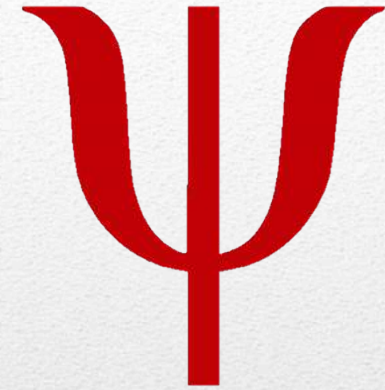


*Roma, 7 giugno 2018*  
*[www.annarizzuti.it](http://www.annarizzuti.it)*



# **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)**

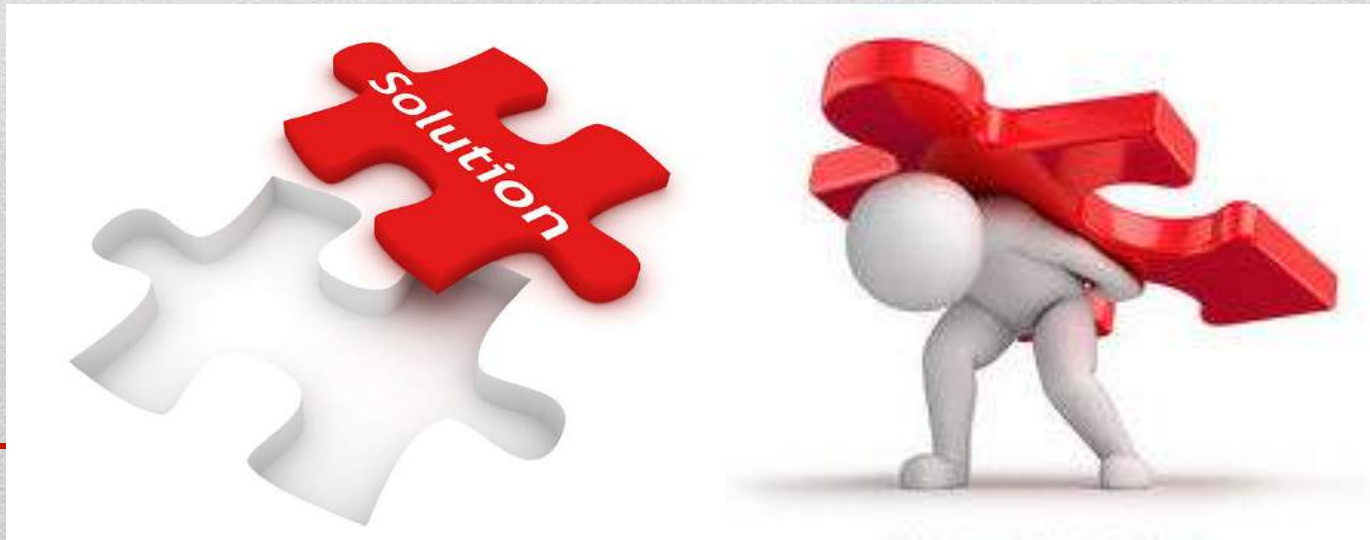
---



# 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 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
- b. Gli altri mi vedono come una persona equilibrata
- c. Riesco a percepire chiaramente quale emozione sto provando
- d. Mi adatto emotivamente alle diverse situazioni, e impiego poco a tornare sereno dopo un imprevisto negativo

