

ESAURIMENTO NERVOSO – BURNOUT

Il burnout, tradotto letteralmente "bruciare del tutto" o spegnersi", richiama l'immagine di una candela che, dopo aver bruciato tutta la sua cera, si spegne per mancanza di risorse. Proprio così funziona il burnout: diamo talmente tanto che ci spegniamo, non abbiamo più forze per noi stessi.

Il burnout è la conseguenza dello stress cronico esistente da anni.

Si tratta una sindrome di grave esaurimento psicofisico, che comprende sempre sia uno stress fisico, cioè troppo lavoro, tempi frenetici, poco tempo libero ecc., sia una componente di stress psicologico, cioè un clima sfavorevole al lavoro o a casa, come un mobbing al posto di lavoro, che rappresenta una frequentissima fonte di burnout, o problemi con il partner, un divorzio in atto, problemi finanziari ecc. Anche fattori emotivi come l'assenza di gratificazione o addirittura la critica eccessiva, sia a casa che al lavoro e la mancanza di sostegno sociale contribuiscono all'esaurimento.

Il termine è stato coniato nel 1930 nel mondo dell'agonismo sportivo, in psicologia il termine appare per la prima volta nel 1974, ma il burnout ha iniziato a prendere veramente piede tra la popolazione negli ultimi anni. In Italia il burnout viene classificato ancora come malattia rara, meno dell'1% della popolazione, mentre nell'Europa di lingua tedesca il burnout è una delle sindromi più frequenti tra le persone che visitano un naturopata o uno psicologo. In Germania l'incidenza è del 4.2%, prevalentemente donne tra i 50 e i 59 anni con elevato stato sociale. In Germania, in Austria e in Svizzera esistono intere cliniche solo per i pazienti afflitti da burnout, esistono medici specializzati solo in quello e ovviamente moltissima letteratura e rimedi naturali, omeopatici, fitoterapici, ecc... Ciò però non significa che in Italia e in Ticino ci siano meno persone che soffrono di burnout, forse ce ne sono un po' meno perché al nord la morale lavorativa è molto più rigida e il senso di responsabilità molto più elevato, ma c'è anche da tener conto del fatto che in Italia l'esaurimento nervoso è una malattia molto sottovalutata, e il burnout ancora di più, con la conseguenza che molte persone ne soffrono senza esserne consapevoli.

Il burnout inizia con la sovrapproduzione di ormoni dello stress, soprattutto cortisone e adrenalina, nel nostro organismo. Questi ormoni vengono prodotti nelle situazioni stressanti e vengono eliminati solo con l'attività fisica. Se le situazioni stressanti sono troppe e/o l'attività fisica e rigenerativa insufficiente, si accumulano e provocano seri danni al nostro organismo. Ne risentono soprattutto il sistema nervoso e cardiaco, il sistema immunitario, perché il cortisone è

un potente immunosoppressore, il sistema digestivo a causa dell'iperstimolazione del sistema nervoso; infine coinvolge anche il sistema endocrino, quindi comporta squilibri anche degli altri ormoni come quelli sessuali e metabolici. I danni sono gravi e persistenti, ma dato che avvengono lentamente, spesso la persona non se ne rende conto ed ignora il problema, fino al momento del crollo totale.

Oltre a provocare molti danni alla salute, il burnout riduce anche notevolmente ogni tipo di prestazione, compresa l'efficacia professionale, a volte appunto senza che ce ne accorgiamo. Questo comporta sfiducia in sé e sentimenti di inferiorità. Comprende inoltre anche vari sintomi psicologici come il cinismo e la totale perdita di fiducia, nervosismo, irritabilità e ipersensibilità. Anche la famiglia, soprattutto i figli, soffrono terribilmente del burnout del genitore, perché egli/ella per quanto si impegni a non farlo, senza accorgersi è più distanziato, innervosito e assente, e loro lo attribuiscono a sé stessi. A volte sono proprio i figli o altri familiari che si accorgono del problema prima che se ne accorga il diretto interessato, il quale spesso si definisce "solo un po' stressato".

