



Co-funded by
the European Union

project number: 2021-1-RO01-KA220-ADU-000033794

SHAPING LIFE

MANUALE PER EDUCATORI PER ADULTI



Co-funded by
the European Union



NUMERO PROGETTO: 2021-1-RO01-KA220-ADU-000033794

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

INDICE

Introduzione	1	4
Partner	2	5
CEIPES	2.2	5
ROSTO SOLIDÁRIO	2.3	5
ACREF DOXAMUS	2.4	6
FONDAZIONE ASPAYM CASTILLA Y LEÓN	2.5	6
Educazione degli adulti	3	7
Romania	3.1	8
Romania	3.1	9
Italia	3.2	10
Spagna	3.3	11
Portogallo	3.4	12
Portogallo	3.4	13
Quadro Teorico	4	14
ANSIA		
Introduzione all'argomento: definizione e concetti generali	4.1.1	16
Il contesto sociale attuale come fattore scatenante dei problemi di ansia	4.1.2	17
Problemi specifici dell'ansia	4.1.3	19
Sintomi/disturbi descritti in diverse fasi dell'età adulta	4.1.3.1	19
Fattori scatenanti e fattori di mantenimento dei disturbi	4.1.3.2	22
Indicazioni e modalità di intervento	4.1.4	24
Che cosa significa uno stile di vita sano in termini di prevenzione dell'ansia	4.1.4.1	25
Metodi di intervento per raggiungere uno stile di vita sano	4.1.4.2	28
Conclusioni e raccomandazioni	4.1.5	31
DEPRESSIONE		
Introduzione alla depressione: definizione, concetti generali	4.2.1	34
Il contesto sociale effettivo come causa di disturbi legati alla depressione	4.2.2	38
Disturbi specifici riguardante la depressione	4.2.3	39
Sintomi/disturbi	4.2.3.1	39
Fattori scatenanti e fattori di mantenimento della depressione	4.2.3.2	41
Indicazioni e metodi di intervento: ricerca di uno stile di vita sano	4.2.4	42
Che cosa significa stile di vita sano in termini di prevenzione della depressione?	4.2.4.1	42
Metodi di intervento per raggiungere il benessere e liberarsi della depressione	4.2.4.2	43
Conclusioni e raccomandazioni	4.2.5	55
BURNOUT		
Introduzione al burnout - Definizione e concetti generali	4.3.1	57
Il contesto sociale attuale come causa di problemi di burnout	4.3.2	59
Disturbi specifici del burnout	4.3.3	61
Sintomi/disturbi descritti in diverse fasi dell'età adulta	4.3.3.1	62
Fattori scatenanti e fattori di mantenimento dei disturbi	4.3.3.2	66
Indicazioni e modalità di intervento	4.3.4	68
Cosa significa uno stile di vita sano in termini di prevenzione del burnout	4.3.4.1	68
Metodi di intervento per raggiungere uno stile di vita sano	4.3.4.2	70
Conclusioni e raccomandazioni	4.3.5	73
PIANIFICAZIONE DELLA CARRIERA		
Introduzione alla pianificazione della carriera: definizione e concetti generali	4.4.1	75
Contesto sociale attuale come fattore scatenante di problemi nella pianificazione della carriera	4.4.2	77
Problemi specifici nella pianificazione della carriera	4.4.3	78
Sintomi/disturbi descritti in diverse fasi dell'età adulta	4.4.3.1	78
Fattori scatenanti e fattori di mantenimento dei disturbi	4.4.3.2	80
Indicazioni e modalità di intervento	4.4.4	81
Cosa significa stile di vita sano in termini di pianificazione della carriera	4.4.4.1	82
Metodi di intervento per raggiungere una corretta pianificazione della carriera	4.4.4.2	83
Conclusioni e raccomandazioni	4.4.5	85
GENITORIALITÀ		
Introduzione alla genitorialità: definizione e concetti generali	4.5.1	87
Il contesto sociale attuale come causa di problemi nella genitorialità	4.5.2	89
Problemi specifici nella genitorialità	4.5.3	92
Sintomi/disturbi	4.5.3.1	93
Fattori scatenanti e fattori di mantenimento dei disturbi	4.5.3.2	95
Indicazioni e metodi di intervento: ricerca di uno stile di vita sano	4.5.4	97
Cosa significa stile di vita sano in termini di genitorialità	4.5.4.1	97
Metodi di intervento per ottenere una genitorialità sana	4.5.4.2	101
Conclusioni e raccomandazioni	4.5.5	103
Bibliografia		104



Introduzione 1

“Shaping Life” è un progetto co-finanziato dalla Commissione Europea, attraverso il Programma Erasmus+ (KA220 – Cooperation Partnership in Adult education). Il suo scopo è quello di educare gli adulti provenienti da diversi contesti socioeconomici e culturali, al fine di raggiungere competenze di vita psicologica per sviluppare e attuare uno stile di vita sano, anche in condizioni difficili, come il contesto pandemico e il periodo post-crisi. Ciò aumenterà il benessere degli adulti attraverso le capacità di vita di affrontare e far fronte a situazioni difficili come depressione, ansia, esaurimento, sfide genitoriali e problemi professionali. L'obiettivo principale sarà raggiunto attraverso 3 obiettivi specifici:

Aumentare il livello di benessere attraverso lo sviluppo di uno stile di vita sano per un minimo di 900 adulti provenienti da 4 paesi europei (Romania, Italia, Spagna e Portogallo) durante un minimo di 6 mesi di attuazione del programma di intervento.

Questo obiettivo sarà raggiunto attraverso una metodologia innovativa di coinvolgimento attivo, apprendimento tra pari e gruppi di sostegno di adulti provenienti da contesti diversi, su 5 temi complessi: ansia, depressione, burnout, carriera e genitorialità. Aumentare la capacità degli educatori degli adulti di aiutare il loro gruppo target nell'attuazione di uno stile di vita sano, attraverso lo sviluppo di programmi di studio innovativi e la formazione di 45 educatori degli adulti come coordinatori di gruppi di sostegno per gli adulti.

Oltre a questo obiettivo, l'intero campo dell'educazione degli adulti sarà migliorato con materiali qualitativi (manuale dell'educatore per adulti per uno stile di vita sano e un programma di intervento sulla vita per adulti) liberamente disponibili su una pagina web speciale con risorse sul campo.

Sviluppo delle capacità per 5 organizzazioni europee provenienti da Romania, Italia, Spagna e Portogallo, nel campo dell'educazione degli adulti per offrire servizi di supporto qualitativo attraverso una metodologia innovativa, basata sull'apprendimento tra pari, gruppi di supporto e coinvolgimento attivo nella vita della comunità di tutte le persone.

Questo progetto risponde alle reali esigenze di 2

grandi gruppi target: adulti e settore dell'istruzione degli adulti (compresi educatori per adulti e organizzazioni che lavorano in questo campo, sviluppando metodi di istruzione non formali).

L'elemento innovativo di questo progetto è la sua metodologia che combina l'approccio alla salute mentale con l'educazione non formale e l'apprendimento permanente, in una situazione post-crisi, data dal contesto pandemico. L'innovazione si basa anche su una metodologia interattiva di gruppi di supporto per ridurre l'ansia, la depressione, il burnout e la genitorialità e le sfide professionali, in modo non patologico, creando allo stesso tempo fiducia per gli adulti coinvolti nel programma, ma anche consapevolezza dell'importanza del coinvolgimento attivo nell'aiutare gli altri.

Lo scopo del manuale dell'educatore per uno stile di vita sano degli adulti è migliorare le capacità degli educatori di guidare gli adulti quando vogliono implementare il cambiamento, sia nella propria vita (per ridurre l'ansia, la depressione, il burnout o altre sfide causate dal contesto pandemico).

Questo manuale dell'educatore per adulti porta come innovazione anche il fatto che, oltre agli aspetti legati alle dinamiche di gruppo nel campo dell'educazione degli adulti e al mantenimento della motivazione, gli approcci nel contesto del nuovo ambiente sociale mettono in evidenza la necessità per alcune persone di ritrovare la fiducia nei progetti per il futuro e uno stile di vita equilibrato. Nel secondo capitolo vengono presentate le 5 entità di questo consorzio.

Nel terzo capitolo vengono riassunti alcuni concetti importanti sull'educazione degli adulti. Inoltre, è possibile trovare un po' di storia dell'educazione degli adulti in quattro Paesi: Romania, Italia, Spagna e Portogallo.

Il quarto capitolo è quello principale di questo manuale. In questo capitolo troverai il quadro teorico sui cinque argomenti di questo progetto: ansia, depressione, burnout, pianificazione della carriera e genitorialità.

Infine, troverai tutti i riferimenti bibliografici utilizzati nel manuale, in modo da poter approfondire gli argomenti che ti interessano di più.

COORDINATORE GAMMA INSTITUTE 2.1



Lo scopo del Quantum Awareness Research and Study Institute - Gamma Institute è la promozione, lo sviluppo, la ricerca e l'iniziativa di attività nel campo della psicologia, della psicoterapia e della salute mentale, in particolare attraverso la formazione di specialisti, workshop, educazione non formale per adulti e promozione di migliori pratiche. Un altro obiettivo è quello di facilitare la collaborazione tra specialisti rumeni ed esperti dello spazio internazionale nei settori precedentemente menzionati.

Il Gamma Institute è composto da 3 dipartimenti: Gamma Training: è il dipartimento educativo dell'organizzazione, formato da 2 scuole di formazione: Systemic Training School (accreditata dal Romanian Psychologists College) e Self-Activation School.

Un gruppo di formazione ha un curriculum su un formato post-laurea di 4 anni, con circa 150 laureati finora. I laureati hanno l'opportunità di lavorare dopo la laurea nella clinica privata e nel dipartimento di ricerca dell'organizzazione.

Gamma Clinic: è il dipartimento sanitario dell'organizzazione, formato da 2 parti: Gamma Clinic Psychology (servizi psicologici per adolescenti, giovani e adulti) e Gamma Kids (che mira ad aiutare i bambini di tutte le età e le loro famiglie, con ogni tipo di difficoltà). Gli psicologi coinvolti in Gamma Kids sono specializzati in problemi psicologici dei bambini, psicologi clinici, logopedisti, psicoterapeuti dell'arte-terapia e terapeuti per bambini con bisogni educativi speciali. In Gamma Kids, lavorano con l'intera famiglia in un approccio sistemico e collaborano anche con gli insegnanti e altri specialisti.

Gamma Research: è il dipartimento di ricerca dell'organizzazione e ha l'obiettivo di sviluppare ricerche fondamentali nel campo delle neuroscienze e della coscienza, ma anche nel campo della psicoterapia.

Attraverso questo dipartimento, il Gamma Institu-

te sviluppa nuovi curricula formativi per professionisti in campo psicologico, per elaborare nuovi metodi e strumenti per un intervento di alto livello.

CEIPES 2.2



CEIPES – Centro Internazionale per la Promozione dell'Educazione e dello Sviluppo, è un'organizzazione senza scopo di lucro fondata nel 2007 e con sede a Palermo, Italia. È a capo di una rete di oltre 8 associazioni europee ed extraeuropee che si occupano di istruzione, formazione e sviluppo sociale. Il CEIPES ha competenze in materia di istruzione, trasferimento dell'innovazione e gestione dei progetti in diversi programmi europei che affrontano l'istruzione e lo sviluppo delle capacità di diversi gruppi target, dai giovani agli adulti, dalle donne ai disoccupati, ai migranti e ai gruppi svantaggiati. Promuove inoltre l'apprendimento permanente, la formazione professionale e l'imprenditorialità con l'obiettivo di migliorare le opportunità per giovani e adulti di migliorare e acquisire competenze e quindi aumentarne l'occupabilità e l'inclusione.

Il CEIPES ha diversi legami con stakeholder pubblici e privati locali e internazionali che possono contribuire al raggiungimento dei risultati del progetto in termini di diffusione, valorizzazione e sostenibilità.

Il CEIPES può contare su personale esperto composto da professionisti con diverse competenze e settori come psicologia, comunicazione, formazione, cooperazione internazionale, mediazione sociale e culturale, assistenza sociale, ICT, produzione digitale e diritto.

ROSTO SOLIDÁRIO 2.3



ROSTO
SOLIDÁRIO

Il lavoro di Rosto Solidário mira a promuovere la cittadinanza globale e la solidarietà migliorando lo sviluppo umano e sociale delle comunità locali. I principi fondamentali dell'organizzazione sono la partecipazione civica, l'integrazione sociale, la solidarietà, il networking e il partenariato.

L'ambito di lavoro di Rosto Solidário comprende 4 aree principali: cooperazione internazionale allo sviluppo, educazione alla cittadinanza globale, volontariato e sostegno sociale basato sulla famiglia. L'uguaglianza di genere, i diritti umani e l'inclusione sociale sono affrontati come questioni trasversali. Inoltre, un approccio metodologico dell'organizzazione considera l'educazione non formale come un veicolo per opportunità di apprendimento permanente all'interno del Global Citizenship Framework.

A livello locale, Rosto Solidário è membro di Rede Social do concelho de Santa Maria da Feira (rete locale di 115 organizzazioni con programmi di intervento sociale). All'interno di questa rete, l'organizzazione è stata premiata 4 volte come riconoscimento del suo lavoro nel volontariato e nel sostenere lo sviluppo delle comunità locali.

