



Per star bene / EGK Rivista
4242 Laufen
061/ 765 51 11
www.egk.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 2'100
Erscheinungsweise: 4x jährlich

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 13
Fläche: 141'252 mm²



Quando lo stress fa male all'anima

Le situazioni di vita e lavorative diventano sempre più complesse. Spesso la conseguenza è lo stress. E non di rado lo stress sfocia in un burnout o in una depressione. La depressione da esaurimento può colpire chiunque. Quali sono i fattori che ne aumentano il rischio? E come si può prevenire il logoramento interiore?

«Una sera raggiunsi il limite. Dopo una giornata di lavoro di 15 ore, me ne stavo in cucina dove non era rimasto altro che una sensazione di vuoto, di impotenza e disorientamento. In questo stato di turbamento, non vedevo altra via d'uscita che scomparire nel nulla. Non solo in senso figurato. Mi assalì il pensiero fatale di metterlo in pratica», così Daniel Göring descrive quella sera del dicembre 2012.

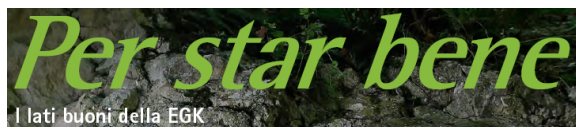
Per diversi anni Daniel Göring è stato il responsabile della comunicazione e il portavoce dell'Ufficio federale dell'aviazione civile UFAC. Il «grounding» di Swissair, gli incidenti aerei, il vulcano attivo in Islanda che ridusse drasticamente il traf-

fico aereo sull'Europa: nel suo periodo presso l'UFAC, l'aeronautica e la comunicazione furono molto sotto pressione. Dopo più di dieci anni, però, si insinuò la routine. A Daniel Göring mancava la sfida.

L'assenza di routine mette in moto la spirale

Questa la prometteva il nuovo posto presso un'azienda turistica operante su scala mondiale. Il compito internazionale, interculturale attirava l'esperto in comunicazione. Eppure l'inizio fu tutt'altro che facile. Le strutture organizzative erano poco chiare, i dati aziendali negativi e i ritardi nelle

Datum: 18.08.2014



Per star bene / EGK Rivista
4242 Laufen
061/ 765 51 11
www.egk.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 2'100
Erscheinungsweise: 4x jährlich

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 13
Fläche: 141'252 mm²

scadenze di un progetto importante aumentarono la pressione sulla classe dirigente. «Questo portò anche me a girare come una trottola », dice Daniel Göring. «Entrai in una spirale. Mi mancava la protezione della routine che avevo prima all'UFAC. Non mi ci volle molto tempo per arrivare al fondo della spirale.» ▶





Per star bene / EGK Rivista
4242 Laufen
061/ 765 51 11
www.egk.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 2'100
Erscheinungsweise: 4x jährlich



Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 13
Fläche: 141'252 mm²

Così si giunse alla sera di dicembre di quella giornata di 15 ore di lavoro in cui Daniel Göring decise di togliersi la vita. Il tentativo di suicidio fallì. Ancora in ospedale, si decise per una terapia stazionaria. La terapia, molto basata sul movimento, trova un buon riscontro nello sportivo quasi cinquantenne. Inizia a tenersi occupato anche in modo creativo e con il tempo riesce nuovamente a precepirsi come uomo nella sua totalità. «Una terapia può riuscire solo se lo si vuole davvero e se si apporta un grande contributo. Non è qualcosa che si consuma e basta», sostiene Daniel Göring ed è riconoscente per l'aiuto offerto dalla sanità svizzera.

Infrangere il tabù

Il suo ritorno alla vita riesce, mentre il ritorno alla vita professionale appare più difficoltoso di quanto avesse immaginato. Durante i colloqui di assunzione, non può far altro che essere trasparente: «Volevo un lavoro dove mi assumessero proprio per il mio passato e non nonostante esso. Sebbene i suoi interlocutori reagissero in modo totalmente positivo, ciò non impedì che il posto non gli venisse affidato a causa della sua depressione da esaurimento. Le sue esperienze lo spingono a scrivere un libro. «Desidero incoraggiare le persone che soffrono di depressione e mostrare attraverso la mia storia che i modi di uscirne esistono», spiega Daniel Göring. Con il suo libro *Der Hund mit dem Frisbee 1* (Il cane con il frisbee, t.l.) desidera anche fare comprendere alla società come si sentono le persone colpite e, sulla base delle sue esperienze, fornire un contributo per la detabuizzazione delle malattie psichiche.

