



La sindrome di Burnout ed i possibili fattori di protezione per l'insegnante di sostegno: conoscere il fenomeno per prevenirlo

Obiettivi

- Conoscere il funzionamento della mente umana per prevenire I disagi emotivi nel contesto lavorativo
- La disregolazione emotiva.. perchè è importante saper regolare le emozioni
- Pensieri ed emozioni cos'è importante conoscere e regolare
- La cognizione processo di fusione e defusione
- Strategie per prevenire I disagi lavorativi e rinforzare la resilienza
- Strategie di gruppo. Il debriefing
- ESERCITAZIONE



Il BURNOUT può essere una conseguenza di alcuni fattori quali:

- Situazione di stile di vita malsano
- Traumi generazionali o personali non risolti o non rielaborati
- Situazione di stress legato a mobbing o aggressioni nel contesto lavorativo
- Traumi nel contesto scolastico
- Situazione ambientale intensamente disfunzionale nel contesto lavorativo, protratto per molto tempo.



Stili di vita e la mente in forma ad ogni età

Peso forma/età
Vita sentimentale/figli
Famiglia/persona da accudire
Reddito
vacanze/hobby
Alimentazione, curarsi
Sport
Carriera

Instaurare legami sociali
positivi
Imparare cose nuove
Mantenere una dieta sana
Studiare musica o altro
Esprimere gratitudine
Meditare
ballare

Comportamenti disfunzionali di compensazione: alcool, droghe, fumo, farmaci, compulsioni cibo, soldi, guidare in alta velocità, shopping compulsivo etc..legate a turbe emotive, traumi, relazioni sbagliate, fallimenti,dieta povero, abuso di caffeina, stress cronico, pensieri negativi



La regolazione delle emozioni

Disregolazione emotiva: incapacità a gestire le emozioni, o l'elaborarle efficacemente (intensificarle o disattivarle)

Le emozioni le sperimentiamo in tutto il corso della vita. Di cosa abbiamo bisogno:

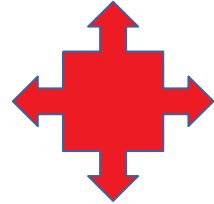
- Di riconoscerle
- Di saperle accogliere
- Di accettare senza giudicare
- Saper funzionare nonostante la loro presenza e servircene canalizzandole su obiettivi

- COSA CI COMUNICANO? Qualcosa sui nostri bisogni, diritti, valori, frustrazioni, ci motivano ai cambiamenti, a capire se siamo soddisfatti oppure a superare situazioni difficili
- COSA SUCCEDE IN ALCUNE PERSONE? Che temono le emozioni.
- OGNI EMOZIONE si esplora a livello cognitivo, sensazione fisica, intenzionalità, comportamento motorio, componente interpersonale



Com'è l'Emozione

- Indesiderata
- Intrusiva
- Travolgente
- problematica



l'intensificazione dell'emozione si ha con la sua attivazione e viene vissuta come:.....

Emozioni esasperate che provocano
PANICO
ERRORE
TRAUMA
ORRORE



Quando si disattivano le emozioni

La disattivazione passa attraverso esperienze di dissociazione come:

- Depersonalizzazione
- Derealizzazione
- Scissione
- appiattimento affettivo

Strategie di coping basate sull'evitamento

Disattivare un'emozione di fronte ad un trauma può a volte essere adattivo in modo da gestire la situazione in modo più efficace



Recente ricerca meta analisi (2010)

La regolazione delle emozioni avviene attraverso:

- Ruminazione
- Seguita dall'evitamento
- Problem solving
- soppressione

Le meno usate sono:
l'accettazione e la rivalutazione
cognitiva

ALESSITIMIA: incapacità di etichettare le emozioni, distinguerle ed elaborarle. Nelle famiglie in cui si parla di emozioni la probabilità di avere figli alessitimici si riduce



Intelligenza emotiva

È composta da 4 fattori:

- Percezione
- Utilizzo
- Comprensione
- Gestione delle emozioni

Queste si ripercuotono sulle relazioni umane, sul funzionamento lavorativo e sull'adeguata espressione emotiva



Come regolare le emozioni e da dove partire?