Rosto Solidário promuove la mobilità e le opportunità di apprendimento per i giovani dal 2011 nell'ambito del programma Erasmus Plus. L'organizzazione promuove inoltre ed è partner del servizio volontario europeo/corpo europeo di solidarietà, attività di costruzione di partnership, corsi di formazione e scambi giovanili. È anche un Eurodesk multiplier.

Nel complesso, le iniziative di Rosto Solidário nell'ambito dell'educazione alla cittadinanza globale mirano a sensibilizzare e formare i giovani alla cittadinanza e alla diversità globali, ai valori europei, alla partecipazione civica, al dialogo interculturale e a promuovere la solidarietà e l'azione a favore della ricchezza comune.

ACREF DOXAMUS 2.4



ACREF Doxamus è un'organizzazione senza scopo di lucro che mira allo sviluppo armonioso, fisico e mentale di bambini, adolescenti e adulti attraverso attività di formazione, istruzione e consulenza nel contesto sociale.

Per raggiungere i suoi obiettivi, l'associazione opera in 4 aree: lavoro con i giovani, consulenza ai genitori, formazione degli insegnanti e trattazione di diverse tematiche socioeducative attraverso campagne di sensibilizzazione del pubblico.

L'istituzione offre opportunità di volontariato al fine di avvicinare i giovani al campo educativo e sviluppa programmi e moduli adattati dopo la ricerca nel campo delle neuroscienze.

L'ONG è stata fondata nel 2009 e ha svolto principalmente attività di formazione per bambini, giovani e adolescenti, nonché per professionisti nel campo socioeducativo.

Doxamus Center ha organizzato vari workshop per insegnanti o professionisti del settore su vari argomenti relativi al rapporto scuola-famiglia, all'efficacia dei metodi di insegnamento-apprendimento.

Negli ultimi anni, la principale attività volta a promuovere programmi di allenamento del cervello che prevedono lo sviluppo di abilità mentali fondamentali (memoria, attenzione, pensiero, forza di volontà) al fine di raggiungere prestazioni scolastiche e professionali o per il recupero specifico di alcuni tipi di disturbi (ADHD, disturbi dello spettro autistico) o per prevenire l'insorgenza di un certo tipo di disturbi neurodegenerativi.

FONDAZIONE ASPAYM CASTILLA Y LEÓN 2.5



La Fondazione ASPAYM Castilla y León inizia a lavorare nel 2004, dodici anni dopo l'istituzione di ASPAYM nella regione di Castiglia e León. I suoi obiettivi principali sono la promozione dell'autonomia, la parità di diritti e opportunità e il miglioramento della qualità della vita delle persone con disabilità fisiche, consentendo loro una significativa integrazione nella società. Inoltre, ASPAYM CyL mira ad essere un'associazione leader, fornendo ai suoi utenti target gli strumenti per raggiungere tale missione. Tale obiettivo è raggiunto grazie alla qualità dei programmi e delle attività, alla ricerca e al corretto utilizzo delle nuove tecnologie.

L'organizzazione, e anche il dipartimento giovanile, ha sede in diverse città a Castiglia e León, con particolare attenzione alle aree rurali.

ASPAYM CyL ha un dipartimento giovanile focalizzato sulle attività con i giovani. Questo dipartimento è un membro attivo del Consiglio Regionale della Gioventù di Castiglia e León, e anche parte del consiglio permanente della gioventù della provincia di Valladolid, dove ASPAYM è un membro del consiglio. Questa entità fa anche parte della rete di punti di informazione per i giovani della provincia di Valladolid, il che la rende l'unica entità di giovani con diversità che soddisfa tutti i requisiti di cui sopra. Il dipartimento giovanile di ASPAYM Castilla y León sviluppa molte attività per la difesa, l'istruzione non formale, l'occupazione, il tempo libero incluso, ecc.

Uno degli esempi più importanti è il campo inclusivo sviluppato dall'entità e che ha 18 anni di esperienza e numerosi premi, nonché il progetto di sensibilizzazione "Ponte en mis zapatos" (mettiti nei miei panni), il cui obiettivo principale è la standardizzazione delle disabilità nelle scuole, nei centri comunitari, nelle organizzazioni giovanili, ecc.

Educazione degli adulti **3**

La Conferenza generale di Nairobi del 1976 ha definito “educazione degli adulti” tutti i processi di formazione organizzati al di fuori dei contenuti, dai diversi campi dell’educazione formale e non formale, sviluppati da diverse istituzioni e in luoghi diversi.

L’UNESCO definisce l’educazione degli adulti come un processo multidisciplinare volto a promuovere l’educazione permanente per tutti e l’apprendimento permanente efficace. Mira all’acquisizione di conoscenze che migliorano la qualificazione professionale e al raggiungimento di atteggiamenti e competenze civiche, sociali, morali e culturali per l’esercizio delle responsabilità e per il progresso in tutti i settori (Martínez Morentin, 2006).

L’apprendimento e l’istruzione degli adulti sono una componente fondamentale del diritto all’istruzione e all’apprendimento permanente. Comprende tutte le forme di istruzione e apprendimento per coinvolgere tutti gli adulti nelle loro società e nel mondo del lavoro. Inoltre, designa tutti i processi educativi, formali, non formali e informali, grazie ai quali le persone considerate adulte dalla società di appartenenza sviluppano e arricchiscono le proprie capacità per la vita e il lavoro, a beneficio proprio e delle proprie comunità, organizzazioni e società.

Oltre all’educazione degli adulti, altri concetti compaiono nella letteratura educativa, come l’educazione durante la vita e l’apprendimento permanente, che a volte sono usati come sinonimi. Questi concetti sono infatti strettamente correlati, ma descrivono diversi aspetti del sistema educativo, comprendendo che l’educazione degli adulti è una componente essenziale dell’educazione durante la vita e dell’apprendimento permanente (Folch Martí, 2015).

Da un lato, l’educazione durante la vita è una costruzione continua della persona umana, della sua conoscenza, delle sue abilità e delle sue capacità di giudizio e di azione. Permette alle persone di prendere coscienza di sé e del proprio ambiente e di svolgere un ruolo sociale nel mondo del lavoro. Così, si comprende che l’educazione durante la vita va dalla nascita alla fine della vita, si verifica in diversi contesti (famiglia, comunità, scuola, ecc.) e consente la realizzazione personale, l’esercizio della cittadinanza attiva, l’integrazione sociale, l’adattabilità e l’occupabilità, per rispondere a una realtà che cambia.

D’altra parte, l’apprendimento permanente deve essere il principio fondamentale di qualsiasi sistema educativo affinché l’educazione durante tutto l’arco della vita sia possibile. Nel sistema educativo formale, include dalla fase dell’infanzia fino all’università.

L’educazione degli adulti è limitata agli adulti, che dal punto di vista della formazione sono coloro che hanno già raggiunto l’età della scuola dell’obbligo. Oltre a coprire tutte le fasi della vita, l’apprendimento permanente avviene in diversi spazi come la casa, l’ambiente sociale, il posto di lavoro, i media, ecc. e copre sia l’apprendimento formale (di solito insegnato in scuole, istituti, università, ecc.) che l’apprendimento non formale.

Per questo motivo, l’apprendimento permanente è uno strumento ideale per l’inclusione degli adulti con minori opportunità che completano la loro formazione all’interno del sistema regolamentato e obbligatorio e non possono accedere a un’istruzione di qualità. Pertanto, questo progetto aiuta a creare scenari inclusivi e sviluppare processi di apprendimento che consentano a questi adulti di avere le opportunità e il supporto necessari per sviluppare i propri processi di apprendimento (Down España, 2019) e raggiungere competenze psicologiche di vita per sviluppare e implementare uno stile di vita sano, anche in condizioni difficili.

L’educazione degli adulti è un’esperienza di vita quotidiana caratterizzata da momenti di sforzo speciale e intenso per comprendere fatti complessi. Si estende anche per tutta la vita perché tutto può essere un’opportunità per imparare e sviluppare competenze. Si tratta della possibilità di ricevere sempre un’istruzione, sia che si tratti di soddisfare la sete di conoscenza artistica o di miglioramento personale, sia che si tratti di migliorare ed estendere la formazione strettamente legata alla vita professionale. In relazione a questo punto, l’UNESCO (2016) ritiene che le tecnologie dell’informazione e della comunicazione (TIC) abbiano un grande potenziale per:

Migliorare l’accesso degli adulti a una vasta gamma di opportunità di apprendimento e promuovere l’equità e l’inclusione.

Fare dell’apprendimento permanente una realtà.

Ridurre la dipendenza dalle strutture educative formali tradizionali e consentire l’apprendimento individualizzato.

Attualmente, l’istruzione degli adulti (in particolare l’istruzione non formale), compresi i programmi di alfabetizzazione, è spesso il livello di istruzione con il deficit finanziario più elevato. Un elemento fondamentale del diritto all’istruzione è che dovrebbe essere accessibile a tutti, ecco perché l’istruzione primaria e secondaria inferiore erano generalmente gratuite: lo stesso principio si applica all’educazione degli adulti (Lang, 2014).

Della formazione degli adulti in Romania si può parlare a partire dalla seconda metà del secolo scorso, con la costituzione, nel 1861, a Sibiu, della "Transylvanian Association for the Literature Romanian and the Culture of the Romanian People" sotto il patrocinio di Anton Şaguna. ASTRA ha proposto fin dall'inizio "di fare educazione nazionale in ogni occasione", per cui ha creato tutti i mezzi necessari: ha fondato scuole per adulti nei villaggi, curato e diffuso libri e giornali, fondato le prime biblioteche di villaggio e case culturali; organizzato conferenze, mostre, ecc. (Sava&Palos, 2019)

Nel vecchio regno (Moldavia e Muntenia), un'attività concreta e sistematica sulla direzione dell'educazione popolare può essere registrata solo con Spiru Haret, l'iniziatore e organizzatore dell'attività extracurricolare degli insegnanti rurali, che mira ad aumentare il livello culturale ed economico dei contadini adulti attraverso corsi di alfabetizzazione, diffondendo la conoscenza della cultura generale, dell'agricoltura, organizzando comunità di villaggio di banche contadine e cooperative.

Un'altra esperienza notevole, iniziata negli anni precedenti alla Prima guerra mondiale, è quella lanciata da Nicolae Iorga attraverso l'Università popolare di Vălenii de Munte, nella cui organizzazione pratica sono stati messi insieme l'orientamento vocazionale e quello culturale.

Il periodo tra le due guerre è il momento di un'efflorescenza senza precedenti in Romania delle istituzioni culturali che promuovono l'educazione degli adulti: le iniziative più antiche, come l'ASTRA e l'Università di Văleni, vengono portate avanti e arricchite, e accanto a queste compaiono nuove iniziative, provenienti dai grandi centri culturali della Grande Romania: Bucarest, Cluj, Cernăuți.

Negli anni '50 a livello dell'intero territorio del paese è stata istituita una rete di case della cultura (nelle aree urbane e nelle aree rurali), la cui attività è stata coordinata da un organismo nazionale.

Gli anni '60 portarono, con il tentativo di "distacco da Mosca", l'idea del decentramento delle istituzioni di educazione permanente, che portò allo scioglimento del SNRSC e alla fondazione delle Università Popolari a livello regionale.

Così, nel 1963, è stata fondata l'Università Popolare di Bucarest, la più grande del suo genere nel paese. Ciò che è importante dire è che queste istituzioni, al di là del tributo ideologico che erano tenute a pagare, svolgevano un'attività sostenuta nella linea della formazione professionale, dell'innalzamento della qualificazione e del livello della cultura in generale, attività preziosa di cui sono testimonianza i programmi dei loro stessi archivi.

Negli ultimi decenni in tutto il mondo, l'interesse per il tema dell'educazione degli adulti è costantemente aumentato in larga misura a causa dell'esplosione delle informazioni e delle specializzazioni sempre crescenti che richiedono l'aggiornamento delle conoscenze e la sua massima flessibilità.

Fino al 1989, in Romania erano presenti più di 200 case della cultura, oltre 2000 case culturali e circa 3000 università popolari, insieme a una rete nazionale di biblioteche, musei, scuole d'arte popolare, centri per guidare la creazione popolare, la cui attività rientra nell'ambito dell'educazione degli adulti. Queste istituzioni sono subordinate al Ministero della Cultura e dei Culti. Sia fino al 1989 che dopo, l'educazione degli adulti svolta in queste istituzioni include attività in ambito culturale-artistico, promuovendo tradizione, folklore, festival, mostre, presentazioni di libri, tutti eventi che rappresentano una parte del sistema educativo.

Una seconda importante direzione di attività è rappresentata dai corsi di istruzione professionale che rispondono alle esigenze sempre più acute degli adulti occupati in un mercato del lavoro in continua evoluzione.

Dal 1989, il numero di università popolari si è ridotto a meno di 200. Un certo numero di case culturali, dove operano università popolari, è stato ristrutturato nel senso che molti dei loro spazi sono stati convertiti in spazi con una diversa destinazione. Circa la metà delle case culturali non funziona a capacità normale, a causa della mancanza di personale o delle cattive condizioni in cui si trovano gli edifici. Delle università popolari esistenti, meno di 10 hanno personalità giuridica, tutte le altre sono un dipartimento (che opera sulla base di norme legali) all'interno delle case della cultura o delle case culturali. Come risultato degli sforzi di decentramento dei ministeri, le istituzioni sopra menzionate sono subordinate alle autorità locali,

in alcuni casi anche ai consigli di contea che li finanziano.

