

Burnout nelle Forze dell'Ordine



Una Realtà Troppo Spesso Invisibile

Il burnout è un problema che tocca molte categorie professionali, ma nelle forze dell'ordine, dove il carico emotivo e psicologico è particolarmente alto, le conseguenze possono essere devastanti. Gli agenti di polizia, i carabinieri e tutti i professionisti del settore vivono ogni giorno sotto stress, affrontando situazioni di emergenza, violenza e decisioni difficili. Ma cosa succede quando questo stress accumulato porta a un esaurimento completo?

Ci sono diversi psicologi e autori che hanno studiato e scritto ampiamente su questo argomento, tra alcuni dei più rilevanti troviamo:

Herbert Freudenberger è stato uno dei primi psicologi a coniare il termine "burnout" negli anni '70. La sua teoria si concentra sulle implicazioni personali del burnout, mettendo in evidenza come il processo di burnout possa portare alla disillusione e alla perdita di motivazione.

Christina Maslach è una delle principali ricercatrici e teoriche sul tema del burnout. È famosa per aver sviluppato il Maslach Burnout Inventory (MBI), uno degli strumenti più utilizzati per misurare il burnout. Maslach definisce il burnout come una risposta allo stress professionale che si manifesta in tre dimensioni principali: esaurimento emotivo, depersonalizzazione (o cinismo) e diminuzione dell'efficacia personale.

Cos'è il burnout nelle forze dell'ordine?

Il burnout si manifesta con sensazioni di esaurimento emotivo, distacco dalla propria attività lavorativa e un calo nelle performance. Nei professionisti delle forze dell'ordine, la continua esposizione a eventi traumatici, il sovraccarico di lavoro e la mancanza di supporto psicologico possono scatenare questa condizione.

Le cause principali sono

- **Fattori organizzativi:** Turni irregolari, carichi di lavoro eccessivi e risorse insufficienti sono solo alcune delle sfide quotidiane. La pressione di lavorare senza un adeguato supporto può spingere verso il burnout.
- **Fattori psicologici:** Le esperienze traumatiche quotidiane, come la violenza e la sofferenza umana, lasciano cicatrici invisibili. Non c'è spazio per mostrare debolezza e, alla lunga, questo può portare a una disconnessione emotiva.
- **Fattori sociali:** Il distacco dalle famiglie e dalle relazioni personali, dovuto ai turni e agli orari di lavoro, rende la solitudine un'altra faccia del burnout.

Tra i segnali più evidenti si evidenziano:

- **Esaurimento emotivo:** Sensazione di stanchezza cronica, che non migliora nemmeno con il riposo.
- **Depersonalizzazione:** Distanza emotiva da colleghi e cittadini, trattati come numeri anziché persone.
- **Diminuzione dell'efficacia:** Perdita di fiducia nelle proprie capacità e sensazione di non essere più all'altezza.

Il burnout se non trattato, può portare a disturbi come depressione, ansia, e problematiche relazionali, oltre a ridurre la capacità di prendere decisioni efficaci e sicure. In alcuni casi, può anche favorire l'insorgere di dipendenze come meccanismi di coping.

Il burnout è una realtà che spesso viene ignorata, ma riconoscerlo in tempo è fondamentale per la salute degli operatori e per l'efficacia del loro lavoro. Solo con un supporto adeguato e un ambiente lavorativo che valorizzi il benessere psicologico, possiamo fare in modo che le forze dell'ordine siano veramente pronte a servire la comunità in modo sano e efficace.

Se sei un professionista delle forze dell'ordine e senti di essere a rischio di burnout, non esitare a cercare aiuto. La tua salute mentale è importante tanto quanto il tuo lavoro.

Dottoressa Metelli Raffaella