- Individuare ed etichettare correttamente le emozioni
- Utilizzarle per prendere decisioni ed esplorare i propri valori e obiettivi
- Comprenderne la natura modificandone le interpretazioni negative
- Gestirle e contenerle in modo adeguato

- TEORIA DEGLI SCHEMI EMOZIONALI (EST emotional schema theory)/ intelligenza emotiva

- Il modello teorico delle emozioni

- Dal basso verso l'alto



- **dall'alto verso il basso**



Le emozioni sono considerare reazioni a determinati stimoli ambientali determinando una specifica risposta negli essere vivieventi (Gross, 2007)

Le emozioni siano il risultato di un'elaborazione cognitiva in base alla valutazione della pericolosità o della gradevolezza degli stimoli ambientali (in termini di obiettivi, bisogni, motivazioni personali). Studi sul neuroimaging amigdala, ippocampo, insula , corteccia cingolata anteriore corteccia pre-frontale

Il modello degli schemi emozionali



Le emozioni sono fenomeni complessi, essi comprendono una valutazione cognitiva, determinate sensazioni fisiche, un comportamento motorio, la ricerca di un obiettivo (intenzionalità), un'espressione interpersonale e altri processi.

Le strategie di coping funzionali variano da individuo ad individuo a seconda delle preferenze e delle risposte. Per alcuni la ristrutturazione cognitiva può essere la soluzione ottimale mentre per altri che sono intrappolati nel vortice delle emozioni possono essere più efficaci le strategie di riduzione dello stress, la mindfulness, l'accettazione o altre tecniche più specifiche che si occupano di schemi emozionali. Alcune persone hanno difficoltà con la natura interpersonale in questi casi occorre lavorare sul funzionamento emotivo interpersonale "learning Skills"



I MITI DELLE EMOZIONI

QUI DI SEGUITO CI SONO ALCUNI MITI COMUNI DELLE EMOZIONI.
CERCHIAMO DI SVILUPPARE RIFLESSIONE E METTIAMO IN
DISCUSSIONE UNO PER UNO CHIARENDO IL MOTIVO PER CUI IL
MITO è FALSO

c'è un modo giusto di sentirci in ogni situazione

OBIEZIONE

Far sapere agli altri che sto male è un segno di debolezza

.....

Le emozioni negative sono sbagliate e distruttive

.....

Essere emotivi significa perdere il controllo

.....

Le emozioni possono comparire senza alcuna ragione

.....

Alcune emozioni sono davvero stupide

.....

Se le persone non approvano le mie emozioni significa che non mi sarei dovuto sentire nel modo in cui mi sento

.....

I migliori giudici delle mie emozioni sono le altre persone

.....

Pensieri ed emozioni

- I nostri pensieri e le nostre emozioni non sono il problema principale... è il rimanere impigliati in essi (fusione) e il lottare con loro (evitamento) che crea i nostri problemi.
- I pensieri e le emozioni cercano di condizionare le azioni/comportamenti
- in un funzionamento di fusione ed evitamento= condizionamento
- in un funzionamento di defusione ed accettazione =



- Fusione cognitiva: ad es: un depresso dice "nessuno mi amerà mai.." reagisce emotivamente come se il pensiero fosse una rappresentazione fedele della realtà

UNO SGUARDO AI PROCESSI DI PENSIERO CHE CREANO DISAGIO. PREVENZIONE ED INTERVENTO.

LA RELAZIONE TRA RIMUGINIO E RUMINAZIONE

PROCESSI DISTINTI MA CORRELATI TRA LORO (Well1999)

**Fattore comune entrambe le forme rappresentano un pensiero
RIPETITIVO correlati da problemi di ANSIA e DEPRESSIONE
compaiono di fronte ad un obiettivo irrisolto e PERSISTONO
FINO A QUANDO ESSO NON SIA RAGGIUNTO O
ABBANDONATO**

Il rimuginio può essere innescato da obiettivi irrisolti legati a una minaccia e focalizzarsi sul futuro. (ansia)

La rimuginazione depressiva è generata da obiettivi irrisolti correlati all'identità di Sè e si è focalizzati sul passato

CARATTERISTICHE DELLA RUMINAZIONE

È UN PROCESSO COGNITIVO SOLITAMENTE DI FUGA E DI EVITAMENTO che è stato rinforzato dal passato dalla rimozione di esperienze avversive o esperienze percepite. Il processo continua ad esistere perché la **persona non è consapevole della funzione rinforzante del processo di ruminazione:**

1 ricerca di comprensione ed insight ad es: di fronte ad un esempi chiedersi “perché”

Il ruminare fino a quando non Trovano le ragioni dell'accaduto. Pensiero analitico finalizzato alla ricerca di Sensazione di controllo e certezza per evitare cose nuovamente spiacevoli