Le seguenti aree di attività trovano posto nei programmi delle università popolari (<https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/>; <https://www.dalles.ro>):

Formazione organizzata per adulti, in alcuni casi anche per bambini e ragazzi;

Priorità legate alla qualificazione professionale, compresi i corsi di riqualificazione e riconversione per i disoccupati;

Corsi complementari, su richiesta: informatica, corsi di lingua straniera in particolare inglese e tedesco, contabilità, corsi professionali, corsi di riparazione radio-TV, sartoria, design, ecc.;

Corsi molto richiesti: terapie alternative, corsi legati all'educazione sanitaria, corsi di educazione ecologica, ecc.

Corsi sempre meno richiesti: letteratura, arte, storia, ecc.

Per le zone rurali: tecniche agrarie, zootecnia, crediti per le piccole e medie imprese nelle zone rurali e istruzione di base per adulti: alfabetizzazione, aritmetica, ecc.

Promuovere l'educazione degli adulti come specialità di studio all'interno delle università attraverso forme quali master (Università "Al I. Cuza-Iași"), seminari specialistici (Università di Bucarest), discipline opzionali (Università "Babeș-Bolyai" di Cluj Napoca), ricerca sul campo con la creazione dell'Istituto rumeno di educazione degli adulti - IREA în Timișoara, West University;

Estensione dei centri zonali di educazione degli adulti nelle regioni meno coperte da tali attività: Moldavia e Romania sud-orientale.

Targhetta, F. (2015), fa un quadro chiaro della storia dell'educazione degli adulti in Italia, contraddistinta da un carattere eterogeneo fin dalle sue origini. L'articolo 356 del Regio Decreto Legislativo n. 3725 del 13 novembre 1859, la cosiddetta Legge Casati, è la legge madre della scuola italiana. Non era richiesta alcuna specializzazione particolare per insegnare.

Il Regio Decreto n. 2860 del 22 aprile 1866 è volto a regolamentare l'organizzazione dei corsi e a stanziare fondi straordinari per la promozione di nuove scuole per adulti. Non si trattava tanto di educare gli adulti a livello governativo, ma di "dare un forte impulso all'economia del paese".

Tra la seconda metà dell'Ottocento e l'inizio del Novecento, lo Stato italiano iniziò, anche se lentamente, a interessarsi alla questione. La legge di Orlando del 1904 prevedeva l'istituzione di corsi serali e durante le vacanze per adulti analfabeti, con indennizzo degli insegnanti a carico dello Stato.

A causa dell'assenza dello Stato in materia, il ruolo attivo è svolto da privati, industriali, associazioni, congregazioni o filantropi, una situazione che si è protratta a lungo, per certi versi fino a oggi.

Gli anni '40 videro la nascita dei Centri per la Cultura Popolare (Ccp) per la lotta all'analfabetismo, patrocinati dall'Unione Nazionale per la Lotta all'analfabetismo (Unla) e separati dal Ministero dell'Istruzione.

La molteplicità degli attori sociali e dei movimenti che hanno scosso la società italiana tra gli anni Sessanta e Settanta ha visto il tema dell'educazione al centro di un ampio progetto di rinnovamento politico e sociale.

Negli anni '70 il movimento per la cooperazione educativa, il movimento scolastico pro-popolare, le riviste a orientamento ideologico, i giovani insegnanti formati dopo la riforma della scuola media del 1962 e molti altri contribuirono a importanti risultati: dal rinnovamento dell'insegnamento e dei libri di testo alla democratizzazione della gestione scolastica, sancita con vari limiti attraverso i cosiddetti decreti delegati. Il rapporto di Federighi, P. (2019) mostra bene la situazione odierna dell'educazione italiana degli adulti che è profondamente non strutturata. Le norme statali variano a seconda delle parti del sistema e dei settori. A livello regionale, l'apprendimento degli adulti opera principalmente nel quadro dei fondi europei. L'istruzione scolastica di dominio per adulti è sotto la responsabilità del MIUR (Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca) e gestita a livello locale dalle regioni. I principali fornitori di istruzione per adulti sono i centri provinciali per l'istruzione degli adulti (CPIA) e le scuole secondarie superiori. I CPIA offrono opportunità formative finalizzate all'ottenimento di titoli rilasciati all'interno del sistema educativo ordinario, nonché all'acquisizione di competenze di base di lingua italiana per stranieri.

L'educazione non formale per scopi non professionali è particolarmente consistente in tutta Italia anche se non strutturata. Un ruolo speciale è svolto dalle organizzazioni dell'economia sociale (cooperative di servizi, in particolare), organizzazioni di volontariato, associazioni di ogni tipo e operanti in diversi settori (cultura, ricreazione, ambiente, assistenza, ecc.).

La legge che regola l'educazione degli adulti in Italia è il DPR 263 del 29, ottobre 2012.

In Spagna, la scuola per adulti è nata con la “Legge Someruelos” nel 1838, e le prime scuole per adulti di cui si ha notizia risalgono al 1840: pochi anni dopo ne fu dichiarata la necessità.

Le scuole per adulti hanno riunito adolescenti analfabeti o semi-analfabeti (è importante sottolineare che di solito lavoravano per 10 e 12 ore) in locali inappropriati e per alcuni mesi. Questi adolescenti hanno ricevuto un’istruzione elementare identica a quella dei bambini della scuola primaria, senza risorse o mezzi specifici.

Nel frattempo, in Europa, l’inizio della scolarizzazione per la popolazione adulta significava progresso e miglioramento sociale (Del Valle López, 2000).

All’inizio del XX secolo, c’è stata una riconcettualizzazione teorica dell’educazione degli adulti in Spagna: inoltre, le scuole per adulti esistenti sono state sostituite da classi serali per adulti, gestite dai consigli comunali e insegnate dagli stessi insegnanti della scuola primaria (Viñao & Moreno, 2020).

Durante il regime di Franco, ci fu una stagnazione nelle concezioni teoriche e nell’azione governativa e sociale nel campo dell’educazione degli adulti.

All’inizio degli anni ‘70 la Spagna era in ritardo in termini di politica di istruzione degli adulti rispetto al resto d’Europa, dove l’istruzione di base degli adulti era considerata un diritto ispirato ai principi democratici di accesso, equità e compromesso per i gruppi sociali più svantaggiati.

Alla fine degli anni ‘70 è stato pubblicato in Spagna il “Libro bianco dell’educazione degli adulti”, in cui l’educazione degli adulti è stata concepita come un sottoinsieme del progetto globale di apprendimento permanente, seguendo i criteri stabiliti dall’UNESCO e dal Consiglio d’Europa.

L’obiettivo dell’educazione degli adulti non era solo quello di insegnare agli adulti le competenze di base per poter funzionare nella loro vita quotidiana, ma l’educazione degli adulti era considerata uno strumento al servizio della libertà e dell’emancipazione sociale (Rumbo Arcas, 2020).

Tra gli obiettivi strategici per l’anno 2020, la Commissione europea ha stabilito che, entro tale data, tutti i paesi membri avrebbero dovuto raggiungere un tasso di partecipazione degli adulti (tra 25-64 anni) nell’istruzione e nella formazione del 15%.

Nel 2020, la Spagna aveva una popolazione adulta con una delle percentuali più alte di persone con un basso livello di istruzione (43,4%), mentre la media dell’UE-28 era del 24% (Felgueroso, 2015).

Attualmente, in Spagna esistono circa 1.443 centri specifici per l’educazione degli adulti e il 14,4% della popolazione adulta (tra i 25 e i 64 anni) partecipa ad attività educative (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022).

Le prime iniziative legate all'Educazione degli Adulti in Portogallo risalgono al 1815, con l'emergere della "educazione reciproca" che creò le scuole nelle caserme militari, al fine di cercare di alfabetizzare i ragazzi per fornire il servizio militare.

Dal 1848, è emerso un movimento di educazione popolare, rivolto agli adulti, che coprì i corsi di istruzione primaria (Alves, 2014).

Tuttavia, fu solo dal 1866 che l'educazione degli adulti e la regolamentazione delle classi serali iniziarono a essere legiferate: un decreto governativo propose di fondare "l'educazione degli adulti", creando "scuole" per questo scopo. Nel 1987 è stato pubblicato un regolamento specifico per i corsi serali (Moreira, 2020).

Il Partito Repubblicano, dalla sua fondazione nel 1876, creò le scuole primarie con l'obiettivo di insegnare a leggere e scrivere a bambini e adulti, poiché ponevano l'"educazione del popolo" al centro del combattimento politico e sociale. Una delle iniziative più interessanti nel campo dell'educazione popolare è stata la "Mobile Schools": struttura di istruzione temporanea in tutte le località del paese dove era possibile e necessario promuovere l'educazione di base dei cittadini, vale a dire l'alfabetizzazione. Queste scuole sono state abolite nel 1930 (Moreira, 2020).

Tra la fine dell'Ottocento e i primi decenni del Novecento, è emerso anche all'interno del movimento operaio, nelle sue associazioni e sindacati, un insieme di strutture e attività volte alla promozione dell'istruzione e in particolare alla lotta all'analfabetismo tra i lavoratori (Moreira, 2020).

Con il colpo di stato militare del 28 maggio 1926, in Portogallo si è instaurato un regime dittatoriale fino al 1974 e l'istruzione e la cultura sono diventati "nemici". La scuola e, più in generale, l'insieme delle attività e degli attori del mondo dell'educazione, saranno oggetto di una stretta attenzione e regolamentazione finalizzata al loro controllo (Moreira, 2020).

Nel 1952 è stato lanciato il piano di educazione popolare, che aveva tra i suoi obiettivi gli adulti analfabeti. L'obiettivo principale era l'insegnamento della lettura e della scrittura e delle operazioni matematiche di base, per adattare l'analfabeta alla vita moderna e per "difenderlo da false idee e miti pericolosi" (Alves, 2014).

Nel 1971 è stato creato il General Directorate for Permanent Education (GDPE) con l'idea che i corsi di istruzione di base per adulti non dovrebbero essere limitati all'alfabetizzazione, ma dovrebbero anche concentrarsi sul miglioramento culturale e su discipline più pratiche (Moreira, 2020).

Nel 1974, ci fu una rivoluzione in Portogallo, che fece cadere la dittatura.

Fino al 1976 il GDPE ha cercato di attuare un programma di educazione popolare rivolto principalmente agli adulti, intorno all'animazione culturale e alla promozione di iniziative socioeducative, sostenendo la creazione di "associazioni di educazione popolare" (Moreira, 2020).

Nel 1979 è stata costituita la Rete pubblica di educazione degli adulti: il PNAEBA, piano nazionale per l'alfabetizzazione e l'educazione degli adulti (1978-1986). Il "piano" non era solo inteso per l'apprendimento del "saper leggere, scrivere e contare", ma anche per fornire accesso a tutti gli adulti che lo desideravano ai vari livelli dell'istruzione obbligatoria, nonché articolare l'alfabetizzazione con politiche di sviluppo culturale e animazione socioculturale e altri programmi di educazione non formale di interesse per gli adulti (Moreira, 2020).

Negli anni '80 i corsi socioprofessionali si svilupparono in quasi tutto il paese.

Nel 1986, è stata approvata la Legge fondamentale del sistema educativo e nel 1991 la Legge quadro sull'educazione degli adulti ha stabilito il quadro generale di organizzazione e sviluppo dell'educazione degli adulti nei suoi aspetti di istruzione ricorrente e istruzione extrascolastica e ha riconosciuto la specificità dell'educazione degli adulti come "sottosistema educativo" (Moreira, 2020).

Con l'adesione del Portogallo alla Comunità europea, è stata aperta la possibilità di accesso alle risorse finanziarie, come il programma di sviluppo educativo per il Portogallo (PRODEP I e II) (1990- 1999). L'educazione degli adulti è arrivata con una propria linea di finanziamento per la popolazione di età superiore ai 14 anni e inferiore ai 45 anni, senza aver completato l'istruzione obbligatoria. Le azioni miravano ad elevare i livelli di istruzione e qualificazione della popolazione giovane e adulta, promuovendo lo sviluppo personale e un migliore inserimento sociale e professionale (Alves, 2014).

Alla fine degli anni '90 è stata creata una "Agenzia nazionale per l'istruzione e la formazione degli adulti" (ANEFA) (estinta nel 2002), che mirava a garantire le pari opportunità, combattere l'esclusione sociale e preparare la transizione alla "società della conoscenza". L'ANEFA è stata creata per sviluppare la motivazione degli adulti alla domanda; per sviluppare un'offerta adeguata, flessibile e diversificata di istruzione

e formazione da parte degli enti di formazione; e per sviluppare la formazione degli agenti (Barros, 2018). È importante evidenziare l'implementazione di un Sistema Nazionale di Riconoscimento e Validazione e Certificazione delle Competenze che gli adulti hanno acquisito in diversi contesti. La certificazione includeva la presentazione orale del file personale a una giuria di convalida, che ha analizzato e valutato il file personale presentato dall'adulto.

Il programma "Iniziativa Nuove Opportunità - INO" (2006-2012) si è basato sull'idea di dare una nuova opportunità agli adulti attivi e ha operato una massificazione dei Centri (CNO) in funzione sul territorio nazionale e ha stipulato obiettivi di risultato (output). La missione dei CNO era quella di garantire l'istruzione e la formazione di giovani e adulti, promettendo risultati rapidi ed efficaci al fine di migliorare le qualifiche, che erano inferiori alla media europea (Barros, 2018).