Daniel Göring riesce a tornare indietro e oggi lavora nell'amministrazione federale. Per molte persone che soffrono o hanno sofferto di una malattia psichica il ritorno alla vita professionale resta però blindato. Lo mostrano le cifre delle mensilità AI. Mentre negli ultimi dieci anni sono diminuiti complessivamente i nuovi beneficiari di rendita, è aumentata continuamente la percentuale di persone che hanno ricevuto una pensione di invalidità a causa di una malattia psichica, che oggi costituiscono la stragrande maggioranza dei nuovi beneficiari di rendita.

La vita diventa più complessa

La prof. Dr. med. Katja Cattapan, vicedirettrice medica e primario delle stazioni private del sanatorio di Kilchberg, osserva un chiaro aumento di burnout clinici e depressioni da esaurimento. «Il burnout e le depressioni da esaurimento sono un fenomeno del tempo», dice la medica esperta. Fa i paralleli con l'epoca dell'industrializzazione, quando molte persone si sentirono sopraffatte dalle invenzioni tecniche come la ferrovia. Oggi sono soprattutto i media digitali che accelerano la vita. L'esaurimento e il burnout possono verificarsi anche in situazioni familiari, ma questi fenomeni insorgono per lo più in un contesto professionale. Le persone sono sempre raggiungibili e i confini tra il lavoro e il tempo libero scompaiono. Questa circostanza porta a situazioni di vita e lavorative sempre più complesse.

La Dr. Gudela Grote, professoressa di psicologia organizzativa e del lavoro all'ETH di Zurigo è favorevole all'eliminazione dei confini tra il lavoro e il tempo libero e ad affrontare la crescente flessibilità lavorativa con nuove strategie. In occasione delle giornate di prevenzione dell'economia privata sul tema «La società nell'epoca digitale», Gudela Grote si è detta favorevole a realizzare in modo più sistematico contratti psicologici. Questi includono – ad integrazione del contratto di lavoro giuridico – molte aspettative spesso inconse del datore di lavoro e del lavoratore. La comunicazione mirata di queste aspettative e gli accordi comuni possono impedire che il «in un dato momento e in un dato luogo» resi possibili dalla tecnologia digitale si trasformino in un «sempre e dovunque».

Fonti di stress interne ed esterne

«È importante che i datori di lavoro siano stimolati, a livello direttivo e strategico, a creare un buon clima lavorativo per i collaboratori», aggiunge Katja Cattapan. Questo include le questioni relative alla cultura aziendale, come lo stile direttivo, la comunicazione interna e le possibilità di interazione dei collaboratori. Merita, però, attenzione anche la struttura organizzativa dove, con le descrizioni dei posti, gli obiettivi o i processi formulati in modo chiaro, si può dare un grande contri-

Datum: 18.08.2014



Per star bene / EGK Rivista
4242 Laufen
061/ 765 51 11
www.egk.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 2'100
Erscheinungsweise: 4x jährlich

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 13
Fläche: 141'252 mm²

buito per impedire lo stress.

Oltre ai fattori esterni, anche le disposizioni della persona coinvolta possono favorire un burnout, una depressione da esaurimento. «I traumi nell'infanzia rendono più suscettibili allo stress», spiega Katja Cattapan. «Anche la perdita di una persona di riferimento vicina, le situazioni di conflitto o i cambiamenti delle condizioni di vita favoriscono la depressione.» Un rischio particolare si cela dietro la mancanza di supporto sociale e lo stress plurimo che provano spesso i genitori single. Ulteriori fattori di stress si hanno quando non si trova più un senso nel lavoro oppure quando ci si sente responsabili di eventi estranei alla propria area di competenza. L'esperienza dimostra che non è esclusivamente il lavoro la causa prima della depressione da esaurimento. Il più delle volte sono altri i fattori responsabili della goccia che fa traboccare il vaso.



Dopo la sua depressione da stress, Daniel Göring non aspira più costantemente alla perfezione e affronta la vita con più leggerezza.



Per star bene / EGK Rivista
4242 Laufen
061/ 765 51 11
www.egk.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 2'100
Erscheinungsweise: 4x jährlich

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 13
Fläche: 141'252 mm²

Quali prestazioni vengono coperte dall'assicurazione di base?

