

Scuola, Ordine Psicologi Emilia Romagna interviene sulla sindrome da burn-out

degli insegnanti dopo le vacanze per evitare il ritorno dello stress

(DIRE - Notiziario settimanale Psicologia) Roma, 17 gen. - "Dopo una vacanza abbastanza lunga, come quella del periodo natalizio, e' piuttosto normale avere una certa resistenza a tornare a lavorare e una difficolta' a recuperare la routine lavorativa.

Possiamo pero' pensare che gli insegnanti potrebbero incorrere in problematiche piu' serie, trattandosi di una categoria molto esposta al rischio di burn-out, una grave forma di stress lavoro-correlato. Il burn-out (letteralmente in inglese 'bruciarsi') e' una sindrome tipica delle 'professioni di aiuto' - come e' quella dell'insegnante - in cui c'e' un costante contatto con gli altri, o che sono comunque contraddistinte da relazioni professionali che presuppongono un forte coinvolgimento personale; un coinvolgimento tale che le qualita' individuali diventano centrali rispetto alle conoscenze tecniche. Nel rapporto educativo docente-allievo risulta di fondamentale importanza la componente affettiva e la dimensione emotiva di coinvolgimento e di presa in carico dell'alunno". Lo crive in un comunicato l'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna.

La sindrome del burn-out "dipende da una serie di fattori, piu' che da un'unica causa. È il risultato di un insieme di vicende lavorative e anche personali. Puo' emergere dalle difficolta' quotidiane, a volte amplificate dal precariato che spesso caratterizza la professione, dalla sensazione che il proprio lavoro e tutti gli sforzi profusi abbiano scarsa efficacia, dal complicato rapporto con i genitori degli alunni e con gli alunni stessi, dall'aumento del numero di studenti extracomunitari e dall'inserimento di alunni disabili non sempre supportato dall'Istituzione. Nonostante il forte impegno psicologico richiesto agli insegnati, tuttavia, spesso non viene riconosciuta dalle famiglie e dalla societa' stessa l'importanza del loro ruolo per la crescita dei ragazzi. Tutte le responsabilita' di cui sono investiti, combinate con una considerazione sociale non sempre adeguata, possono portare a una condizione di fragilita' e disagio psichico. La sensazione di non poter controllare e gestire queste varie situazioni, la sensazione che la complessita' della realta' possa sfuggire di mano puo' minare la stabilita' personale e far precipitare l'insegnante in una situazione di allarme e di ansia che non gli consente di rispondere in modo adattivo e positivo ai problemi. Il profondo malessere continua l'Ordine dell'Emilia Romagna- si puo' manifestare anche con grave stanchezza fisica e logoramento emotivo, demotivazione, insonnia, irritabilita' e sentimenti di frustrazione".

Come affrontare la fine delle vacanze quando la preoccupazione di non essere all'altezza del ruolo, la fatica e le difficolta' di sostenere il resto dell'anno irrompono tutte insieme? "Cercando di prendere consapevolezza delle proprie aspettative, riconducendole a un piano piu' attinente alla propria realta', evidenziando gli aspetti positivi del proprio lavoro e non concentrandosi solo su quelli negativi, o ancora, coltivando interessi extra-lavorativi che consentano di non focalizzare l'attenzione solo sui problemi professionali e lavorando in e'quipe, per condividere lo stress e affrontare insieme situazioni difficili. Soprattutto e' importante diventare coscienti dei possibili segnali di allarme del disagio, chiedere l'aiuto psicologico necessario ad affrontare lo stato di malessere prima di avere consumato tutte le energie fisiche e psichiche. L'insegnante stressato che viene supportato psicologicamente- conclude- puo' riuscire a recuperare una vita equilibrata nell'ambito lavorativo, familiare, sociale e ripristinare il coinvolgimento emotivo e la necessaria qualita' relazionale specifica della sua professione".

(Wel/ Dire)