Nel 2012, è stata creata l'Agenzia nazionale per le qualifiche e l'istruzione professionale (ANQEP) (<https://www.anqep.gov.pt>) che ha il compito di coordinare l'attuazione delle politiche per l'istruzione e la formazione di giovani e adulti e garantire lo sviluppo e la gestione del sistema di riconoscimento, convalida e certificazione delle competenze.

In questo contesto nasce il "Programma Qualifica" rivolto agli adulti con percorsi di istruzione e formazione incompleti e volto a migliorare i livelli di qualificazione degli adulti, della popolazione e a migliorare l'occupabilità degli individui. Nell'ambito del programma, nel 2016 è stata creata una rete nazionale di centri specializzati per la qualificazione degli adulti: Centros Qualifica (www.insignare.pt).

Il programma mira essenzialmente a raggiungere i seguenti obiettivi (<https://www.qualifica.gov.pt>):

Aumentare i livelli di competenza e migliorare l'occupabilità delle risorse dotandole di competenze adeguate alle esigenze del mercato del lavoro;

Ridurre significativamente i tassi di analfabetismo, sia letterale che funzionale, combattendo anche il semi-analfabetismo e l'analfabetismo;

Promuovere maggiori investimenti degli adulti nei corsi di istruzione e formazione, in particolare tra quelli con livelli di qualifica molto bassi;

Correggere l'arretratezza strutturale del paese in termini di qualificazione verso una maggiore convergenza con la realtà europea;

Adattare la rete di offerta e formazione alle esigenze del mercato del lavoro e dei modelli di sviluppo nazionali e regionali.

Statisticamente, tra il 2000 e il 2022, in Portogallo sono stati certificati oltre 1,6 milioni di adulti (Cavaco, 2021).

Quadro Teorico 4

Per gli adulti, il contesto pandemico del Covid-19 ha esacerbato i problemi di salute mentale preesistenti o i problemi psicologici, in un modo che oltre il 50% degli adulti è influenzato in un modo o nell'altro da questo punto di vista. Indipendentemente dal Paese, dalla lingua o dalla cultura, il contesto pandemico ha comportato grandi sfide in alcuni ambiti della vita come le relazioni familiari e la genitorialità, l'equilibrio tra vita professionale e personale (soprattutto perché il telelavoro ha aumentato le ore di lavoro e ha mescolato questi due ruoli) e l'equilibrio emotivo (preoccupazione di contrarre il virus, di perdere gli amici e la famiglia, intensa tristezza nelle persone sole, ecc).

I problemi psicologici più comuni (secondo l'OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità), in Europa, sono la depressione e l'ansia, con una prevalenza di 44,3 milioni nel 2017 (solo i diagnosticati, ma l'OMS dice anche che la maggior parte dei disturbi non viene diagnosticata o cerca un trattamento specializzato solo dopo circa 11 anni dai primi sintomi). I principali fattori descritti dall'OMS per l'ansia e la depressione sono le disuguaglianze in termini di risultati e la discriminazione e al giorno d'oggi il contesto pandemico va ad aggiungersi alle cause di depressione e ansia (aumentate nell'ultimo anno), alla stanchezza cronica, al burnout, ai problemi nelle relazioni familiari e alla carriera.

Lo scopo principale di questo manuale dell'educatore per adulti è quello di migliorare le capacità degli educatori adulti di orientare gli adulti quando vogliono implementare il cambiamento, sia nella propria vita (per ridurre l'ansia, la depressione, il burnout o altre sfide portate dal contesto pandemico), sia che si tratti di risolvere un problema nella comunità in cui vivono.

In questo quarto capitolo troverai un quadro teorico riguardante i cinque argomenti di questo progetto: ansia, depressione, burnout, pianificazione della carriera e genitorialità. Per ogni argomento abbiamo sviluppato alcuni contenuti importanti, ovvero: definizione e concetti generali; Il contesto sociale attuale come fattore scatenante dei disturbi in ogni problematica; problemi specifici (sintomi/disturbi e fattori scatenanti e di mantenimento delle problematiche); Indicazioni e metodi di intervento (cosa significa stile di vita sano e metodi di intervento per raggiungerlo) e conclusioni e raccomandazioni.

RUMINAZIONE
FATTORI SCATENANTI
RISPOSTA ALLO STRESS
EVITAMENTO
COPING

Introduzione all'argomento: definizione e concetti generali

4.1.1

ANSIA

Tutto ciò ti suona familiare?
Pensi troppo prima di agire.
Sei incline a fare previsioni negative.
Ti preoccupi del peggio che potrebbe succedere.
Prendi molto male i commenti negativi.
Sei autocritico.
Qualsiasi cosa che non sia una performance straordinaria ti sembra un fallimento.
In caso affermativo, non sei solo e probabilmente soffri di un certo grado di ansia (Boyes, 2015).

Di tanto in tanto, tutti noi proviamo sentimenti di ansia. In generale, può essere descritto come un senso di disagio, preoccupazione, paura, terrore o nervosismo in una persona in relazione a qualcosa che sta per accadere o a qualcosa che può accadere. I sentimenti che otteniamo associati all'ansia possono essere abbastanza lievi, ma possono anche essere piuttosto intensi. Naturalmente, ciò dipende dalla situazione in cui si trova quella persona e dal tipo di persona che è. La maggior parte di noi ha a che fare con sentimenti di ansia quando si trova di fronte a cose sconosciute o nuove. Inoltre, questi sentimenti sorgeranno quando ci troviamo di fronte a una situazione che si rivela impegnativa. Le circostanze che possono provocare questi sentimenti sono quelle in cui si deve sostenere un esame o un colloquio di lavoro; anche uscire per la prima volta con un ragazzo può portare a sentirsi più ansiosi del normale. Eppure, anche se queste situazioni in realtà non pongono alcuna minaccia fisica sulle nostre vite, tutto ciò può ancora farci sentire "minacciati" poiché siamo preoccupati di commettere un errore (Chong, 2015).

In primo luogo, è importante capire che l'ansia è un meccanismo di sopravvivenza evolutivo umano. Proprio come tutti gli animali hanno sviluppato una sorta di meccanismo biologico di sopravvivenza per proteggersi dai predatori, l'ansia è il nostro sistema di risposta al pericolo fisico. I nostri primi antenati sono sopravvissuti perché hanno sperimentato l'ansia, chiamata anche reazione di attacco o fuga, di fronte a una minaccia fisica, che li ha aiutati a mobilitarsi mentalmente e fisicamente per restare e combattere un predatore o per mettersi in salvo correndo. In questo modo siamo fisiologicamente programmati per essere in allerta di fronte al peri-

colo. La reazione di attacco o fuga innesca immediatamente molteplici e complessi cambiamenti nel nostro corpo e nella nostra mente che spingono sul pedale dell'acceleratore e agiscono di fronte al pericolo. In altre parole, dal punto di vista della sopravvivenza, l'ansia è una cosa positiva!

D'altra parte, la paura e l'ansia sono come un paio di guardie del corpo troppo zelanti. Invece di lanciare avvertimenti sensati su potenziali pericoli, urlano allarmi o assillano incessantemente. Invece di fornire sicurezza in modo che siate liberi di muovervi nella vostra vita quotidiana senza guardarvi costantemente alle spalle, vi chiudono nella vostra stanza. Piuttosto che darvi serenità, vi rubano l'attenzione fino a farvi sembrare ogni cosa una potenziale minaccia, rendendovi difficile perseguire ciò che vi sta più a cuore. E una volta che la paura e l'ansia prendono piede, può essere difficile allentare la presa.

La quinta edizione del manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM-5) definisce l'ansia come "l'anticipazione della minaccia futura". Le persone con ansia sperimentano tensione, si preoccupano di potenziali minacce ed evitano situazioni potenzialmente pericolose. In breve, l'ansia è uno stato emotivo caratterizzato da sentimenti di preoccupazione, nervosismo e disagio. Ad un certo punto, l'ansia può essere utile perché ci aiuta a reagire allo stress facendo sì che i nostri corpi si accelerino nel rispondere a quelle minacce. Quando si è ansiosi, sente che quei sentimenti non vanno via. La sensazione tende ad essere estrema e non si è in grado di controllarla. Quando l'ansia diventa grave, rende difficile far fronte alle attività quotidiane.

Nel DSM-5, il manuale diagnostico seguito dalla maggior parte dei terapeuti, ci sono sei tipi di disturbi d'ansia: disturbo d'ansia generalizzato, disturbo d'ansia sociale, disturbo ossessivo-compul-



sivo, disturbo di panico, fobia specifica e disturbo da stress post-traumatico.

In conclusione, la paura è un'emozione naturale e preziosa (McKay, Skeen & Fanning, 2019). Ha un grande valore di sopravvivenza per gli esseri umani, preparandoci a combattere per la sopravvivenza o fuggire rapidamente da una minaccia. Ma troppa paura sotto forma di ansia cronica è incredibilmente dolorosa e debilitante. L'ansia è una paura prolungata che persiste in assenza di una minaccia reale: dopo che una minaccia è finita, durante situazioni che in realtà non sono molto pericolose, o prima di una potenziale minaccia in futuro. Quando l'ansia diventa cronica e domina la tua vita, si trasforma in un disturbo d'ansia.

L'ansia ha un modo di intrecciarsi in ogni parte dell'esistenza di una persona. Che si tratti di panico conclamato o preoccupazione cronica, l'ansia può limitare il potenziale di ogni aspetto della tua vita. Potrebbe impedirti di andare al college, impedirti di trovare un lavoro, danneggiare le tue relazioni o persino renderti prigioniero a casa tua. In breve, può essere davvero invalidante. Infine, l'ansia diventa un problema per noi quando diventa eccessiva. Ad esempio, quando la motivazione diventa ansia da prestazione debilitante o l'empatia diventa iperprotezione e attaccamento malsano, l'ansia diventa malsana e cominciamo a lottare contro di essa.

Il contesto sociale attuale come fattore scatenante dei problemi di ansia

4.1.2

Oggi i disturbi d'ansia sono diventati parte integrante della vita di alcune persone, tanto che anche le reazioni più normali legate all'ansia possono far nascere nella mente della persona dubbi sulla sua salute mentale. Ciò che bisogna ricordare è che sentirsi ansiosi è normale e aiuta ad affrontare meglio lo stress che molti di noi oggi si trovano a gestire. Tuttavia, diventa un disturbo solo quando i sentimenti ansiosi che stai provando sono completamente sproporzionati rispetto ai livelli di stress che stai affrontando. In effetti, ciò che senti quando sei ansioso è una reazione umana completamente normale e naturale che coinvolge non solo la tua mente ma anche il tuo corpo. È una funzione molto importante che ci aiuta a sopravvivere. È infatti il sistema di allarme del nostro corpo che diventa attivo quando percepiamo che potremmo essere in pericolo o minacciati.

Il problema dell'ansia nei tempi moderni, tuttavia, è che ci si "blocca" con il piede sull'acceleratore (come se fossimo minacciati da un predatore) e non si riesce a lasciarlo andare. Nel corso del tempo, questo può iniziare a ostacolare la tua capacità di funzionare nella tua vita a livello accademico, professionale o personale. Può anche portarti a sperimentare un disagio continuo, ridurre la tua capacità di goderti la vita e, infine, può portare a sintomi di esaurimento e burnout, che possono ridurre ulteriormente la tua capacità di funzionare. Sebbene piccole quantità di ansia in brevi fasi possano essere benefiche (tali fasi possono aiutare a concentrarsi e ad essere mentalmente lucidi, ad esempio durante la stesura di un esame o la preparazione di un compito con scadenze ravvicinate), non siamo stati costruiti per resistere a un'esposizione prolungata alla reazione di attacco o fuga e lunghi periodi di ansia moderata o elevata si fanno sentire.

L'ansia limita le nostre vite causando pensieri ed emozioni così scomodi che iniziamo a evitare la fonte del nostro disagio, che si tratti di persone, sentimenti, luoghi, situazioni o eventi specifici. Quando si vive con un'ansia grave, l'evitamento può sembrare l'unica cosa sensata da fare. È un meccanismo di coping che ci fa sentire protetti e sicuri. Se soffri di ansia sociale e ti senti sempre giudicato e inadeguato, potresti iniziare a evitare altre persone o situazioni in cui devi interagire strettamente con gli altri. In un primo momento, tale evitamento può effettivamente alleviare l'ansia. Alla fine, tuttavia, la tua ansia troverà un altro obiettivo e il tipo di cose che devi evitare aumenterà. Quello che è iniziato come un modo per proteggersi dai sentimenti ansiosi può effettivamente aumentare

quei sentimenti.

Molte persone ansiose si sono sentite dire per tutta la vita “non preoccuparti”, “non stressarti”, “non pensarci troppo”. A forza di sentirsi dire continuamente di rilassarsi di più e di calmarsi, le persone ansiose finiscono spesso per sentire che c'è qualcosa di fundamentalmente sbagliato nella loro natura. Il messaggio “non preoccuparti, sii felice” ignora la ricerca che mostra che ci sono benefici sia per l'ottimismo che per quello che viene definito pessimismo difensivo.