Ci sono più probabilità di soffrire di burnout se si fa un lavoro che non corrisponde alla propria natura, un lavoro non soddisfacente, con valori che contrastano con i propri, come ad esempio una persona creativa e amante della libertà rinchiusa tutto il giorno nell'ufficio di una ditta con molto lavoro poco soddisfacente e un clima lavorativo ostile.

Accade però frequentemente anche a persone con un lavoro soddisfacente per il loro carattere, ma troppo impegnativo sia a livello fisico che emotivo, magari perché hanno un lavoro sociale, come il medico, lo psicologo, l'assistente sociale che ha a che fare tutti i giorni con malattie e problemi vari e non ha imparato a non lasciarsi coinvolgere emotivamente; a persone di fronte a situazioni difficili come quella di dover contemporaneamente lavorare, studiare, badare ai figli, alla casa e alle scarse finanze e occuparsi del divorzio in atto, magari anche con l'aggravante di un attuale partner con il quale ci sono problemi. Oppure a persone che hanno un lavoro molto impegnativo, problemi personali che si trascinano da anni, salute scarsa e genitori anziani che richiedono il loro supporto sia materiale che emozionale. O anche a persone che fanno un lavoro semplicemente al di là delle loro capacità, che hanno iniziato un'avventura economicamente e fisicamente troppo esigente, hanno capito di aver sbagliato ma non riescono ad uscirne, e per quanto si impegnino continuano ad accumulare debiti e perdere il sostegno di amici, parenti e familiari. Eccetera eccetera. Esistono moltissime combinazioni di fattori stressanti al giorno d'oggi, il punto centrale è che per bruciare completamente una persona servono sia lo stress fisico che quello psicologico. Se esiste solo uno dei due, spesso il nostro organismo riesce a rimettersi in piedi. Ma quando veniamo aggrediti su entrambi i fronti, fisico e psichico, a volte non riusciamo a risollevarci e cadiamo nella trappola del burnout.

Perché trappola? Perché è un circolo vizioso:

e' molto difficile tirarsi fuori da soli se non con enormi atti di coraggio e forza interiore, come licenziarsi e prendersi un anno di tempo per sé stessi, separarsi dal partner con il quale abbiamo un rapporto problematico, vendere il negozio o la ditta con il quale si continua a perdere migliaia di euro al mese, nonostante ciò significhi non riuscire mai più a recuperare il grosso investimento fatto finora, o anche semplicemente imparare a dire "NO" e a distaccarsi dai sentimenti degli altri, siano essi i propri pazienti o i propri familiari.

Ma se non si riesce a risollevarsi in questo modo, il vortice del burnout ci porterà sempre più giù, perché a causa dello stato di ridotte capacità mentali, fisiche ed emotive incominciamo a trascurare noi stessi, la nostra alimentazione, diamo troppo poco spazio alle attività ricreative, dormiamo poco e male, ecc... e tutto ciò ci porta ad uno stato di salute ancora più precaria, che peggiora il burnout; a quel punto non siamo nemmeno più in grado di alimentarci bene perché non riusciamo più a digerire correttamente i cibi a causa della nostra pessima salute, non riusciamo più a dormire bene, non riusciamo nemmeno più a riposarci in divano perché il nostro sistema nervoso è talmente leso che frema continuamente come se fosse attraversato da una corrente elettrica.

È meglio fermarsi prima di arrivare a questo punto, perché altrimenti ci vuole almeno un anno di ferie o comunque di assenza di stress per riprendersi!

Per questo è molto utile conoscere i sintomi del burnout, in modo da poter riconoscere questo subdolo nemico e bloccarlo sul nascere.

