



Ebookecm.it è un servizio Bookia srl, Piazza Deffenu 12, 09125 Cagliari, P.I. 03787400922

## **STRESS E BURNOUT NELLE PROFESSIONI SANIATRIE: UN'INTRODUZIONE - NUOVA EDIZIONE**

### **Abstract lungo:**

Le Professioni d'aiuto, ed in particolar modo le Professioni Sanitarie, sono soggette più di altre al rischio stress lavoro-correlato ed alla sindrome del burnout. È in questo scenario che si collocano due fenomeni emergenti strettamente collegati al malessere psicosociale in ambito sanitario: il quiet quitting (dimissioni silenziose) e la great resignation (grande rassegnazione). Dopo il successo della prima edizione 2018 (letta da decine di migliaia di Professionisti Sanitari), la nuova edizione dell'ebook 2026 aiuta a prendere consapevolezza delle variabili in gioco e propone un'introduzione alle dinamiche professionali, psicologiche, sociali e fisiche che accompagnano questi rischi. Fornisce inoltre alcuni spunti di auto-aiuto, attraverso uno strumento di autovalutazione che può aiutare a sviluppare alcune fondamentali competenze di coping (strategie per affrontare stress e burnout). Prevenzione e formazione sono infatti gli strumenti principali per gestire al meglio i rischi psico-sociali che ogni Professionista Sanitario deve gestire, per garantire ad un tempo un'alta qualità della prestazione e un buon livello benessere professionale.

Il progetto formativo è orientato alla sensibilizzazione ed all'auto-aiuto, quindi diretto allo sviluppo delle competenze trasversali e di coping per tutte le professioni sanitarie. Il fine ultimo è quello di incentivare la consuetudine alla prevenzione (primaria, secondaria e terziaria) e l'autoformazione del personale sanitario sul rischio da stress lavoro-correlato, per riconoscerlo ed affrontarlo con nuova consapevolezza (contesto normativo, organizzativo, sanitario, dinamiche di gruppo ed individuali, fisiologia dello stress, ma soprattutto strategie di coping specifiche). Hanno partecipato alla progettazione vari professionisti operanti nel settore, che come autori di articoli specifici propongono una visione d'insieme per comprendere il problema ed alcuni metodi di intervento pratici, strutturando così una guida a cui i professionisti della salute potranno fare riferimento per affrontare lo stress ed il burnout.

Riportiamo i principi fondamentali proposti dall'Accordo Europeo sullo Stress da Lavoro dell'Ottobre 2004, dall'Art. 28 del Dlgs 81/2008 e successive modificazioni ed integrazioni, dalle raccomandazioni tecniche del Coordinamento Tecnico Interregionale della Prevenzione sui Luoghi di Lavoro del Marzo, dalle linee guida dell'ISPELS del Giugno 2010 ed infine dalla Circolare 18/11/2010 del Ministero del Lavoro. Lo stress lavoro-correlato e la sua valutazione sono definiti e delimitati per legge:

- il datore di lavoro è obbligato ad effettuare la valutazione del rischio stress lavoro-correlato, incorrendo in caso contrario alle medesime conseguenze civili e penali previste in caso di mancato rispetto della prevenzione, protezione e sicurezza sul lavoro;
- non tutte le manifestazioni di stress possono essere considerate come stress lavoro-correlato: lo stress lavoro-correlato è causato da fattori diversi come il contenuto del lavoro, l'inadeguata gestione dell'organizzazione e dell'ambiente di lavoro, carenze nella comunicazione, etc.
- acquista rilevanza una situazione di tensione prolungata nel tempo (non brevi e circoscritti periodi di disfunzioni organizzative, che possono transitoriamente verificarsi in qualsiasi contesto lavorativo);
- la valutazione dello stress lavorativo esula dall'ambito prettamente clinico ed è finalizzata non solo ad evidenziare rischi di tipo psicosociale, ma soprattutto a programmare azioni di miglioramento;
- le azioni di miglioramento si configurano come attività di tipo organizzativo (contesto e/o contenuto del lavoro), ma anche di tipo formativo/informativo per fornire ai lavoratori gli strumenti necessari a prevenire ed affrontare i rischi.

### **Abstract breve (160 caratteri):**

Le professioni sanitarie affrontano elevato rischio di stress e burnout. L'ebook 2026 sensibilizza su cause, norme e strategie di coping, favorendo prevenzione, auto-aiuto e miglioramento organizzativo.



## **Indice degli argomenti**

### **Prefazione**

#### **CAPITOLO 1. Fuga dalla sanità: l'impatto dello stress sul quiet quitting e sulla great resignation**

- Le radici di un malessere sistemico
- La disconnessione emotiva e le dimissioni volontarie
- Interventi e buone pratiche per il benessere professionale
- Ripensare la leadership sanitaria: il benessere organizzativo come leva strategica per la qualità e la sicurezza
- Uscire dalla retorica dell'eroismo: verso una nuova cultura del lavoro in sanità
- Conclusioni

#### **CAPITOLO 2. Dal "benessere" alla "salute" organizzativa**

- Benessere organizzativo e Sanità

#### **CAPITOLO 3. Lo stress**

- Inquadramento del fenomeno
- Lo stress secondo il modello di Cooper

#### **CAPITOLO 4. Il Burnout**

- Inquadramento del fenomeno
- Le helping professions: categoria a rischio

#### **CAPITOLO 5. Il Workaholism**

- Inquadramento del fenomeno
- Dalla passione alla dipendenza

#### **CAPITOLO 6. La fisiologia dello stress**

- La sindrome generale da adattamento
- Il cortisolo e le catecolamine
- Relazione tra stress e malattie psicosomatiche

#### **CAPITOLO 7. Strategie di coping per le professioni sanitarie**

- Stress e coping nelle professioni sanitarie
- Il coping: come affrontiamo lo stress
- Il modello dei Wellbeing Mindset Agents
- I Wellbeing Mindset Agents: filtri dell'esperienza soggettiva
- Wellbeing Mindset Agents Questionnaire (WMAQ)

### **Note sulle autrici**

### **Bibliografia**



Ebookecm.it è un servizio Bookia srl, Piazza Deffenu 12, 09125 Cagliari, P.I. 03787400922

## **Responsabili Scientifiche e Relatrici**

### **MARIA ELENA CAMPUS**

Psicologa dei processi sociali, organizzativi e del lavoro. Specializzata in valutazione e perizia dello stress da lavoro correlato nel processo di gestione delle risorse umane. E' membro del direttivo regionale AIF Sardegna, si occupa di formazione in ambito psicosociale e valutazione rischio stress lavoro-correlato.

### **CARLA FORRESU**

Psicologa del Lavoro e delle Organizzazioni, è consulente per le attività di formazione ECM, sviluppo organizzativo e valutazione rischio stress-lavoro correlato. Si occupa di promozione, progettazione e coordinamento di processi formativi e coaching.

### **LAURA TRONCI**

Psicologa dei processi socio-lavorativi, ha collaborato con primarie società di consulenza per le risorse umane in attività di valutazione e selezione del personale. Si è quindi specializzata nell'area della formazione, attraverso attività di analisi, progettazione e tutoraggio in collaborazione per agenzie di formazione, pubbliche amministrazioni ed aziende.