Le persone si sentono ansiose quando escono dalla loro zona di comfort. Evitare di uscire dalla propria zona di comfort porterebbe a vivere la vita in modo meno pieno. Dal momento che sono incline all'ansia per natura, quasi tutte le decisioni importanti che ho preso nella mia vita hanno comportato la sensazione di malessere fisico con ansia. Se non fossi disposto a prendere decisioni che portano a sentirsi temporaneamente più ansioso, la mia vita sarebbe molto più vuota di quanto lo sia oggi.

Ridurre l'ansia a zero non è possibile o utile. L'ansia in sé non è il problema. Il problema si verifica quando l'ansia arriva al punto di essere paralizzante e ti blocca. Penso a questi colli di bottiglia come trappole d'ansia. Lavoreremo per gestire le tue risposte a cinque trappole dell'ansia: esitare eccessivamente prima di agire, rimuginare e preoccuparsi, paralizzare il perfezionismo, la paura del feedback e delle critiche e l'evitamento (inclusa la procrastinazione).

Le persone lottano con l'ansia quando diventa onnicomprensiva, invadendo i nostri pensieri ed emozioni e determinando il nostro comportamento. L'ansia diventa un problema quando diventa limitante per la vita, impedendoti di vivere una vita che rifletta i tuoi obiettivi, desideri e valori. Più ti nascondi dalle tue ansie, più forte è la loro presa sulla tua vita e sulle tue azioni. Improvvisamente, scoprirai che l'evitamento ti ha intrappolato, e quello che era un utile meccanismo di coping è ora un problema che limita la vita.

SETTORI CRITICI

Abbiamo parlato molto dei sintomi specifici dell'ansia. Mi piacerebbe anche conoscere varie aree della tua vita e come si riferiscono alla tua ansia. La qualità della vita è spesso ridotta a causa dell'ansia. A volte, le esperienze di vita possono anche innescare o aggravare l'ansia, come fare un lavoro stressante o affrontare un divorzio. La vostra situazione di vita attuale è il contesto in cui l'ansia si è protratta, quindi è importante per noi considerarla.

Prendiamoci un momento per fare un bilancio di ogni aspetto della nostra vita. Vorrei che riflettessi su come sta andando, su dove senti di dover migliorare e sui modi in cui l'ansia si è fatta sentire.

INTERAZIONI SOCIALI

L'ansia può causare problemi nelle tue relazioni e le lotte relazionali possono anche peggiorare la tua ansia. L'ansia sociale può farti sentire isolato. Rende difficile stringere nuove amicizie. Gli attacchi di panico possono farti provare vergogna. Spesso lo stigma di avere l'ansia può creare tanto peso quanto i sintomi dell'ansia stessi. Inoltre, i problemi di relazione possono contribuire all'ansia. Situazioni stressanti come un divorzio possono creare nuove preoccupazioni che si aggiungono al fardello e rendono difficile affrontarle.

FORMAZIONE PROFESSIONALE E LAVORO

Spesso, l'ansia ha un impatto sulla tua istruzione o carriera, ad esempio se ci si preoccupa costantemente delle responsabilità lavorative, si abbandona la scuola o si lascia un lavoro a causa della paura di uscire di casa. A volte capita di evitare di prendere lezioni o fare un lavoro in cui è necessario parlare in pubblico.

RESPONSABILITÀ QUOTIDIANE

Questa categoria include cose che probabilmente fai ogni giorno, come guidare un'auto, preparare i pasti, prendersi cura di sé, pagare le bollette, pulire la casa, scegliere i vestiti da indossare e così via. L'ansia può avere un impatto sulla tua capacità di svolgere i compiti più basilari.

SALUTE E BENESSERE

L'ansia può avere un impatto negativo sulla tua salute e sul tuo benessere. Può compromettere la capacità di mantenere la salute fisica, come seguire una dieta corretta o fare esercizio fisico regolare. I problemi di salute possono anche peggiorare i problemi di ansia, come gli attacchi di asma che scatenano sintomi di panico. Le emicranie e la sindrome dell'intestino irritabile tendono anche ad andare d'accordo con l'ansia e possono causare angoscia. È anche possibile che si sovrappongano problemi di salute mentale, come la depressione o l'abuso di sostanze, che possono rendere più difficile il superamento dell'ansia.

Problemi specifici dell'ansia

4.1.3

L'ansia è accompagnata da un bagaglio di conoscenze molto ampio e per le vittime non istruite può rappresentare una condizione di confusione e allarmante. "Ansia" è un termine/argomento che aleggia nella società e che entra ed esce dalle conversazioni con la stessa frequenza con cui si parla del clima. Questo tipo di ansia non sembra essere messo in discussione perché nel corso della nostra vita abbiamo capito che questo tipo di ansia è normale. È normale temere un risultato dell'esame, il dentista, un'operazione, parlare in pubblico, cosa dirà il capo ecc.

Tuttavia, quando pensieri preoccupanti e comportamenti ansiosi diventano una costante quotidiana, per ragioni al di là della nostra comprensione, iniziamo a riconoscere e ammettere a noi stessi che qualcosa non va. Il segno classico e più comune di un problema di ansia è quando scopriamo che le nostre giornate sono per lo più dettate da sentimenti di paura intensa e inspiegabile e che possiamo iniziare a percepire tutto ciò che ci circonda come diverso e un po' "distaccato".

L'ansia cronica è come un allarme sonoro nella mente e nel corpo che non si spegne. Continua a suonare e ad avvertirci del pericolo. Ognuno di noi ha un sistema di allarme cablato progettato per la sopravvivenza. Ci aiuta a sopravvivere mobilitandoci per affrontare le minacce. Per capire come questa preziosa risposta di allarme si blocchi nella posizione "On", dobbiamo prima vedere come funziona il meccanismo. La risposta all'allarme si articola in quattro fasi:

1. Percezione della minaccia: suona l'allarme.
2. Valutazione della minaccia: si valuta quanto sia grave il pericolo e se si hanno le risorse per affrontarlo.
3. Risposte fisiologiche ed emotive: sperimentate una cascata di sensazioni fisiche che vi preparano ad affrontare il pericolo e l'emozione della paura.
4. Risposta comportamentale: fai qualcosa per sentirti più sicuro, come evitare la minaccia, rimandare la minaccia a più tardi, distrarti dalla minaccia e così via.

Sintomi/disturbi descritti in diverse fasi dell'età adulta

4.1.3.1

Le quattro componenti dell'ansia

Componente comportamentale

Esempi

L'impulso di rimandare compiti importanti ma che provocano ansia

L'impulso di continuare a cercare informazioni piuttosto che agire

L'impulso di aspettare un segnale di partenza da qualcun altro prima di agire

Componente emozionale

Sensazione di nervosismo, preoccupazione o apprensione

Componente fisica

Aumento della frequenza cardiaca, sensazione di malessere allo stomaco

Componente di pensiero

Paura di fallire

Ripetere mentalmente gli eventi quando sei preoccupato di come le altre persone potrebbero averti percepito

Tabella 1. Le quattro componenti dell'ansia (Boyes, 2015)

L'ansia si presenta come una varietà di sintomi, da quelli comportamentali ed emotivi a quelli fisici e cognitivi (Fletcher, 2014). Nessuna persona ansiosa presenta esattamente la stessa serie di sintomi, ma tutti hanno alcuni di ciascun tipo.

SINTOMI FISICI

- Visione offuscata
- Rossore
- Dolore toracico
- Brividi o vampate di calore
- Pianto
- Sensazione di soffocamento
- Vertigini o giramenti di testa
- Bocca secca
- Sudorazione eccessiva
- Affaticamento
- Mal di testa, costante o ricorrente
- Tensione muscolare
- Nausea o diarrea
- Intorpidimento o formicolio
- Battito cardiaco accelerato o martellante (brevi scatti di battito cardiaco accelerato)
- Voce tremolante
- Mancanza di respiro o sensazione di soffocamento
- Tremore o agitazione
- Difficoltà nel dormire
- Letargia costante
- Gonfiore
- Sensazione di solletico/tremore nel torace e nell'esofago
- Acufene (ronzio delle orecchie)
- Dolori/crampi addominali
- Fluttuazioni oculari (oggetti simili a particelle che "galleggiano" davanti alla vista)
- Fastidio alle costole (sensazione di pressione sotto le costole)
- Sensazione di stanchezza dopo aver mangiato
- Dolori lancinanti alla schiena e all'addome
- Disfunzione erettile
- Dolore e tensione alla mandibola

SINTOMI COGNITIVI/PSICOLOGICI

- Temevo che gli altri mi stessero giudicando
- Avevo paura di essere imbarazzato o umiliato
- Temevo un imminente evento sociale o performativo
- Sentivo che le cose sarebbero sempre finite male
- Mi sentivo agitato e irrequieto
- Avevo paura di perdere il controllo o di impazzire
- Avevo paura di morire
- Avevo paura di non riuscire a scappare se fossi andato nel panico
- Avevo una sensazione di sventura imminente
- Ho sentito il bisogno di scappare
- Ho avuto difficoltà a concentrarmi
- Ho sentito la mente vuota
- Ero irritabile
- Mi mancava la fiducia
- Mi sentivo incapace di farcela
- Mi sentivo così senza speranza
- Mi sentivo come se non potessi controllare la mia preoccupazione
- Ho sperimentato la derealizzazione (sensazione di lucidità e distacco dall'ambiente circostante)
- Ho sperimentato la spersonalizzazione (sensazione di distacco dalla persona/personalità)
- Mi sono sentito ipocondriaco (la paura che tu sia gravemente malato)
- Ho avuto pensieri ripetitivi e ossessivi
- Mi sentivo incapace di rilassarmi
- Manifesto difficoltà a completare i compiti
- Presento un'immaginazione iperattiva sul mio stato psicologico o fisico personale
- Sto continuamente auto-analizzando (controllando il corpo per i segni che qualcosa non va)
- Ho sperimentato una perdita o un grande aumento dell'appetito
- Ho avuto una perdita di libido
- Ho subito una perdita di interesse per il lavoro
- Cerco costantemente di capire come sentirmi di nuovo "normale"
- Mi sento costantemente stanco
- Avevo un senso dell'umorismo smorzato
- Non riuscivo a concentrarmi

SINTOMI COMPORTAMENTALI

- Ho evitato cose o situazioni che temevo.
- Ho compensato in modo eccessivo lavorando sodo.
- Ho mollato o sono scappato da una situazione.
- Ho fatto cose per distrarmi o non sentirmi ansioso (ad esempio, non guardare qualcuno negli occhi).
- Cercavo rassicurazioni da altre persone.

Di seguito sono riportati alcuni dei presupposti comuni a cui la vittima di ansia standard può spesso fare riferimento:

PRESUPPOSTI PER L'ANSIA

- Mi sento terrorizzato senza una ragione logica
- Non mi sento normale da molto tempo, deve esserci qualcosa di sbagliato
- Perché ho paura di fare cose “normali”?
- Una condizione psicologica deve essere la causa di questo cambiamento
- Devo avere un grave problema di salute: un'insufficienza cardiaca, un tumore
- Il mio cervello/la mia mente non funzionano come quelli che mi circondano
- Non credo che andrà mai via, non riesco a gestire le situazioni
- Nessun altro capisce davvero quello che sto passando
- Perché mi sento come se stessi per morire?

Non temere come un problema di ansia non è affatto pericoloso; non può danneggiarti in modo permanente ed è qualcosa che è facilmente risolvibile quando pienamente compreso. Ciò che è accaduto con l'ansia è che il corpo ha raggiunto uno stato di squilibrio chimico come risultato del tentativo di gestire quantità elevate di stress e di operare con una routine mentale inadeguata. In altre parole, l'ansia inspiegabile è il modo in cui il tuo corpo ti dice che ne ha avuto abbastanza e che qualcosa deve cambiare.

Spesso pensiamo che ci sia “qualcosa che non va in noi”, e di solito passiamo la maggior parte della

giornata ad analizzare il motivo per cui ci sentiamo in quel modo e a farci prendere dal panico quando le sensazioni non passano. È importante sapere che una sensazione comune che accompagna un disturbo d'ansia è quella di essere “bloccati” o intrappolati in un ciclo costante di pensieri preoccupanti e panico. Quando ciò accade, possiamo iniziare a diventare ansiosi per ragioni oltre la nostra normale capacità di razionalizzare. Iniziamo a soffermarci sul motivo per cui ci sentiamo in preda al panico e siamo inevitabilmente risucchiati nel mondo oscuro dell'ansia forte e della crescente probabilità di attacchi di panico. In definitiva, possiamo iniziare a diventare ansiosi perché ci sentiamo ansiosi.

Non ci vuole un genio per capire che i pensieri ansiosi e mettere in discussione il modo in cui ti senti possono facilmente diventare un hobby indesiderato e ossessivo. Probabilmente lo stai facendo ora, o è in coda nel tuo schema di pensiero da qualche parte. Questo comportamento ossessivo può facilmente traboccare e dettare anche le nostre azioni. Forse hai passato giorni a ricercare pericolosamente i tuoi sintomi sui motori di ricerca, solo per scoprire che sei stato spaventato da ciò che hai scoperto nonostante l'ovvia improbabilità di esso.