2 auto motivazione: attraverso un processo autocritico interno con il passare del tempo aumenta i pensieri negati. Es: sono pigro, non ci provo abbastanza, dovrei riuscirci

Alternativa posizione compassionevole

3 pianificazione e preparazione: pensiero ripetitivo sui problemi irrisolti legati al futuro

Usato non problem solving ma evitamento. Stile ipergeneralizzato

4 evitare un Sè indesiderato”

Evitare di diventare ciò che sono ad es: preoccupandomi di essere una persona arrogante, ripenso a quanto è stato invadente o egocentrico e rimprovero il mio comportamento.. per tenere a bada tale aspetto, rimarco sugli aspetti indesiderati che fa da promemoria per agire diversamente

Quando si rumina siamo concentrati internamente e si concentra in un mondo interno fatto di immagini, pensieri, emozioni. Attenzione distolta da eventi esterni noiosi, difficili o spiacevoli. Anche il sognare ad occhi aperti strategia di evitamento

5 Evitare le difficoltà lavorative o la noia della routine quotidiana

6 evitare il rischio di fallimento o di umiliazione

Lunga riflessione su cosa potrebbe accadere, sui significati e sulle possibili conseguenze.. non azione

7 anticipare le critiche e le potenziali reazioni negative altrui

Ad es: bimba con genitori ipercritici e aggressivi per evitare i rimproveri, può diventare sensibile ai segnali di rimprovero

8 controllo delle emozioni

La ruminazione inefficace per controllare le emozioni

9 fornire scuse razionalizzare

Una collega mi ha ferita: sto già facendo qualcosa dato che ci sto pensando

10 raccogliere prove e generare giustificazioni

Ripetizione mentale di argomentazioni sul perché le cose dovrebbero andare in un certo modo