SINTOMI

In generale, il burnout si manifesta con:

- Un deterioramento progressivo dell'impegno nei confronti del lavoro. Un lavoro inizialmente importante, ricco di prospettive ed affascinante diventa sgradevole, insoddisfacente e demotivante.
- Un deterioramento delle emozioni. Sentimenti positivi come l'entusiasmo, la motivazione e il piacere svaniscono per essere sostituiti dalla rabbia, dall'ansia, dalla depressione.
- Un problema di adattamento tra la persona e il lavoro. I singoli individui percepiscono questo squilibrio come una crisi personale, mentre in realtà è il posto di lavoro a presentare problemi.

Nello specifico, i sintomi sono:

SINTOMI DI ESAURIMENTO, PRECURSORI DEL BURNOUT:

- carenza di memoria: anche le persone che solitamente non sbagliano, iniziano a dimenticare le cose.
- difficoltà a studiare e ad apprendere, non si riesce più a memorizzare né a ricordarsi cose che si sapevano una volta.
- difficoltà di concentrazione
- frequenti cambiamenti di umore e umore più negativo del solito, irritabilità, aggressività.
- minor propensione a scherzare e a ridere, soprattutto non si riesce a scherzare sulla fonte di stress.
- rigoito verso la fonte di stress (spesso il lavoro, quindi rigoito verso l'andare al lavoro, o ansia di tornare a casa nel caso il problema sia il partner)
- sentimenti di inferiorità e di sconfitta e sensi di colpa, perdita di coraggio
- efficienza ridotta: non si riesce più a lavorare bene, non si riesce più a lavorare tanto. I ritardi aumentano, si ha bisogno di più pause, e anche quando si lavora, si produce meno di prima.
- isolamento: si preferisce stare soli e non parlare con nessuno
- mal di testa
- palpitazioni, ritmo cardiaco accelerato, dolori o sensazione di costrizione al petto
- tinnitus (fischi alle orecchie)
- tic nervosi
- stanchezza e insonnia, nevrastenia (stanchezza cronica)
- dolori articolari, rigidità muscolare
- fragilità del sistema immunitario con frequenti raffreddori e influenze, peggioramenti delle allergie
- disturbi digestivi e alto valore di colesterolo nel sangue
- aumento dell'uso di alcolici, sigarette, caffè e/o altre sostanze che provocano dipendenza, anche giochi al computer o altre attività compensatorie
- perdita di peso

SINTOMI DI BURNOUT AVANZATO:

oltre a quelli sopraindicati, sopraggiungono i seguenti:

- tremore interno che non smette nemmeno quando si sta sdraiati in divano
- pianto senza apparente motivo o con motivo ma molto frequente e difficile da trattenere
- assenza di entusiasmo, sembra che i sentimenti si siano appiattiti, indifferenza
- in qualche caso paranoia o altri problemi mentali, isolamento ancora più accentuato

- gravi difficoltà di concentrazione, a volte al punto da non riuscire più a seguire una conversazione
- anche solo il pensiero alla fonte di stress provoca sintomi come pianto, dolori al petto, ansia...
- ipersensibilità
- problemi sessuali, impotenza
- assenza di attenzione in ciò che si sta facendo, si fanno cose che poi non ci si ricorda nemmeno di aver fatto, o ci si accorge improvvisamente di agire come un automa.
- pensieri di suicidio

CURE

Per ridurre lo stress è utile andare dal naturopata. Lo stress e il conseguente esaurimento sono una malattia da non prendere alla leggera, possono avere conseguenze gravissime, inoltre lo stress è molto difficile da ridurre, specialmente se le cause sono esterne e non sufficientemente modificabili.

I rimedi migliori sono:

1. **Ferie:** la cura più efficace in assoluto sono le ferie, che però a seconda della gravità del burnout devono essere molto lunghe. In paesi dove il burnout è una malattia riconosciuta dallo stato e quindi il malato può mettersi ufficialmente in malattia, il medico ordina talvolta 6 mesi o anche un anno di assenza dal lavoro, in modo da allontanarsi dalla fonte di stress e dare all'organismo del tempo per rigenerarsi completamente.