Quando siamo ansiosi, diventiamo vulnerabili e siamo facilmente attratti dallo scenario peggiore di una determinata situazione. Purtroppo, quando siamo vulnerabili, siamo attratti da queste informazioni che forniscono la negatività che alimenta le nostre ossessioni. Probabilmente è estremamente difficile mettere da parte i pensieri spaventosi e ripetitivi, ma almeno per il momento lascia perdere. Non ti accadrà nulla di male. “Brutto” è un termine soggettivo, ma “brutto” in relazione al tema dell'ansia è la sensazione che si stia per morire o che stia per accadere qualcosa di terribile. Ricorda sempre che l'ansia non può farti questo effetto.

Un problema comune dell'ansia è che si ha la sensazione che sia personalizzata a seconda dell'individuo. Un giorno ci sentiamo bene, poi il giorno dopo ci sentiamo completamente diversi e anche il mondo intorno a noi sembra e appare diverso. Siamo preda dei nostri sentimenti e delle nostre emozioni e la nostra realtà diventa una proiezione superficiale di ciò che sta realmente accadendo.

A volte ci è sembrato un tale sollievo poter identificare e mettere in relazione i sintomi che possono manifestarsi con l'ansia. Alcuni di questi sintomi si presentano come molto strani e potrebbero farvi dubitare del perché e del fatto che siano legati all'ansia. La risposta semplice è che quando siamo in uno stato ansioso, il nostro corpo opera a un livello diverso e, nel tempo, questa diversa “modalità” di funzionamento ha un impatto sul corpo e sulla mente.

Fattori scatenanti e fattori di mantenimento dei disturbi

4.1.3.2

Uno dei modi in cui l'ansia grave risucchia le persone nel suo vortice è che evitare l'ansia diventi spesso l'obiettivo principale della persona. Più ciò accade, più la persona diventa ansiosa. Quando le persone si concentrano eccessivamente sull'ansia per molto tempo, tendono a perdere fiducia nella loro capacità di essere qualcosa di diverso da una palla ambulante di preoccupazione e ruminazione. Più tempo ed energia le persone dedicano alla gestione dell'ansia, più questa succhia via l'ossigeno dal resto della loro vita. In seguito spiegheremo come concentrarsi sull'ansia ne provochi un'escalation. Scopriamo i meccanismi psicologici che determinano l'aumento dell'ansia. Le persone spesso sviluppano routine o rituali per cercare di tenere sotto controllo l'ansia. Questi rituali possono andare dall'evitare i "cibi proibiti", all'andare solo in certi posti o fare solo certe attività con qualcun altro, al lavarsi le mani per un numero minimo di secondi. Anche in questo caso, queste routine aiutano ad alleviare l'ansia a breve termine, ma la aumentano a lungo termine e risucchiano la fiducia in sé stessi. Il coping di evitamento è un modello comportamentale che fa crescere l'ansia come un'erbaccia; un altro è il monitoraggio eccessivo dei sintomi. L'evitamento è uno dei principali fattori che alimenta l'ansia e il comportamento di sicurezza più comune, la parte di volo della reazione di lotta o fuga. L'evitamento può essere comportamentale: eviti situazioni o fai cose che ti fanno sentire ansioso. Oppure può essere cognitivo: cerchi di evitare di pensare a argomenti che scatenano la tua ansia. L'evitamento ti mangerà psicologicamente vivo se non ci lavori su. L'evitamento genera ulteriore stress nella tua vita. Inoltre, più eviti, più la tua ansia tenderà a diffondersi ad altre attività e situazioni. E quando eviti, perdi l'opportunità di imparare che puoi far fronte alle situazioni e perdi l'acquisizione di competenze attraverso l'esperienza. I comportamenti di evitamento si verificano in genere solo dopo che l'ansia/la paura e l'eccitazione sono state innescate. La decisione di evitare è spesso automatica e inconsapevole, a meno che non si abbia una forte ragione per affrontare la minaccia (ad esempio, l'evitamento scatenerrebbe gravi conseguenze negative o c'è qualcosa che si apprezza nell'affrontare questa particolare paura). Con i comportamenti di sicurezza evitanti, si evita, si ritarda o si sfugge alla paura. Questo comportamento di coping è molto attraente perché si ottiene una diminuzione immediata del livello di ansia. Con i comportamenti di sicurezza di avvicinamento, si affronta la situazione ansiogena, ma si utiliz-

zano strategie che impediscono o riducono al minimo gli esiti temuti.

Il problema dell'uso dei comportamenti di sicurezza è che non si impara mai nulla. Non si impara mai se la situazione o l'esperienza temuta possa davvero causare danni. Non si impara a tollerare l'incertezza, e non si impara a fidarsi del proprio giudizio. Così, la volta successiva che la stessa minaccia ricompare, si soffre della stessa ansia, la si allontana con lo stesso comportamento di sicurezza e così via all'infinito. Finisci per vivere in un ciclo ricorsivo in cui l'ansia tende a diventare più frequente e intensa, non a diminuire. Questa sequenza mostra come i comportamenti di sicurezza mantengano e spesso peggiorino l'ansia:

La minaccia specifica

crea incertezza sulla sicurezza



Preoccupazione

Pensare a cose catastrofiche che potrebbero accadere, nella speranza di ridurre l'incertezza



Più ti preoccupi, più l'ansia/paura aumenta



I comportamenti di sicurezza

ti aiutano a evitare o ridurre la minaccia



L'ansia si riduce temporaneamente



Non si impara nulla

non impari a tollerare l'incertezza né che la minaccia non ti farà del male



Riappare una minaccia specifica



La sequenza si ripete

Man mano che acquisisci familiarità con i tuoi comportamenti di evitamento e altri comportamenti di sicurezza, potresti anche pensare ai modi in cui ti stai perdendo aspetti importanti della tua vita. Più lo eviti, più la tua vita è limitata. L'evitamento ti colpisce emotivamente, creando depressione quando smetti di fare cose che ti piacciono o trovi stimolanti. Quando deludi o sconvolgi continuamente la tua famiglia e i tuoi amici, le tue relazioni soffrono e provi vergogna e senso di colpa. I comportamenti di sicurezza stanno probabilmente creando conseguenze anche sul lavoro o a scuola, impedendoti di raggiungere alcuni dei tuoi obiettivi di vita o impedendoti di entrare in contatto con il tuo scopo di vita.

E, continuando a mettere in atto comportamenti di sicurezza, non si impara mai che c'è meno da temere di quanto si creda.

Che dire del monitoraggio eccessivo dei sintomi? Ti è mai capitato di non riuscire a dormire? Finisci per guardare l'orologio e contare i minuti che hai trascorso lì a girarti e rigirarti. "Ho provato a dormire per 40 minuti! Passa un'altra ora e pensi: "Sono le due del mattino; ora dormirò solo cinque ore prima di dovermi alzare per andare al lavoro. Più minuti passano, più ti senti stressato. Il giorno dopo, ogni volta che sbadigli, ti preoccupi di addormentarti quella notte. Più tardi, quando vai a letto, la tua ansia di addormentarti diventa una profezia che si autoavvera. Ti suona familiare? È lo schema naturale che si verifica quando si monitora eccessivamente qualcosa.

Lo stesso schema si verifica con i sintomi dell'ansia. Più le persone controllano da vicino i loro sintomi, più sono stressate da essi. Quando le persone fanno della riduzione dell'ansia il loro obiettivo principale, di solito fanno molta attenzione a quanto si sentano ansiosi in un determinato momento e su quali situazioni ansiogene si prospettano. Potrebbero svegliarsi al mattino e chiedersi immediatamente: "Quanto mi sento ansioso oggi?". In generale, questo tende a peggiorare i loro sentimenti ansiosi.

Il modello di instaurazione e mantenimento dell'ansia può essere riassunto in questo modo:

- Cattivi schemi di pensiero e una cattiva routine comportamentale fanno sì che il corpo rilasci una quantità eccessiva di adrenalina.
- L'adrenalina provoca vari cambiamenti all'interno del nostro corpo e alla fine provoca uno squilibrio chimico.
- Nel tempo un flusso costante di adrenalina ci fa diventare ipersensibili e iper-coscienti di noi stessi e di ciò che ci circonda (Reazione di attacco o fuga).
- L'adrenalina e l'ipersensibilità possono farci sperimentare episodi di depersonalizzazione e derealizzazione.
- Nel corso del tempo il nostro sistema nervoso diventa troppo stimolato, rendendoci ulteriormente inclini all'ansia e al panico. Cominciamo a farci prendere dal panico sul perché ci sentiamo così.
- Iniziamo a farci prendere dal panico per gli altri sintomi che l'ansia può causare (fare riferimento

all'elenco dei sintomi).

- Siamo bloccati in un circolo vizioso di preoccupazioni e panico per il nostro benessere e attribuiamo le nostre ragioni al motivo per cui ci sentiamo come ci sentiamo.

Ora, invece di concentrarti sugli aspetti negativi della tua ansia, pensa alle cose positive che vorresti fare se l'ansia non ti stesse paralizzando. Quali attività e abilità hai perso? Quali progetti non puoi più portare avanti? A quali obiettivi hai rinunciato? Quali fonti di gioia o di realizzazione ti sembrano ormai chiuse? In breve, di cosa ti importa? Quali sono i tuoi valori?

Nota che i valori aiutano a guidare la tua vita verso le cose che ti interessano. Poiché l'ansia spesso rende difficile agire sui valori chiave, l'ansia può privare la tua vita di significato. Potresti finire per evitare molte delle attività e delle esperienze a cui tieni di più. Questo è il modo in cui l'ansia può coesistere con la depressione: l'ansia ostacola attività significative e la conseguente perdita di vitalità e impegno ti fa precipitare nella depressione.

Essere bloccati in un loop al culmine dell'ansia è debilitante, deprimente e terribilmente spaventoso. Tuttavia, essere a conoscenza del motivo per cui ci si sente in questo modo, fornisce una minima, confortante soddisfazione interiore. Non stai impazzendo e, anzi, quello che stai vivendo è spaventosamente comune. Inoltre, è rassicurante sapere che ciò che il tuo corpo sta facendo è naturale, quindi, indipendentemente da quanto tempo si soffre di questa condizione, mi sento di ripetere le mie precedenti assicurazioni sul fatto che non ti accadrà nulla di "brutto".



Indicazioni e modalità di intervento

4.1.4

Tieni presente che molte delle tecniche trovate in questo manuale possono sembrare abbastanza semplici; quindi, è allettante provarle e poi non usarle di nuovo fino a quando non ne abbiamo assolutamente bisogno. Ma al nostro cervello, stiamo aggiungendo un elemento sconosciuto a una situazione già stressante, e ai nostri corpi non piacciono le situazioni sconosciute! Pertanto, è importante praticare le seguenti abilità di base quando lo stress non è al suo massimo (quando sei sulle “strade secondarie” invece che in “autostrada”) e mantenere una pratica coerente al fine di rendere queste abilità più automatiche ed efficaci. Fare pratica durante i “tempi morti”, o quando il nostro corpo non è ad un alto livello di stress, aiuta a fare di queste tecniche una routine e avrà un effetto maggiore sulla diminuzione della reazione di ansia quando se ne ha effettivamente bisogno!

Il primo passo che ogni persona che soffre di ansia dovrebbe fare è semplificare il suo caotico mondo di preoccupazioni. È il primo passo da compiere quando si inizia ad assumere il controllo dell’ansia. Quando l’ansia è alta e la confusione è accecante, saprete che può essere estremamente difficile stabilire le priorità, organizzare e concentrarsi sui propri “problemi” in un ordine logico o con un senso razionale. Abbiamo così tante preoccupazioni diverse, che si sommano alla preoccupazione di fondo di “non sentirci bene”, che semplicemente non sappiamo da dove cominciare. Avete provato ad aspettare che i sentimenti spariscano? Saprete che non funziona così. Quando lo ritenete possibile, scrivete tutto ciò che vi preoccupa e inserite tutte queste preoccupazioni in una mappa dell’ansia. Non riusciremo mai a sottolineare abbastanza come un compito così semplice finisca per diventare una forma di sollievo illuminante e potente.



Figura 1. Esempi di preoccupazioni
(Joshua Fletcher, Anxiety: Panicking about Panic, 2014)

Riesci a vedere quanto deve essere difficile dare la priorità a una singola preoccupazione tra le tante? Da dove cominciamo? Naturalmente, è normale avere preoccupazioni quotidiane come problemi lavorativi e sociali; tuttavia, queste preoccupazioni possono presto moltiplicarsi e aumentare di intensità quando è presente l’ansia. L’ansia può presto agire come una barriera per risolvere i problemi quotidiani, il che si traduce in preoccupazioni che si accumulano molto rapidamente. Le preoccupazioni e lo stress diventano più difficili da risolvere, provocando un effetto di accumulo simile alla comune analogia dell’effetto valanga. Quello che possiamo capire è che non è stata la condizione medica a paralizzarci, ma la paura costante e travolgente che ci ha sopraffatto ogni giorno. Dopo averci pensato a lungo possiamo decidere che se una condizione medica dovesse dettare la nostra vita, potrebbe farlo, ma non avremmo in alcun modo lasciato che la nostra vita fosse dettata da un’emozione negativa. La paura non avrebbe dettato la nostra vita. La paura è un’emozione, non una condizione medica. Questo è l’inizio: la prima decisione.

Che cosa significa stile di vita sano in termini di prevenzione dell'ansia

4.1.4.1

Tenendo conto della complessità della questione dell'ansia, come faccio a distinguere tra uno stile di vita sano, entro i limiti della normalità, e lo stato patologico in cui ho più bisogno di intervento e sostegno?

