

Stress da lavoro e aumento dei disturbi alimentari. Colpiscono anche chi studia

Dott.ssa Lucattini, quali sono i principali fattori che contribuiscono all'aumento di sindrome da burnout tra i lavoratori e giovani che studiano?

“Alcune delle cause che portano allo stress dal lavoro sono gli eccessivi carichi lavorativi e i problemi relazionali sul posto di lavoro che causano un inevitabile esaurimento psicofisico, poiché sono microtraumi quotidiani “cumulativi”. Nello specifico, le smisurate incombenze lavorative protratte nel tempo, la mancanza di controllo sul proprio lavoro soprattutto in presenza di mansioni non chiare, il distacco dall'organizzazione a cui si appartiene, l'isolamento o il mancato inserimento in un gruppo di lavoro e un basso senso di appartenenza; un clima teso e rancoroso tra colleghi in assenza di un ambiente organizzativo normalmente supportivo, necessario per detendere le situazioni stressanti; l'insicurezza lavorativa che va dalla preoccupazione di perdere la propria posizione (demansionamento) alla paura di perdere il lavoro; e infine il mancato riconoscimento del lavoro svolto, delle capacità e dell'impegno profuso, sono tutti fattori che generano disagio psicologico, stress e burnout”.

Quanto incidono ambiente di lavoro e ruolo del datore di lavoro?

“In questo, vi è sempre una responsabilità, anche se non sempre consapevole, del datore di lavoro e di coloro che sono incaricati della gestione dei lavoratori. A parte la personale tendenza al perfezionismo del lavoratore o la sua idealizzazione del lavoro, il non saper valorizzare l'impegno e indicare strategie alternative, ha un ruolo determinante. Alcuni studi riportano che talvolta, i motivi della cattiva gestione del personale può essere dettata da una conoscenza limitata delle situazioni che portano allo stress lavoro-correlato, delle sue dinamiche psicologiche individuali e gruppalì. Altre volte invece, dettata da situazioni oggettive, sovraccarico di lavoro per mancanza di personale, ad esempio, che va oltre le capacità oggettive del datore di lavoro. Il burnout non esiste fuori dal lavoro, è una sindrome, una malattia lavorativa a causa delle difficili condizioni di lavoro e della mancanza di strategie preventive”.

In che modo lo stress da lavoro e gli alti standard accademici influenzano nei giovani con il cibo e l'immagine corporea?

“Lo stress da lavoro e la pressione psico-emotiva dovuta allo studio oggi possono colpire a tutte le età. Questa crescente tensione ha un impatto diretto sulla salute mentale e fisica delle persone e può favorire l'insorgenza di disturbi alimentari. Infatti, lo stress intenso e prolungato, sul lavoro o nello studio, possono generare binge eating, anoressia e bulimia. Molte persone trovano nel cibo conforto e consolazione, soprattutto nei dolci che, com'è noto, per la presenza di zuccheri raffinati danno un flash, un benessere mentale, in parte assimilato a quello procurato da alcune droghe. Inoltre, l'introduzione eccessiva o insufficiente di cibo, è anche una forma di controllo delle ansie persecutorie (che vengono metaforicamente “divorate” nella bulimia) o tenute a distanza (nell'anoressia o scarsa alimentazione), aggravando ulteriormente il problema psicologico e depressivo, proprio per l'eccessivo aumento o drammatica perdita di peso, con un'inevitabile cambiamento della propria immagine corporea e della rappresentazione di sé”.

Perché, a Suo avviso, in queste situazioni è determinante una diagnosi precoce e l'intervento soprattutto all'interno delle equipe multidisciplinari?

“Più difficilmente il burnout colpisce lavoratori autonomi, poiché una componente fondamentale nel suo instaurarsi, sono l'istituzione e il gruppo di lavoro. Inoltre, i lavoratori autonomi riescono a trovare una sorta di autoregolazione, mentre nel lavoro istituzionale, in gruppo o in equipe multidisciplinare, i lavoratori ricevono moltissime pressioni e poche gratificazioni.

Per una buona attività di equipe è necessario che i dirigenti si impegnino attivamente per favorire una