4

5

1

5

**TOT PUNTEGGIO PARAGRAFO 1**

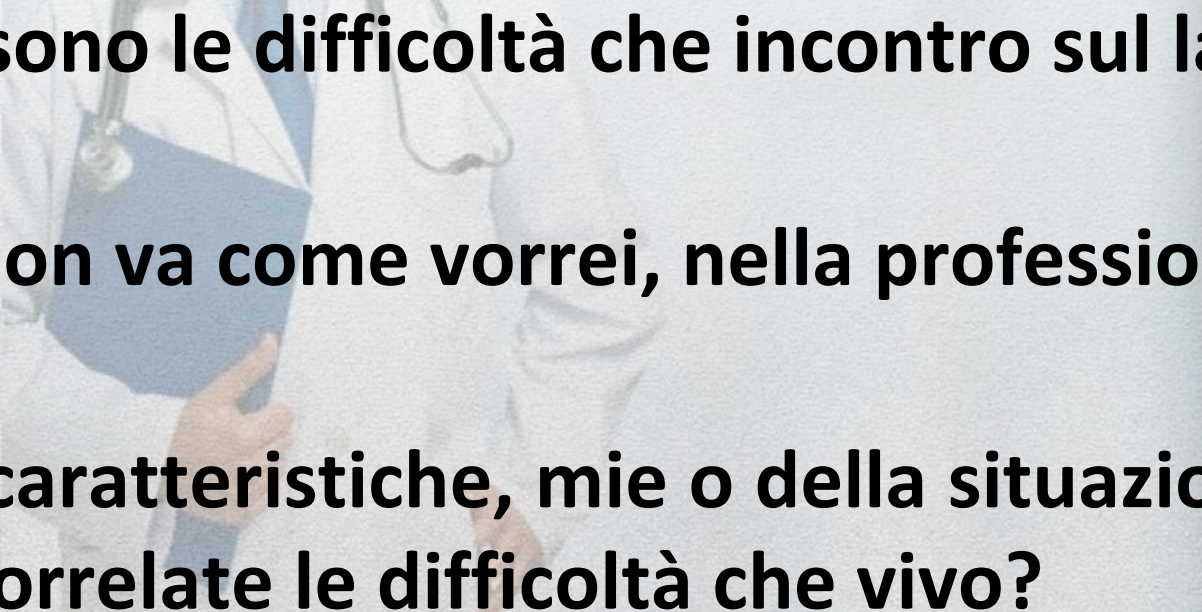
15



## 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**

---



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**

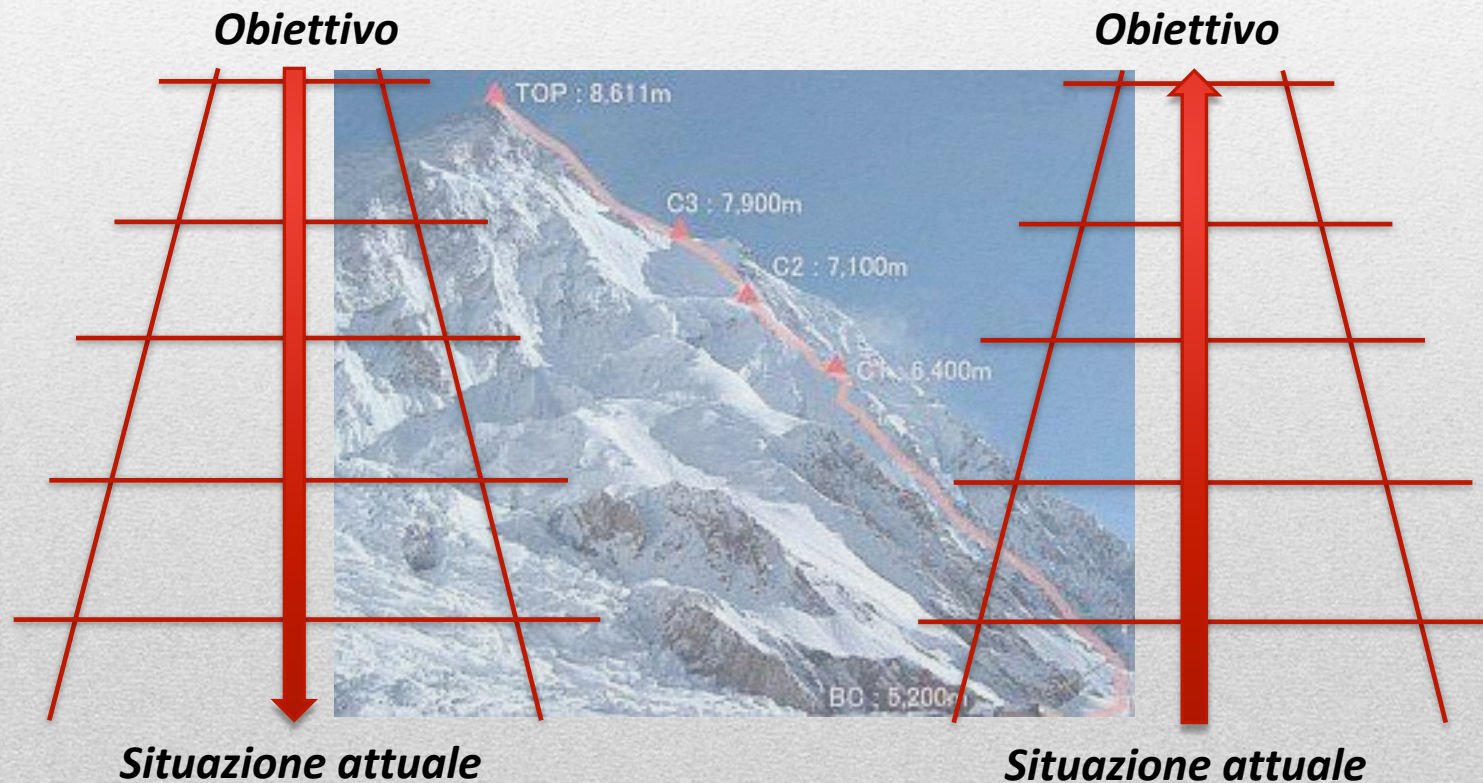
**Strategie  
per  
funzionare  
meglio**