Esempi di natura ansiosa

Quando faccio progetti, penso a possibili cose che potrebbero andare storte. Preparo piani di emergenza.

Quando qualcosa sembra andare storto, prendo precauzioni per ridurre al minimo qualsiasi potenziale danno.

Sono molto scrupoloso quando faccio ricerche.

L'ansia di apparire bene agli occhi degli altri mi spinge a essere educato e a prepararmi accuratamente.

Faccio le cose con attenzione.

Penso alle cose prima di prendere decisioni.

Poiché sono attento ai problemi, sono meno vulnerabile ad essere sfruttato.

Esempi di come coscienziosità, cura e cautela possano essere produttive

Prendo una carta di credito extra quando viaggio all'estero nel caso in cui la mia carta principale non funzioni per qualche motivo.

Conservo gli scontrini per le cose che potrei dover restituire. Se una persona del servizio clienti mi dice qualcosa al telefono e sono preoccupato che la persona mi stia dando le informazioni sbagliate, chiederò all'agente di annotare ciò che mi è stato detto sul mio account e di leggermi ciò che è stato scritto. Chiederò anche il numero identificativo dell'agente.

Non sono il tipo di persona che arriva ad una vacanza al mare solo per scoprire che è nel bel mezzo della stagione dei monsoni.

Generalmente mi appunto alcune brevi note o domande prima di una riunione. Prendo appunti durante le riunioni in modo che la persona con cui sto parlando riconosca che apprezzo ciò che sta dicendo.

Seguo delle routine per fare le cose, in modo da non perdere le chiavi o lasciare accidentalmente la stufa accesa.

Quando ho bisogno di fare un acquisto, di solito cerco online prima di visitare un negozio. Fino a un certo punto, mi piace. Mi fa risparmiare tempo restituendo gli acquisti effettuati d'impulso.

Quando lo so, avrò bisogno di prendere un taxi in un paese straniero, scopro quale dovrebbe essere il prezzo approssimativo in anticipo.

Tabella 2. Tipi utili di attenzione e cautela (Boyes,2015)

Esempi di natura ansiosa

Quando faccio progetti, penso a possibili cose che potrebbero andare storte. Preparo piani di emergenza.

Quando qualcosa sembra andare storto, prendo precauzioni per ridurre al minimo qualsiasi potenziale danno.

Sono molto scrupoloso quando faccio ricerche.

L'ansia di apparire bene agli occhi degli altri mi spinge a essere educato e a prepararmi accuratamente.

Faccio le cose con attenzione.

Penso alle cose prima di prendere decisioni.

Poiché sono attento ai problemi, sono meno vulnerabile ad essere sfruttato.

Esempi di come attenzione e cautela possano essere controproducenti

A volte non sono disposto a provare a fare qualcosa a causa della possibilità che qualcosa vada storto.

A volte passo così tanto tempo a cercare di evitare che le cose vadano male in aree non importanti che esaurisco il tempo e la forza di volontà per farlo in aree più importanti.

A volte rimango bloccato in modalità ricerca per lunghi periodi.

A volte divento così ansioso su come vengo percepito che cerco di controllare il modo in cui gli altri mi percepiscono. Agisco controllando o finisco per ripetere mentalmente le conversazioni, chiedendomi se ho detto la cosa giusta. Essere ansioso di come gli altri mi percepiscono a volte mi fa saltare alla conclusione che ad altre persone non piaccio, quando non è questa la realtà. Poiché percepisco di essere giudicato negativamente, agisco in modo meno aperto/amichevole e talvolta creo una profezia che si autoavvera.

A volte trascorro una quantità eccessiva di tempo a fare attività. A volte mi ritrovo a controllare troppo alcune cose e ignorare altri lavori che hanno oggettivamente una priorità maggiore.

A volte passo ore a riflettere su una decisione di €100 quando avrei potuto dedicare quel tempo a qualcosa che avrebbe generato un reddito due o tre volte superiore.

A volte sono eccessivamente sospettoso nei confronti delle altre persone, al punto da evitare collaborazioni.

Tabella 3. Tipi controproducenti di attenzione e cautela (Boyes, 2015)

Considerando che l'ansia si sviluppa come risultato di una cattiva routine mentale e che alla fine dobbiamo affrontare un evento sconvolgente della vita, dobbiamo essere consapevoli di questa prospettiva. Dobbiamo quindi sviluppare una procedura personale di pensiero sul pensiero, analizzando costantemente i nostri pensieri e le nostre convinzioni sul loro valore di verità. D'altra parte, dobbiamo comprendere la necessità di elaborare il trauma emotivo/shock e non solo di distrarlo o reprimerlo.

AUTOCURA:

L'autocura è alla base di una vita sana in generale, ed è particolarmente rilevante per la salute mentale. All'interno di questo manuale dividiamo l'autocura in cinque domini. Questi domini possono essere pensati come secchi che devono essere riempiti. Diamo il meglio di noi stessi quando i nostri secchi sono pieni, o quasi, ma bisogna lavorare per mantenerli tali. Quando ci sentiamo giù, o la nostra ansia è alta, può essere perché i nostri secchi sono al minimo o, in alcuni casi, vuoti. È importante guardare tutti e cinque i secchi; è tipico perdere di vista uno o due dei secchi ogni tanto, e questi sono spesso quelli che hanno più bisogno di essere riempiti!

Autocura sociale:

Il secchio sociale ha a che fare con le persone che vi circondano e con i legami che avete con loro. Per "persone" si intendono praticamente tutti coloro con cui si ha un rapporto; possono essere amici, compagni di classe o familiari. In alcuni casi, i nostri legami sociali con gli altri non sono abbastanza forti e quindi dobbiamo impegnarci a pianificare il tempo da trascorrere con gli altri. D'altra parte, può capitare di passare troppo tempo con le persone della nostra vita (le connessioni sociali possono diventare sovraccariche), nel qual caso la possibilità di prendersi un po' di tempo per sé stessi può effettivamente aiutare a riempire questo secchio.

Autocura fisica:

Il secchio fisico esamina il corpo e si assicura che le abitudini di salute siano rispettate. Questo secchio si concentra principalmente sull'attività fisica, l'alimentazione e il riposo/sonno. Come tutto ciò che riguarda l'autocura, queste tre componenti possono variare a seconda dell'individuo; tuttavia, ci sono alcune linee guida generali da considerare. È importante svolgere un'attività fisica regolare, possibilmente almeno di livello moderato (sufficiente ad aumentare la frequenza cardiaca), più volte alla settimana. Per quanto riguarda l'alimentazione, è importante fare spuntini e pasti che forniscano un'ampia varietà e una sana gamma di nutrienti. Il sonno è un aspetto difficile da mantenere per molte persone. La quantità di sonno richiesta dal corpo diminuisce con l'avanzare dell'età, quindi assicuratevi che il sonno sia costante e una parte importante della vostra routine!

Autocura emotiva:

Il contenitore emotivo è spesso dimenticato. La parte importante di questo contenitore è assicurarti di darti spazio e il permesso di provare una serie di

emozioni, sia "positive" che "negative". Notate la parola chiave: permesso. Come per molti aspetti della gestione dell'ansia, l'equilibrio è la chiave. L'autocura emotiva assicura che non stiamo cercando di imbottigliare tutto ciò che è negativo nella nostra vita, ma piuttosto ci stiamo dando il permesso di sperimentare alcune di quelle emozioni angoscianti in modo sano ed efficace.

Autocura mentale:

Il secchio mentale riguarda sia l'attivazione che il rilassamento del cervello. È ovvio che, in quanto studente/lavoratore, devi avere il tempo necessario per concentrarti sugli studi/lavoro; tuttavia, la vita esiste anche al di fuori della scuola/professione. Se imparare/lavorare è davvero ciò che ti appassiona, cerca di trovare qualcosa da imparare al di là di ciò che devi fare per la scuola/lavoro (qualcosa di interessante e solo per te), anche solo per cinque minuti al giorno: questa è davvero autocura mentale!

Autocura spirituale:

Il secchio spirituale consiste nel riconoscere le cose al di fuori di te e della tua vita quotidiana. Questo è spesso il secchio più difficile da definire, poiché la spiritualità può significare tante cose diverse, ed è importante notare che può, ma non necessariamente, significare religione. Per esempio, per molte persone l'autocura spirituale può significare semplicemente fare una passeggiata all'aperto e prendersi il tempo per notare le cose della natura che non sempre si ha il tempo di notare. Altri possono fare la stessa identica attività e si prenderanno il tempo di riflettere sulle loro opinioni religiose. All'interno dello stesso secchio spirituale, è bene anche riconoscere e riflettere su sé stessi come individui; a differenza della solitudine sociale, questo sottolinea che sei importante e ogni tanto meriti di fare le cose che ti va di fare!

Metodi di intervento per raggiungere uno stile di vita sano

4.1.4.2

Per avere uno stile di vita sano e superare l'ansia, ci sono tre cose principali di cui avrete bisogno per superare con successo i vostri ostacoli all'ansia.

- Il primo è la conoscenza di sé dei modelli di pensiero e di comportamento che hanno causato lo sviluppo e la persistenza dell'ansia.
- Il secondo elemento essenziale è una set di strumenti di coping quando ti trovi intrappolato nella rete dell'ansia.
- Il terzo pezzo del puzzle è una certa fiducia generale in te stesso. Avrai bisogno di credere di avere la capacità di utilizzare le informazioni e gli strumenti forniti per risolvere i tuoi problemi.

SET DI STRUMENTI PER AFFRONTARE LA SITUAZIONE

(Acreman, Bossio, Vatcher & Woolnough, 2018)

Respirazione Profonda

Respirazione profonda, respirazione diaframmatica o respirazione a scatola sono tutti nomi comunemente usati per questo strumento in questo manuale. Lo scopo di questo esercizio è quello di premere il pedale del freno sullo stress o attivare il sistema nervoso parasimpatico per calmare la reazione di attacco o fuga del nostro corpo.

1. Sdraiati o sedersi su una sedia comoda, mantenendo una buona postura. Il tuo corpo dovrebbe essere il più rilassato possibile. Chiudi gli occhi. Esamina il corpo per individuare eventuali tensioni.
2. Trova uno spazio tranquillo in cui non sarai disturbato.
3. Inizia semplicemente portando la tua attenzione sul tuo respiro. Metti una mano sull'addome e una sul petto. Quando siamo ansiosi, il nostro respiro tende ad essere veloce e superficiale. Se la respirazione è superficiale, è più probabile che la mano sul petto si muova su e giù. Fai attenzione a quale mano si sta muovendo e quanto velocemente si sta muovendo.
4. Inizia facendo un respiro lento, facile, consapevole, attraverso il naso, tirando delicatamente l'aria in profondità nell'addome. Dovresti sentire il tuo addome sollevarsi con questa inalazione e il tuo petto dovrebbe muoversi solo leggermente. Inspira contando fino a 5.
5. Trattieni il respiro profondamente nei polmoni per due secondi.
6. Espira lentamente, assicurandoti di mantenere la bocca, la mascella e la lingua rilassate. Espira contando fino a 5-7. Fai attenzione a quale mano

si muove (quella sul petto o sull'addome?). Poiché tutta l'aria viene rilasciata con l'espirazione, contrai delicatamente i muscoli addominali per svuotare completamente i polmoni di tutta l'aria. È importante ricordare che approfondiamo il nostro respiro svuotando completamente i nostri polmoni su un'espirazione, non riempiendoli di più aria su un'inspirazione.

7. Ripeti.

Mindfulness

La mindfulness è un'attenzione non giudicante e mirata al momento presente. Questo può sembrare abbastanza semplice, ma prenditi un momento per riflettere su quanto spesso ti trovi a fare una sorta di attività banale, come fare una doccia o camminare verso la classe o il posto di lavoro, in cui ti rendi conto che sei "con il pilota automatico", "a un milione di miglia di distanza", "lontano nello spazio" o semplicemente non stai prestando attenzione a ciò che stai facendo. In altre parole, la mindfulness è l'atto di mantenere la mente qui, nel presente, invece di lasciarla vagare.

La mindfulness è uno strumento importante per la gestione dell'ansia (e della salute mentale in generale) perché ci insegna a osservare i nostri pensieri. I pensieri sono determinanti nell'ansia; si verificano continuamente e sono difficili da controllare. La mindfulness funziona permettendoci di vedere i nostri pensieri in un modo più oggettivo o non giudicante. Notare consapevolmente i nostri pensieri può essere visto come il primo passo per riconoscere la connessione tra i nostri pensieri e i nostri sentimenti o i nostri comportamenti, e anche come un modo per ridurre al minimo l'impatto delle emozioni negative collegate a pensieri dannosi o ansiosi.

I neuroni del nostro cervello si attivano continuamente, il che significa che la nostra mente pensa continuamente. Come si fa a "spegnerla"? La risposta è: non lo si fa. Si impara invece a osservare semplicemente i pensieri mentre accadono, a osservare i sentimenti che possono essere legati a quei pensieri e poi a riportare attivamente l'attenzione al presente. Per intenderci: Immaginate che sia una bella giornata estiva e che siate sdraiati sull'erba soffice in cima a una collina a guardare le nuvole che passano. Ogni pensiero che hai è come una nuvola che passa. La osservi mentre passa, ma non ti fai prendere da tutti gli intricati dettagli della nuvola o non ti fai travolgere da qualsiasi sentimento ti venga in mente quando vedi quella nuvola. Invece, nota semplicemente la nuvola e permetti che passi mentre continui a fissare il cielo. Arriveranno altre nuvole e

va bene così. Basta riconoscerle e lasciarle passare delicatamente.