Le cure ambulatoriali o stazionarie di un burnout o di una depressione da stress sono coperte dall'assicurazione obbligatoria, ovvero in particolare il trattamento acuto e la riabilitazione a cura di un fornitore di prestazioni riconosciuto, conformemente alla Legge sull'assicurazione malattie, nell'ambito di un soggiorno stazionario nel reparto generale di una istituzione corrispondente, nonché il trattamento medicamentoso o ambulatoriale da parte di medici o psicologi che lavorano su incarico medico. L'offerta terapeutica è individuale e di regola comprende terapie individuali e di gruppo, inclusa la gestione del tempo e dello stress, fino alla percezione del corpo, lo sport e le terapie del relax.

Cosa copre l'assicurazione aggiuntiva?

Chi possiede un'assicurazione aggiuntiva ha diritto alle stesse prestazioni mediche, ma può scegliere tra gli ospedali pubblici e le cliniche private di tutta la Svizzera e può godere del comfort alberghiero in base alla classe ospedaliera scelta. Può scegliere quindi una clinica privata specializzata. Inoltre, le nostre assicurazioni aggiuntive contribuiscono alle cure presso gli psicologi che svolgono la libera professione e altre terapie della medicina complementare che possono favorire la guarigione (per es. terapie della respirazione e del rilassamento, shiatsu).

I rischi psicosociali nascondono anche il rischio di infortuni

La 15a Giornata Svizzera della Sicurezza sul Lavoro (GSSL) avrà luogo il 23 ottobre 2014 al KKL Lucerna e sarà dedicata al tema dei rischi psicosociali. Anche per gli esercizi e le aziende, la sfida consiste nel riconoscere precocemente quando i collaboratori sono al limite. Come si possono ridurre lo stress, il sovraccarico di lavoro e quindi il rischio di infortuni senza perdere la competitività? Per gli interessati: www.ekas.ch/stas

Riconoscere precocemente i sintomi

«Il burnout è un processo», dice Katja Cattapan, «che inizia a causa del sovraccarico lavorativo e

può, ma non necessariamente deve, sfociare in una depressione.» A maggior ragione, è importante riuscire a riconoscere i sintomi per tempo. La maggior parte delle volte, i primi sintomi sono fisici: mal di schiena, mal di testa, disturbi del ritmo cardiaco, allergie o indebolimento delle difese immunitarie possono essere i segni di uno stress cronico. In alcune persone, lo stress cronico si esprime subito a livello psichico, per esempio sotto forma di mancanza di motivazione o gioia di vivere.

«Si è trattato di un processo lento, che è iniziato molto prima che io lo ammettessi a me stesso», così Daniel Göring descrive il suo percorso verso la depressione. Già da molto tempo, senza notarlo, aveva perso la capacità di rigenerazione. «La mancanza di capacità di rigenerazione è sicuramente un indicatore importante», così Katja Cattapan a conferma dell'esperienza di Daniel Göring. «Chi non riesce più a rilassarsi nei weekend, dovrebbe drizzare le antenne.» Inoltre occorre stare particolarmente attenti al sonno: spesso l'insonnia è indice di sovraccarico, stress ed esaurimento.

Tornare al lavoro con un nuovo atteggiamento

In base alle esperienze di Katja Cattapan, l'80-90 per cento dei suoi pazienti riesce a ritornare nel processo lavorativo. Per garantire il successo a lungo termine di una terapia, è necessario che una persona sappia cambiare se stessa e il suo atteggiamento riguardo il lavoro e il relax. «Devono però essere effettuati anche adeguamenti strutturali sul posto di lavoro, altrimenti si corre un grosso rischio che la persona ricada nella stessa situazione», è convinta la medica.

Daniel Göring ha imparato a riconoscere presto i sintomi. «Oggi noto se la pressione diventa troppo grande. Occorre una certa autocoscienza per riuscire a dire di no. Con la mia esperienza adesso mi sembra più semplice.» Non sempre tutto deve riuscire al primo colpo. Non aspirare costantemente alla perfezione e affrontare le situazioni della vita con una maggiore pazienza oggi aiutano Daniel Göring a prendere la vita con più leggerezza.

Consiglio di lettura: Daniel Göring, Der Hund mit dem Frisbee. Der Weg in eine Depression und zurück ins Leben. Verlag elfundzehn. 124 pagine, CHF 24. ISBN 978-3-905769-3434-0

Ursi Sydler

Datum: 18.08.2014



Per star bene / EGK Rivista
4242 Laufen
061/ 765 51 11
www.egk.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 2'100
Erscheinungsweise: 4x jährlich

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 13
Fläche: 141'252 mm²