**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



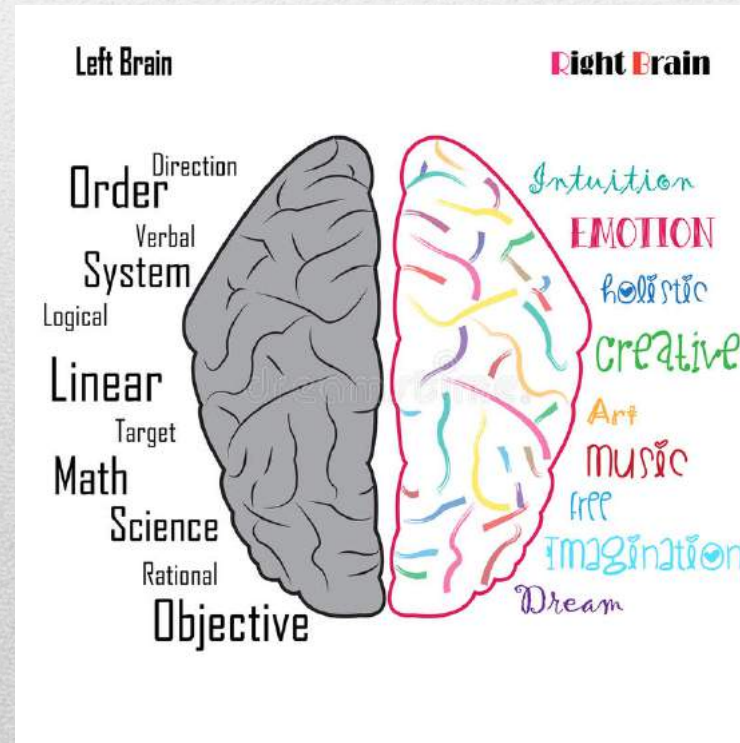


## Da LINEARE a CIRCOLARE (e viceversa)



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*



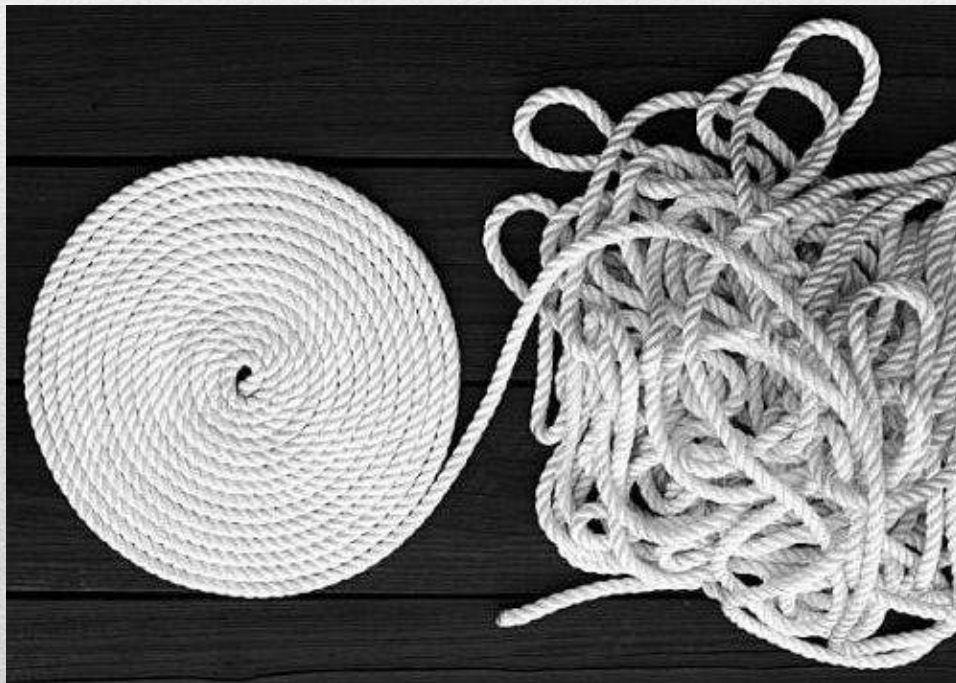
Se predomina la  
creatività e l'intuizione  
