

Burnout lo stress al top

Senso di sfinimento, ansia e calo di efficienza: ben il 76% dei lavoratori lo ha sperimentato, un dato in crescita rispetto al 2022

Il 76% dei lavoratori e delle lavoratrici italiane ha sperimentato almeno un sintomo di burnout, sensazione di sfinimento, calo dell'efficienza lavorativa, aumento del distacco mentale, cinismo rispetto al lavoro. A una persona su 5 è stato diagnosticato.

A dirlo la ricerca BVA Doxa, commissionata da Mindwork per la Giornata Mondiale per la Salute Mentale. Dai risultati emerge un altro dato significativo. Oltre alla maggioranza di lavoratori ad aver sperimentato uno dei sintomi del burnout è interessante notare come la percentuale sia in crescita del 14% rispetto allo scorso anno. Diversa l'effettiva diagnosi ricevuta da una persona su 5. Ciononostante, è diffusa la difficoltà ad assentarsi dal lavoro per prendersi cura di sé, specialmente tra i e le blue collar: solo il 19% ha effettuato più di 5 giorni di assenza dal lavoro a causa di questo fenomeno.

La percentuale sale invece per white collar (55%) e dirigenti (62%). Il 58% delle persone che sperimenta malessere psicologico nella propria vita personale, vive la stessa condizione anche a lavoro e viceversa. In particolare, una persona su 2 dichiara di soffrire di ansia e insonnia per motivi legati al lavoro. Inoltre, una persona su 2 sperimenta condizioni di stress elevato; dato che appare ancora più critico per i e le dirigenti (61%), confermando l'andamento dello scorso anno.

«Già prima dell'emergenza pandemica si riscontrava un aumento di stress cronico e di

casi di burnout sui luoghi di lavoro e la situazione, già critica, è stata esasperata dall'emergenza pandemica che ha introdotto nuove sfide, come il lavoro da remoto, l'isolamento sociale e l'ansia legata alla salute, oltre che dagli eventi più recenti, come la crisi economica e i conflitti internazionali. Tutto questo ha portato, fortunatamente, a una maggiore attenzione e consapevolezza da parte di ciascuno rispetto al proprio

stato di benessere psicologico», spiega Danila De Stefano, Ceo di Unobravo realtà che la giovane psicologa partenopea ha fondato per venire incontro alle esigenze delle tante persone che magari hanno difficoltà ad andare da uno psicologo "dal vivo", sia per questioni di tempistiche che di distanze.

E in effetti è certo che sulla questione del benessere psicologico c'è molta più attenzione rispetto a qualche anno fa anche grazie a personaggi famosi che hanno acceso un faro su questa necessità, come ad esempio Fedez che recentemente ricordava a Fazio, da "Che tempo che fa", l'importanza di prolungare il bonus psicologo. «In particolare, per quanto concerne il bonus psicologo - commenta De Stefano - la sua introduzione ha rappresentato sicuramente un segnale positivo ed è stato un incentivo per tante persone. Ricordiamo, però, che purtroppo le risorse investite sono ancora troppo esigue se confrontate al reale bisogno della popolazione. Ben vengano, quindi, iniziative come

In ufficio

I casi di burnout sono aumentati dopo il Covid

quella del bonus psicologo, ma ritengo che l'Italia abbia bisogno di interventi strutturali e di fondi stanziati più significativi, oltre che di incentivare l'assunzione di psicologi in ogni realtà pubblica e privata, e di sensibilizzare maggiormente la cultura psicologica in Italia».

Paola Cacace

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Fedez



● sulla questione del benessere psicologico c'è molta più attenzione rispetto a qualche anno fa anche grazie a vip che hanno acceso un faro su questa necessità, come ad esempio Fedez che recentemente ricordava a Fazio, da "Che tempo che fa", l'importanza di prolungare il bonus psicologo

Burnout lo stress al top

Audilogica
Centro Acustico

Prone gratuite - Convenzionato ASI
Avellino, Via D. Mannelli, 18 - Info 0823.33332