PENSIERI

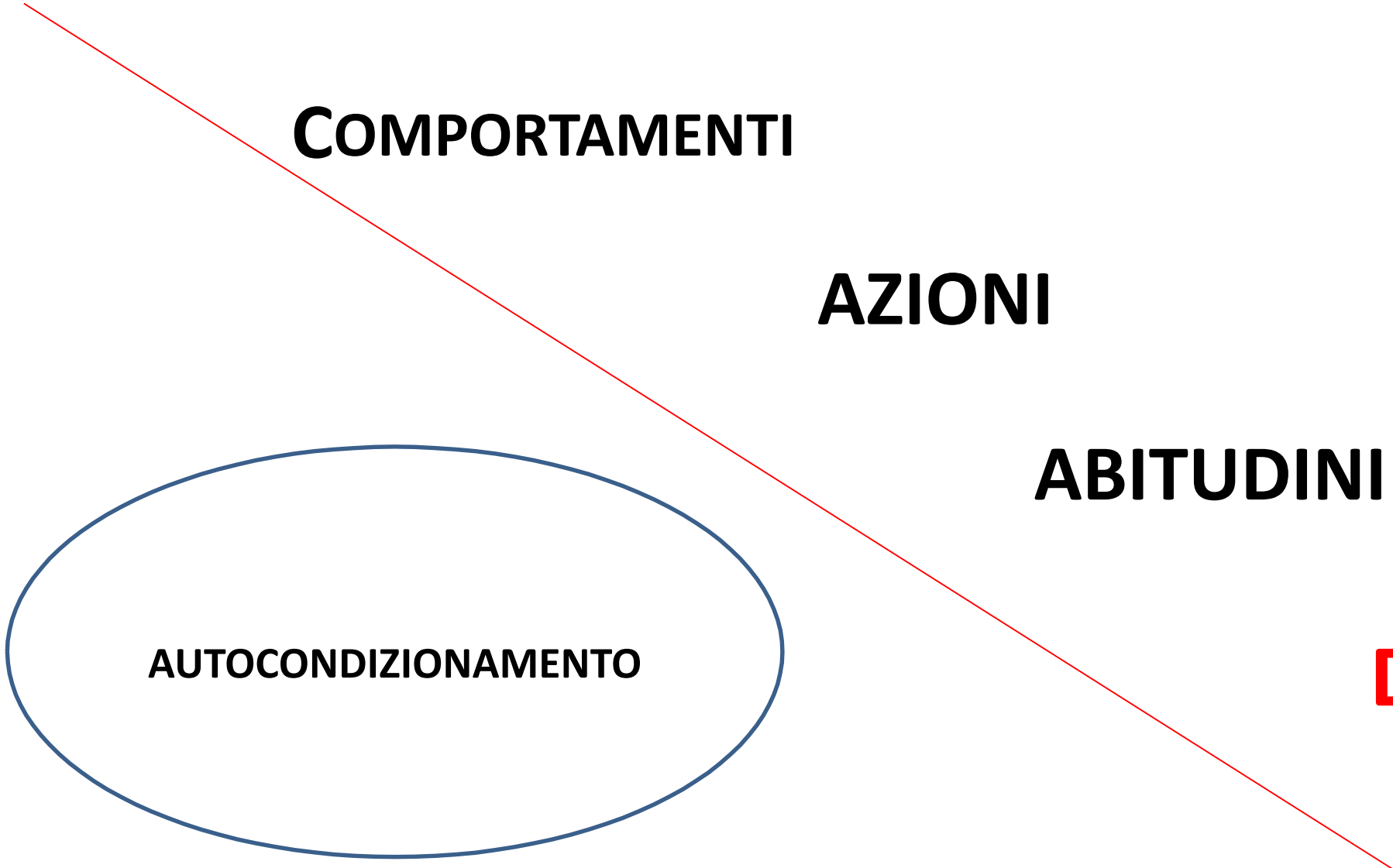
COMPORAMENTI

AZIONI

ABITUDINI

DESTINO

AUTOCONDIZIONAMENTO



STILI COMPORTAMENTALI E FUNZIONAMENTO

ALL'INTERNO DEL CONTESTO LAVORATIVO
POSSONO CREARSI QUESTI STILI DI
COMPORTAMENTO

DOVE TI RICONOSCI?

COMPORTAMENTO AGGRESSIVO	COMPORTAMENTO PASSIVO	COMPORTAMENTO ASSERTIVO
E ATTENTA SOLO A SE STESSA	È ATTENTA SOLO AGLI ALTRI	È ATTENTA A SÈ ED AGLI ALTRI
Raggiunge i propri obiettivi a spese degli altri	Non raggiunge i propri obiettivi	Raggiunge i propri obiettivi senza offendere o prevaricare
Prevarica aggredisce	LASCIA CHE SIANO VIOLATI I PROPRI DIRITTI	Si fa rispettare senza prevaricare
Utilizza metodi coercitivi	LASCIA CHE GLI ALTRI DECIDANO PER LEI	Utilizza metodi motivanti e gratificanti
Tende ad essere ostile ed	Tende ad essere inibita ed ansiosa	È equilibrata nel rapporto con gli altri
Ricerca l'affermazione personale a spese degli altri	Non esprime i propri bisogni opinioni diritti	Soddisfa i propri bisogni ed esprime le proprie opinioni nel rispetto degli altri

8 PASSI PER LA RESILIENZA

- Pensa e visualizza un immagine di te passata o recente in cui sei riuscito in qualcosa, dove hai dimostrato a te stesso di farcela. Prendi nota di tutto quello che hai realizzato. Consenti a te stesso di essere orgoglioso di te. Tutti abbiamo qualcosa
- Ricorda un momento della tua vita in cui eri felice, fiducioso, la vita trascorreva bene. Non importa quando. Pensa alle cose che ti circondavano in quel momento, le cose che ti circondano oggi.
- Smettila di preoccuparti, di pensare cosa pensano gli altri.
- Ascolta te stesso. Fidati delle tue sensazioni
- Interrompi il discorso razionale negativo. Fermalo
- Bellezza interiore e bellezza esteriore
- Circondati di persone positive, propositive
- Diventa consapevole delle interazioni disfunzionali che colludono

TRAUMA E BENESSERE

**RICONOSCERE I SINTOMI DA STRESS
ACUTO CRONICO O DI BURNOUT**

**RICONOSCERE LA
TRAUMATICAZIONE VICARIA**

**CREARE LUOGHI DI INCONTRO PER
PARLARE CON COLLEGGHI O
SUPERIOR**

LAVORO DI LAVORO RAGIONEVOLE

SONNO

ESERCIZIO FISICO

DIETA

HOBBIES ED

**INTERESSI
RELAZIONI SANE**



Conclusione

Per un buon adattamento allo stress, soprattutto nel caso di eventi stressanti duraturi nel tempo, senza irrigidirsi su un'unica strategia, ma di riuscire a cambiarla qualora si dimostra inefficace e disattiva

