

BURN OUT:
COME CURARLO

- **Cosa fare se mi sento stanco o se mi accorgo che sono vicino a un burn out?**

Per prevenire il burn out è utile fare un po' di auto-analisi. Interrogatevi:

- Mi riconosco in alcune delle cause esteriori e interiori descritte? Se sì, quali?
- Cosa potrei modificare nelle mie condizioni di lavoro?
- Posso agire anziché subire determinate situazioni / condizioni al lavoro?
- Posso fare qualcosa per migliorare la relazione con me stesso/a?
- Sono pronto/a a smettere di voler per forza salvare gli altri / intervenire nella loro vita?
- Posso imparare a dire di "no" quando sento che per me è troppo?
- Ho bisogno di una vacanza?
- Ho sintomi fisici tali per cui è meglio che mi rivolga al mio medico di famiglia?

- **Come sostenere le persone che vivono un burn out?**

Dato che queste persone sono inclini a occuparsi degli altri anziché di sé stesse, chiedete loro come si sentono. Ponete loro delle domande sul loro stato psico-emotivo ("dormi bene? Hai appetito? Come si senti al lavoro? Sei soddisfatto di quello che fai?..."). Se hanno tendenza a banalizzare o sminuire i loro sintomi, potete esprimere la vostra preoccupazione per il loro stato di salute. Non si tratta di drammatizzare né di dare consigli, ma di comunicare in modo tale che loro possano sentire il vostro affetto.

- **Come posso curarmi se mi accorgo che è troppo tardi per prevenire il fenomeno? In altre parole, cosa posso fare se mi accorgo che sono già in burn out?**

Se vi riconoscete in numerose cause e nei sintomi descritti, è probabile che siate esauriti.

Interrogatevi:

- Cosa succederebbe se un giorno mi venisse a mancare l'immagine di me stesso/a rimandata da tutte le persone che dipendono da me?
- Sono disposto/a a "mollare la presa" sugli altri (smettere di controllarli) e lasciare loro le loro responsabilità?
- Sono disposto/a ad andare dal medico? Mi concedo eventualmente un periodo di malattia e / o di riposo?
- Mi accordo il diritto di ricevere aiuto?
- Sono disposto/a a rivolgermi a una persona competente che può aiutarmi a comprendere meglio i miei meccanismi psicologici?
- Sono disposto/a a intraprendere un lavoro di sviluppo personale per imparare a dire di "no"?
- Sono pronto/a a rivedere il mio rapporto con il mondo e la mia relazione con me stesso/a?

Spesso è difficile riuscire a rispondere a tutte queste domande. Una consulenza professionale potrebbe aiutarvi a valutare il vostro rapporto con voi stessi, con gli altri e con il vostro lavoro. Per guarire un burn

out è infatti probabile che dobbiate intervenire su più livelli, agendo sia sulle cause esteriori che su quelle interiori, ossia anche sulla vostra persona.

Se desiderate ricevere sostegno da una professionista per valutare la vostra situazione, vi invito a prendere contatto per un primo appuntamento di consulenza.