dell'emisfero destro,  
aggiungiamo un  
elemento analitico  
proprio dell'emisfero  
sinistro

*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**

---



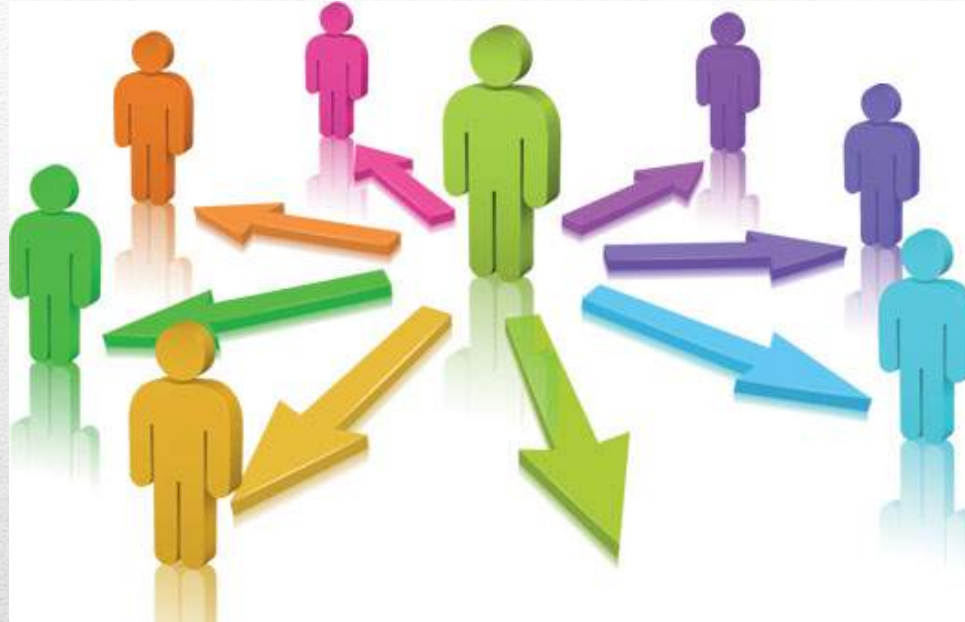
## COME PEGGIORARE



***“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**