PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 28 - numero 6191 di Martedì 10 novembre 2026

Il burnout e la sindrome dei lavoratori bruciati

Come riconoscere il burnout nei luoghi di lavoro. Le attività più a rischio, le fasi e le possibili conseguenze sulla salute del burnout. A cura del Dott. Felice Magarelli.

Dopo aver affrontato, in un precedente articolo, il tema del mobbing (" Brevi riflessioni sul fenomeno del mobbing nei luoghi di lavoro") il Dott. Felice Magarelli torna a parlare di alcuni aspetti, connessi al mondo dei rischi psicosociali, poco conosciuti e con potenziali conseguenze gravi sulla salute mentale.

*Quello che viene presentato in questo contributo, dal titolo "**La sindrome dei lavoratori bruciati**", è un possibile processo di esaurimento psicofisico, denominato **burnout**, che risulta più diffuso in alcune specifiche attività lavorative.*

Pubblicità

Il **burnout** (letteralmente "esaurito", "completamente bruciato", dal verbo inglese "to burn out") indica un lento ma progressivo processo di esaurimento psicofisico, causato da un forte stress lavorativo non adeguatamente gestito.

Tale sindrome investe tutte le categorie lavorative ma è più frequente tra le cosiddette professioni d'aiuto, ossia medici, infermieri, insegnanti e così via.

Riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come fenomeno occupazionale, insorge quando vi è una netta sproporzione tra le incombenze del lavoro e la reale capacità individuale di affrontarle.

Infatti, quando si è sottoposti a richieste pressanti e continue, ci si può sentire stanchi, insoddisfatti e frustrati, con la sensazione di non essere più in grado di far fronte ai propri impegni.

Coloro che si ritrovano in queste condizioni, possono perfino decidere di rinunciare alla propria autorealizzazione, sviluppando un approccio apatico e distaccato nei confronti del proprio impiego.

I principali fattori di rischio che possono dar luogo al burnout sono: carico di lavoro eccessivo, scarso controllo del proprio operato, mancato riconoscimento del ruolo, assenza di stima e rispetto reciproco, percezione di un diffuso senso di ingiustizia e incompatibilità di valori.

Le fasi del burnout

E' possibile individuare quattro fasi che caratterizzano la graduale comparsa del disagio correlato alla sindrome in questione:

- **Fase dell'entusiasmo**: contraddistingue l'esordio professionale ed è connotata da forte motivazione, elevate aspettative di successo, senso di appartenenza e totale dedizione al lavoro anche a scapito della propria vita privata.

- **Fase della stagnazione**: la consapevolezza della discrepanza tra aspettative e realtà lavorativa vissuta (ostacoli, insuccessi e difficoltà) genera un senso di delusione e impotenza che sovrasta il grande investimento iniziale.

- **Fase della frustrazione**: senso di inutilità, fallimento e frustrazione diventano sempre più pervasivi provocando l'insorgenza di sintomatologia ansiosa, irritabilità, aggressività e comportamenti di evitamento (es. assenteismo).

- **Fase dell'apatia**: l'ultima fase si caratterizza per un graduale disinvestimento dal ruolo lavorativo, con distacco emotivo, sconforto, insofferenza e intolleranza nei confronti dell'ambiente di lavoro. Il significato di questi comportamenti può essere ricercato in un estremo tentativo di difesa e protezione da una condizione stressogena che soverchia le risorse di adattamento del dipendente.

Conseguenze del burnout

Una condizione di burnout prolungata può:

- aumentare il rischio di sviluppare problemi di salute, come malattie cardiache, disturbi gastrointestinali, insonnia e compromissione del sistema immunitario;

- causare disturbi come ansia, depressione, bipolarismo e dissociazione;

- può danneggiare le relazioni interpersonali sia tra colleghi che in ambito familiare;

- può minare la fiducia in sé stessi e nella propria capacità di affrontare le sfide quotidiane.

Il burnout rappresenta un problema molto serio per la salute pubblica con gravi ripercussioni sulla qualità della vita.

Risulta pertanto fondamentale riconoscerne tempestivamente i segnali d'allarme e adottare misure preventive efficaci al fine di evitare patologie più severe (stati depressivi cronici).

Sul fronte aziendale, il contrasto al fenomeno non può più essere considerato come una mera opzione, bensì un imperativo strategico per le imprese che desiderano coltivare un ambiente di lavoro favorevole e realmente sostenibile.

Investire nel benessere delle risorse umane, non migliora solo la qualità della vita lavorativa ma incide direttamente anche sulla produttività aziendale, generando, in un mercato sempre più competitivo, risultati tangibili e positivi anche in termini d'immagine dell'organizzazione stessa, riduzione dell'assenteismo e aumento dell'efficienza lavorativa.

Dott. Felice Magarelli

Licenza Creative Commons
I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

www.puntosicuro.it