Nel caso sia veramente impossibile prendersi un periodo sufficientemente lungo di ferie, si può cercare di prendere più ferie possibile, anche se sono solo 2-3 settimane, e non fare proprio nulla in questo periodo. Inoltre è necessario incominciare un percorso di guarigione assieme al naturopata. Qui sotto sono elencati brevemente i punti principali su cui si baserà il lavoro:

2. **Ridurre e tagliare** tutte le fonti di stress nei limiti del possibile. Ci sono sicuramente alcune cose a cui si può rinunciare, che sono meno importanti della salute, come: lavorare meno, pulire meno in casa, cucinare cose più semplici, non uscire più la sera, dare i bambini a qualcuno per qualche ora, dormire di più e non guardare la tv, ridurre le ore al computer...
3. **Strutturare** la giornata in modo più rigido possibile: passare del tempo davanti all'agenda per organizzare bene tutte le attività, anche quelle private, e pensare bene quanto tempo dedicare a ciascuna attività. A questo proposito io consiglio di fare un orario meticoloso che comprenda anche tre pasti regolari e tutte, ma proprio tutte, le attività, in modo da

non arrivare mai a dover fare in fretta. Introdurre anche pause e momenti di riposo in un ritmo ben scandito. I tempi giusti sono: su 24 ore, 8 ore di lavoro, 8 ore di attività leggere, 8 ore di sonno. Il lavoro e il tempo libero non dovrebbero essere in blocco ma alternate, la pausa pranzo dovrebbe prevedere almeno mezz'ora di riposo dopo aver finito di mangiare. Il ritmo della giornata è fondamentale per il nostro organismo. Il bioritmo è responsabile anche della produzione e del rilascio di moltissimi ormoni, e ha bisogno di regolarità per funzionare bene. La carenza di ritmo porta a: insonnia, stanchezza durante il giorno, mancanza di appetito o fame fuori pasto, nervosismo, squilibri del ciclo femminile, intossicazione ecc...

Ho creato uno schemino già pronto che basta compilare con le attività, chiedimene una copia.

4. **Armonizzare** i rapporti con tutte le persone intorno a noi: se viviamo con una persona che ci provoca talmente tanto stress da farci ammalare, dobbiamo seriamente chiederci se è questo ciò che vogliamo. Anche i rapporti con i colleghi di lavoro possono essere fonte di stress, o con i familiari ecc... Forse ci sono anche delle cose da elaborare. Per questo è utile andare dal naturopata o dallo psicologo. Quello che non si può armonizzare, è da allontanare.
5. **Scaricare:** gli ormoni in eccesso non vengono eliminati automaticamente, rimangono in circolo e il loro accumulo provoca l'esaurimento nervoso, oggi conosciuto in tutto il mondo come burnout. L'unico modo per eliminare gli ormoni in circolo è lo sport, il movimento fisico.
6. **Prendere tutto alla leggera:** come abbiamo visto, lo stress è un'eccessiva scarica di ormoni (adrenalina e cortisone) provocata da situazioni che noi consideriamo sgradevoli, pericolose, appunto stressanti. Quindi, sebbene provocato dalle situazioni esterne, lo stress lo facciamo noi. Dopo aver provato a ridurre gli stimoli stressanti all'esterno, dobbiamo armonizzare il nostro corpo e la nostra mente in modo che non vengano più prodotti ormoni in eccesso. Con meditazione, Yoga, training autogeno, o tantissime altre pratiche a scelta si impara a prendere tutto in modo più distaccato e non farsi più stressare da persone, cose o situazioni.
7. **Tisana Greenspirit "serenità"**

Questa tisana è stata creata appositamente per curare o prevenire l'esaurimento. Contiene il fiore della passione, una pianta che come nessun'altra ha la facoltà di centrare la nostra mente e tutto il nostro essere dentro di noi, di organizzare e di donare pace e serenità. Inoltre contiene avena, un'erba che ci insegna a prendere le cose con elasticità e resilienza, e altre erbe utili per l'equilibrio emotivo.

