stress** che deriva dalle nostre reazioni automatiche a queste difficoltà
- Comprendere la **malattia**, la sua concezione come **qualcosa che è al di fuori del nostro controllo** e non un problema da risolvere;

ACT e gestione dello stress

- **Contattare con gentilezza i propri sentimenti difficili**, il senso di impotenza e di perdita, al di là dei vissuti che spesso si cerca di evitare: la rabbia, la tristezza, la paura.

- Migliorare la vita di tutti i giorni, **scegliendo ogni comportamento** non come semplice conseguenza della malattia che ha coinvolto tutta la famiglia, ma ritrovando la capacità di scegliere nel quotidiano le proprie azioni, dando loro significato.

Bibliografia

- *La morte e il morire* di Kübler-Ross Elisabeth, Ed. Cittadella
- *Solo bagaglio a mano* di Gabriele Romagnoli, ed. Feltrinelli
- *Saper accompagnare. Aiutare* gli *altri e se stessi ad affrontare* la *morte* di F. Ostaseski. Ed. Mondadori
- M.Balzano, *Le parole sono importanti,* Ed. Einaudi
- V.Boffo, *Relazioni educative: tra comunicazioni e cura,* Apogeo Education
- S. Kanizsa, *La paura del lupo cattivo. Quando un bambino è in ospedale,* Cortina Raffaello
- E.Lévinas,Et*ica e infinito,* Castelvecchio
- E. Borgna, *Le emozioni ferite,* Feltrinelli

Bibliografia

- *Lamothe, M., Rondeau, É., Malboeuf-Hurtubise, C., Duval, M., & Sultan, S. (2016). Outcomes of MBSR or MBSR-based interventions in health care providers: A systematic review with a focus on empathy and emotional competencies. Complementary Therapies in Medicine, 24, 19–28. https://doi.org/10.1016/J.CTIM.2015.11.001*

- *Boutou, A., Pitsiou, G., Sourla, E., & Kioumis, I. (2019). Burnout syndrome among emergency medicine physicians: an update on its prevalence and risk factors. European Review for Medical and Pharmacological Sciences, 23(20), 9058–9065. https://doi.org/10.26355/EURREV_201910_19308*

- *Chandawarkar, A., & Chaparro, J. D. (2021). Burnout in clinicians. Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care, 51(11), 101104. https://doi.org/10.1016/J.CPPEDS.2021.101104*

Bibliografia

- *Romani, M., & Ashkar, K. (2014). Burnout among physicians. The Libyan Journal of Medicine, 9(1). https://doi.org/10.3402/LJM.V9.23556*

- *Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry : Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA), 15(2), 103–111. https://doi.org/10.1002/WPS.20311*

grazie

per l’ascolto!!!