

## Come funziona la sindrome da Burnout? Quale terapia seguire

**Pubblicato:** Mercoledì 12 Gennaio 2022



Molte persone dopo una giornata lavorativa tornano a casa, manifestando problemi legati alla stanchezza e allo stress. In molti casi si tratta del risultato legato a un livello di impegno maggiore; tuttavia alcuni individui tendono a sottostimare la sindrome da burnout, di cui soffrono sempre più persone, in ambito lavorativo. Ci sono alcune cariche e figure professionali dove questo genere di malessere è sempre più frequente e diffuso. Vediamo quindi insieme di che cosa si tratta e come bisogna affrontarlo per tempo.

### **Cos'è il burnout? Di che cosa si tratta precisamente?**

**Burnout deriva dall'inglese e può essere tradotto come “bruciato” o “esaurito”.**

Il burnout è uno stato di esaurimento emotivo, fisico e mentale causato da uno stress eccessivo e prolungato. Si verifica quando un individuo si sente sopraffatto, emotivamente svuotato e incapace di soddisfare le richieste costanti. Man mano che lo stress continua, inizia a perdere l'interesse e la motivazione che lo hanno portato ad assumere un certo ruolo nella società e quindi in ambito lavorativo. Il burnout riduce la produttività e indebolisce la propria energia, facendoci sentire sempre più impotenti, senza speranza, cinici e pieni di risentimento. Alla fine, potremmo sentirci come se non avessimo più niente da dare. Oggi grazie alla diffusione del web questi servizi vengono offerti da professionisti online, un esempio è quello di Serenis Health, società che gestisce [il servizio di psicologo online Serenis.it](#) con una buona [esperienza in burnout](#).

Si tratta di un fenomeno che non va affatto trascurato e sottovalutato, motivo per cui è importante chiedere aiuto attraverso una psicoterapia online specifica per questo tipo di trattamento. Sempre più persone stanno facendo ricorso a un percorso di terapia online, con risultati ottimali. Scoprire cosa stiamo cercando è la chiave per risolvere i nostri problemi e per farlo basta compilare un questionario scientifico il quale con l'ausilio di poche semplici domande fornirà al nostro psicoterapeuta le chiavi per iniziare un percorso specifico e personalizzato in ogni ambito e disturbo possibile, incluso quello del burnout.

## **Quali sono gli effetti del burnout**

Gli effetti negativi del burnout si riversano in ogni area della vita, compresa la casa, il lavoro e la vita sociale. Il burnout può anche causare cambiamenti a lungo termine al nostro corpo che possono renderci vulnerabili anche a malattie come raffreddore e influenza. A causa delle sue numerose conseguenze, è importante affrontare subito il burnout.

## **Segni e sintomi di burnout**

La maggior parte di noi ha giorni in cui ci si sente impotenti, sovraccarichi o non apprezzati, quando trascinarsi fuori dal letto richiede grande determinazione e spirito di sacrificio. Se vi sentite così per la maggior parte del tempo, tuttavia, potreste essere davvero nei guai ed è bene ricorrere all'aiuto di un terapeuta capace di aiutarvi in un percorso di psicoterapia. Il burnout è un processo graduale. Non accade durante la notte, ma può insinuarsi in noi gradualmente e in modo progressivo. I segni e i sintomi sono inizialmente difficili da capire e da valutare, ma peggiorano con il passare del tempo. Pensiamo quindi ai primi sintomi come segnali di allarme che qualcosa non va e che deve essere affrontato celermente. Se prestiamo attenzione e riduciamo attivamente lo stress, possiamo quindi prevenire un grave esaurimento. Se invece tendiamo a ignorarlo, come molto spesso purtroppo accade, i risultati potrebbero davvero gravi e bisogna intervenire tempestivamente.

## **Qual è la differenza tra stress e burnout?**

Il burnout può essere il risultato di uno stress inesorabile, ma non è la stessa cosa del troppo stress. Lo stress, nel complesso, implica le pressioni che richiedono troppo da noi sia fisicamente, sia a livello mentale. Tuttavia, le persone stressate possono ancora immaginare che se riescono a tenere tutto sotto controllo, si sentiranno meglio.

Il burnout, d'altra parte, funziona proprio in questo modo. Essere esauriti significa sentirsi vuoti e mentalmente esausti, privi di motivazione e al di là delle cure. Le persone che soffrono di esaurimento spesso non vedono alcuna speranza di cambiamento positivo nelle loro situazioni. Quando lo stress risulta essere eccessivo vi sembra di annegare o di precipitare nelle proprie responsabilità. Ecco, il burnout è la sensazione di essere completamente prosciugato; mentre di solito siamo consapevoli di essere molto stressati, non sempre notiamo il fenomeno del burnout quando accade. Ecco perché è grave e pericoloso. Ed ecco perché è consigliato ricorrere a uno psicoterapeuta che possa darci una mano a risollevarci e a uscire da questa spiacevole condizione esistenziale.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it