8. Curare l'alimentazione

Durante i periodi stressanti il nostro organismo ha un fabbisogno maggiore di vitamine, soprattutto di antiradicali come A, C, E e selenio, e di Vitamina B per nutrire i nervi strapazzati, inoltre di minerali, soprattutto di magnesio che è un neurotrasmettitore e quindi viene consumato dallo stress, anche da quello puramente mentale.

Oltre a ciò, per vari motivi, lo stress a lungo termine porta a carenze di vario tipo. Spesso un esaurimento nervoso non si limita al sistema nervoso ma diventa un esaurimento psicofisico, quindi è molto importante nutrirsi bene. Purtroppo molto spesso, proprio in questo momento in cui se ne ha più bisogno ci si nutre peggio che mai. I motivi sono mancanza di tempo, mancanza di appetito a causa del nervosismo, mancanza di voglia di cucinare, scarsa chiarezza mentale su cosa dovremmo mangiare, o anche proprio dimenticanza causata dalla carenza di memoria.

Per questo, anche se si fa fatica, per uscire dal burnout è importantissimo curare l'alimentazione, sia la qualità che la quantità e i ritmi, e assicurare l'apporto di nutrienti necessari all'organismo, nel caso sia necessario anche con integratori.

Una visita nel mio studio servirà a formulare un programma di ricostituzione mirato ed individuale, tenendo conto di tutti i fattori attuali.

Vedi anche il foglio informativo "cure ricostituenti".

9. Integratori

Come detto sopra, le carenze più comuni sono antiossidanti, vitamine del complesso B e magnesio. Consiglio di integrare in ogni caso questi elementi, ed eventualmente anche altri, a seconda delle carenze individuali. Molto spesso all'inizio consiglio un preparato a base naturale che contenga tutti i minerali, tutte le vitamine e tutti gli oligoelementi, ma a volte può non bastare perché spesso i dosaggi non sono sempre sufficienti.

Poi, una volta riempite le riserve, è utile cambiare preparato e prendere solo ciò che serve ancora.

10. Omeopatia

L'omeopatia ha degli ottimi rimedi contro il burnout. Rivolgetevi solo ad un omeopata professionale e non prendete mai prodotti sotto consiglio di personale non qualificato.

11. Massaggi

Con il massaggio Tuina fatto nel mio studio si ottengono ottimi risultati, perché questo massaggio rilassa e distende, porta il sistema nervoso in equilibrio ed elimina quindi la causa dell'esaurimento, inoltre armonizza tutte le funzioni dell'organismo e quindi un po' alla volta elimina anche i sintomi.

COS'È LO STRESS?

Lo stress non è solo negativo, l'individuo ha bisogno di stimoli ambientali che lo spingano ad adattarsi. Esiste anche l'Eustress, cioè la giusta porzione di stress che ci tiene attivi e in forma. Quando però lo stress diventa più della giusta quantità (dose molto individuale!) diventa Distress e ci danneggia.

Lo stress può essere causato da una molteplicità di fattori, ed è una reazione ad una minaccia esterna. L'organismo cerca di difendersi attraverso una serie di reazioni fisiologiche, tra le quali le più marcate sono la produzione di ormoni dello stress, adrenalina e cortisone, che alzano la frequenza cardiaca e la pressione, inibiscono l'attività degli organi digestivi e bloccano alcune funzioni del cervello e a lungo termine inibiscono il sistema immunitario e favoriscono così tutta una serie di malattie secondarie.

Però c'è da capire un aspetto fondamentale: la stessa fonte di stress può portare a risposte diverse in persone diverse, in funzione della loro valutazione della situazione e delle loro risorse: una situazione stressante può essere valutata da una persona come una minaccia, dall'altra come un'interessante sfida. È anche possibile rivalutare la situazione e cambiare punto di vista, e a questo punto la minaccia scompare e ci riscopriamo capaci di far fronte a situazioni difficili senza perderci d'animo.

Quindi comprendiamo che ciò che provoca lo stress in realtà è la tensione che mettiamo nella nostra risposta all'agente esterno. Siamo noi che produciamo la tensione, gli ormoni, e tutte le loro conseguenze. L'agente esterno è solo una scintilla, ma lo scompiglio proviene dall'interno, e così come lo produciamo siamo anche in grado di eliminarlo, di riequilibrare il nostro organismo. Alla fine si tratta solo di adattarsi alla situazione difficile senza perdere la calma e senza decentrarsi. Questa è la chiave per poter uscire dal burnout anche senza fare un anno di ferie.

EFFETTI A LUNGO TERMINE

Il burnout è una malattia che ci segna per il resto della vita. Anche anni dopo, solo il pensiero all'originaria fonte di stress, la causa principale del burnout, ci fa provare di nuovo i sintomi e risveglia sentimenti negativi come ansia o depressione. Per tutta la vita, se sopravvengono situazioni simili alla causa originaria, saremo molto più deboli del solito e non riusciremo a dominare la situazione come faremmo normalmente. Chi ha già avuto un burnout è anche più a rischio di averne un altro.

Inoltre il burnout ci segna anche a livello fisico. Non saremo mai più così forti e resistenti alla fatica, un po' perché non vogliamo esserlo, perché abbiamo capito che non è giusto strapazzare il nostro corpo per un lavoro, perché la salute è più importante, un po' perché veramente non ce la faremmo più. Un burnout fa invecchiare di parecchi anni, in tutti i sensi. Per fortuna anche dal lato mentale: il burnout è un insegnante, che ci dà una lezione di saggezza.

BURNOUT TEST

*1= quasi mai, 2= raramente, 3= a volte, 4= spesso, 5= quasi sempre,
Oppure 1=no, 2=un po', 3=abbastanza, 4=si, 5=moltissimo*

		1	2	3	4	5
1.	La mia vita è stressante.					
2.	Il mio lavoro mi costringe a rinunciare alle attività del tempo libero.					
3.	Ho troppe responsabilità.					
4.	Soffro di stanchezza cronica					
5.	Ho perso l'interesse per il mio lavoro.					
6.	A volte agisco come un automa e non mi rendo conto di ciò che faccio.					
7.	Una volta mi interessavo molto di più dei miei clienti e dei miei colleghi – oggi non mi interessano più.					
8.	Sono diventato cinico.					
9.	Al mattino se penso al lavoro mi mancano le forze e tornerei subito a letto.					
10.	Sono impotente verso la mia situazione, non posso cambiarla.					
11.	Il lavoro che faccio non viene riconosciuto a sufficienza.					
12.	Non posso fidarmi dei miei colleghi, eseguo il mio lavoro principalmente da solo.					
13.	A causa del mio lavoro sono diventato emotivamente vuoto.					
14.	Mi ammalò spesso e ho spesso dolori.					

15.	Dormo male, soprattutto quando inizia un periodo lavorativo.					
16.	Al lavoro mi sento frustrato.					
17.	Sono irritato, nervoso, ansioso, o frenetico.					
18.	Il mio lavoro mi costringe a mettere i miei bisogni (mangiare, bere, wc) in secondo piano.					
19.	Mi sembra che nessuno si curi di me.					
20.	I miei colleghi mi mentono.					

Sommare i punti.

Da 0 a 30 e al massimo 2 domande con un 5= scarso rischio di burnout

Da 30 a 60 e al massimo 5 domande con un 5 = inizio di burnout, è richiesto un intervento.

Più di 60 punti e/o più di 5 domande con un 5= la situazione è grave, bisogna reagire immediatamente!