La mindfulness è uno strumento molto efficace per la gestione dello stress, ma è anche uno strumento molto difficile da controllare. Detto questo, la ricerca mostra che la mindfulness può avere effetti positivi sulla salute mentale indipendentemente dal numero di sessioni di trattamento che una persona ottiene; cioè, potrebbe volerci un po' per padroneggiare l'abilità, ma una pratica regolare è tutto ciò di cui hai bisogno per raccogliere i benefici di questo strumento.

Rilassamento muscolare progressivo

Uno dei cambiamenti più discreti che si verificano nel nostro corpo quando siamo stressati o ansiosi è la tensione muscolare. La tensione muscolare è una caratteristica adattiva della reazione di attacco o fuga per aiutarci a sfuggire al pericolo. Cioè, la respirazione superficiale aiuta le cellule del sangue a riempirsi di ossigeno e un aumento della frequenza cardiaca pompa il sangue ossigenato ai muscoli. I muscoli usano questo sangue ricco di ossigeno come combustibile per accumulare tensione in preparazione all'attacco o alla fuga in sicurezza (volo). Puoi pensare ai muscoli di una persona ansiosa come a una fascia elastica tutta tesa e pronta a scattare in un'esplosione di energia. Il rilassamento muscolare progressivo, o PMR, è una tecnica che aiuta a sciogliere la tensione che si accumula nei muscoli a causa dell'ansia o dello stress.

Il PMR favorisce il rilassamento eliminando la tensione dai muscoli. Simile alla respirazione profonda, questo invia un messaggio attraverso il nervo vago, che corre in tutto il corpo, per calmarsi e questo, a sua volta, attiva il sistema nervoso parasimpatico, o il pedale del freno dello stress. In genere, il PMR viene praticato per un minimo di 15 minuti; tuttavia, includiamo anche un'alternativa più breve in questo capitolo da utilizzare se l'ansia ti colpisce sul momento. Segui le indicazioni qui sotto per esercitarti:

- 1.** Scegli un posto. Trova un posto tranquillo e privato dove puoi fare pratica con questo esercizio. Poiché questo esercizio richiede in genere circa 15–30 minuti, cerca un luogo in cui probabilmente non sarai disturbato per questo lasso di tempo.
- 2.** Mettiti comodo. L'ideale sarebbe essere seduto su una sedia comoda che possa sostenere gambe, braccia, testa e collo. È possibile praticare il PMR anche da sdraiati, ma assicurati di non farlo a letto (secondo le regole dell'igiene del sonno, il letto serve solo per dormire! Se lo si usa per praticare il PMR si rischia di disturbare il ritmo del sonno).
- 3.** Imposta un timer. Se stai svolgendo l'esercizio senza registrazione audio (cioè ripercorrendo i passaggi a mente), assicurati di impostare una sveglia per non doverti preoccupare di tenere il conto del tempo.
- 4.** Contraì. Per rilassare veramente ogni gruppo muscolare, è necessario prima contrarlo il più possibile. In questo modo il corpo potrà riconoscere il contrasto tra muscoli tesi e rilassati. Procedete in

ordine dalla punta dei piedi alla sommità del capo. Assicuratevi di isolare la tensione a un solo gruppo muscolare alla volta; non lasciate che la tensione si diffonda in un altro gruppo muscolare. Ad esempio, se state tendendo il torace, assicuratevi che le spalle non salgano fino alle orecchie. Fate attenzione che la mascella non si tenda insieme ad altri gruppi muscolari (tende a farlo!).

Mentre contrai ogni gruppo muscolare, concentrati su tutte le sensazioni che il tuo corpo crea. Distingui tutte le sensazioni. Si sente caldo? Freddo? Il muscolo si sente forte? Il muscolo trema? Che valore attribuisce a queste sensazioni? La sensazione è piacevole o meno? Segui tutte le sensazioni. Ricorda di stringere il più possibile per tutto il tempo della tensione del gruppo muscolare, ma non così forte da provocare dolore o lesioni gravi. Continua a mantenere la tensione per circa 10 secondi.

5. Rilassamento. Una volta che hai finito la contrazione, lascia andare completamente tutta la tensione. Lascia che quella parte del corpo si abbassi o senta sprofondare nella sedia/divano/pavimento su cui è appoggiata. Immagina che tutta la tensione fluisca fuori da quel gruppo muscolare come acqua (ad esempio, immagina che la tensione goccioli dalla punta delle dita o che scorra lungo le gambe fino al pavimento). Concentrati sulle nuove sensazioni che il vostro corpo crea quando la tensione fuoriesce da quel gruppo muscolare. Cerca di confrontare le sensazioni di rilassamento con quelle provate quando i muscoli erano tesi. A che temperatura si trova ora il gruppo muscolare? Che valore daresti ora alle sensazioni? Continua a rilasciare tutta la tensione per circa 15 secondi (più a lungo del tempo di tensione).

6. Ripeti. Segui lo stesso formato per ogni gruppo muscolare in ordine dalle dita dei piedi alla testa. Ricorda di mantenere la tensione isolata solo su un singolo gruppo muscolare.

7. Controllo finale. Dopo aver flesso e rilassato tutti i gruppi muscolari, fai un ultimo controllo del corpo. C'è qualche zona ancora in tensione? In caso affermativo, ripeti la procedura di tensione e rilassamento un'ultima volta su questi gruppi muscolari. Una volta che tutto il corpo si sente rilassato, prenditi i restanti 15-30 minuti per stare seduto con questa sensazione di rilassamento di tutto il corpo. Nota se la tensione comincia a insinuarsi in qualche gruppo muscolare e ripeti le procedure di tensione/rilassamento. Altrimenti, siediti con la sensazione di rilassamento. Sii il più possibile presente nel tuo corpo. Buon divertimento!

Il tempo per le preoccupazioni

Tutti sperimentano le preoccupazioni in un punto o nell'altro, ma a volte quelle preoccupazioni possono iniziare a intralciare altre cose. Preoccuparsi può agire come una reazione a catena: un pensiero preoccupante si apre, che tende a portare un pensiero preoccupante diverso, e che è collegato a una serie di pensieri preoccupanti aggiuntivi. La preoccupazione tende ad aumentare in risposta a due diverse situazioni: (1) quando abbiamo una cosa particolare

che ci rende ansiosi (ad esempio, un esame imminente); o (2) quando la nostra ansia generale è alta. Preoccuparsi mantiene o aumenta la nostra ansia e può richiedere molto tempo ed energia.

I pensieri tendono a sorgere come se agissero da soli. A nessuno piace avere pensieri che ci fanno preoccupare, ma tutti li abbiamo a volte. Il tempo per le preoccupazioni è uno modo che ti dà il permesso di preoccuparti in modo controllato, in modo che i pensieri preoccupanti che emergono nel corso di una giornata possano essere affrontati, invece di permettere loro di mangiare più della loro parte del tuo tempo prezioso e della tua energia. Di seguito è indicata la procedura da seguire:

1. Scegli un momento della sera per praticare il tuo tempo per le preoccupazioni. Assicurati di avere tutto il tempo per “rilassarti” tra il tempo per le preoccupazioni e l’ora di andare a dormire in modo da non interferire con la tua capacità di addormentarti. In genere, è una buona idea praticare il tempo per le preoccupazioni appena prima di avere qualcosa da fare (come l’ora di cena o la pulizia dei piatti), in modo da poter spostare i tuoi pensieri su qualcosa di diverso subito dopo.

2. Trova un posto tranquillo, un posto dove è improbabile che tu venga disturbato.

3. Imposta un timer per non più di 15 minuti. Questo è il momento per cui ti puoi preoccupare. Non è il caso di prolungare troppo questo tempo, altrimenti si rischia di passare dal “preoccuparsi” al “ruminare” (quando gli stessi pensieri negativi girano e rigirano nella testa), il che non è utile!

4. Siediti con carta e penna o apri un nuovo documento di elaborazione testi sul tuo computer. Una volta che il timer si avvia, inizia a scrivere tutte le tue preoccupazioni. Usa questo tempo per fare uscire tutte le tue preoccupazioni! Non c’è nessuna preoccupazione troppo grande o troppo piccola per il tempo per le preoccupazioni.

5. Quando il timer si spegne, fermati! Gira il foglio o toglie le mani dalla tastiera. Alcune persone non amano trattenere le loro preoccupazioni, quindi sentiti libero di strappare quel foglio o di chiudere il documento senza salvarlo. Questo è tutto; così finisce il tuo tempo per le preoccupazioni.

6. Cerca di immergerti in un’attività diversa il prima possibile, al fine di aiutare a impedire alla tua mente di continuare sulla scia di alcuni di quei pensieri preoccupanti.

7. Durante il giorno, se ti viene un pensiero preoccupante, prendi appunti. Ripeti a te stesso “ok, questo è qualcosa di cui dovrò preoccuparmi stasera”. Se aiuta, puoi anche scrivere quel pensiero su un blocco note o nel tuo telefono per ricordarti del tempo per le preoccupazioni.

Il tempo per le preoccupazioni è diverso dal rimuginare o soffermarsi sui pensieri perché ti offre un tempo controllato per affrontarli. Per alcune persone, un tempo per le preoccupazioni al giorno non è sufficiente. Non c’è problema. Si può avere più di un tempo per le preoccupazioni al giorno. Con la pra-

tica, inizierai a notare che non hai bisogno di tanto tempo e puoi provare a ridurre il numero di volte in cui fai pratica in un giorno.

Il record di pensiero

Una delle più importanti abilità di gestione dell’ansia di base è la capacità di affrontare efficacemente i tuoi pensieri. I pensieri automatici negativi, o “cognizioni ansiose” come vengono talvolta chiamati, svolgono un ruolo centrale quando si parla di ansia.

I pensieri passano attraverso le nostre menti tutto il tempo, compresi i pensieri benigni e pensieri emotivamente più carichi. Questo è ciò che le nostre menti amano fare, le nostre menti amano essere occupate e pensare alle cose. Questo fa parte del beneficio, e talvolta della responsabilità, di essere in possesso di un cervello di ordine superiore! Idealmente, vogliamo essere in grado di sfruttare le cose incredibili che il nostro cervello può fare, ma anche essere in grado di rallentare e calmare le nostre menti quando si comportano in modi che non sono utili. L’ansia tende ad aumentare la velocità dei nostri pensieri e ci costringe ad avere pensieri sempre più preoccupanti, estremi e spaventosi. Essere trascinati in questo ciclo è sicuramente inutile.

Quando facciamo pensieri ansiosi, il nostro corpo non riesce a distinguere tra una minaccia fisica reale (come una tigre dai denti a sciabola) e una minaccia non fisica (come la preoccupazione di superare un corso o di ottenere un lavoro). Il nostro corpo reagisce come se fossimo effettivamente in pericolo fisico. Ecco perché l’ansia è spesso accompagnata da sintomi emotivi e fisici. Il nostro corpo e la nostra mente sono predisposti a questo tipo di reazione e sono in grado di gestirla in breve tempo. Il problema dell’ansia è che ci blocchiamo in questa marcia alta e non riusciamo ad uscirne, il che a sua volta porta a un disagio emotivo e, col tempo, all’esaurimento e al burnout.

Allora cosa puoi fare per intervenire sui tuoi pensieri ansiosi? Non si può controllare ciò che si pensa. Anzi, cercare di farlo a volte aumenta l’ansia. Ciò che funziona è sottoporre i pensieri ansiosi alla luce del sole, dicendoli ad alta voce a qualcun altro o, come vedremo più avanti, scrivendoli su carta. Far uscire i pensieri ansiosi dalla nostra testa è il primo passo per aiutarci a vedere le distorsioni del nostro pensiero. Il passo successivo consiste nel sottoporre i nostri pensieri a domande, critiche o indagini. Quando lo facciamo, il pensiero ansioso di solito diminuisce d’intensità e può anche uscire completamente dalla nostra mente, almeno per un periodo di tempo, dandoci un po’ di sollievo dall’ansia.

Conclusioni e raccomandazioni

4.1.5

In conclusione, il primo passo per risolvere i problemi della tua ansia non è solo capire ma sapere. Non sei le cose negative della tua vita che hai imparato, appreso o sperimentato. Queste sono esperienze che puoi scegliere di ricordare o rifiutare. Ora puoi vedere la tua vita come una nuova creazione, il vero te. Puoi rifiutare la paura, la rabbia, la gelosia e l'ansia perché non ti servono. Ciò che ti aiuta è sapere chi sei, anche se non è del tutto ovvio nella tua vita in questo momento. Più ignori il resto e accetti ciò che vuoi, più i cambiamenti avranno luogo.

Inoltre, l'ansia deriva da una mancanza di fiducia in sé stessi. Non sei abbastanza bravo, abbastanza talentuoso, abbastanza amabile, come ti è stato detto per anni. Quando vedo il potere della vita senza preoccuparti di ciò che pensano gli altri, la depressione cessa.

Infine, affrontare le tue paure deve essere fatto nel modo giusto. Non pensare di dover fare tutto in una volta. Può essere fatto gradualmente, e puoi chiedere a quel tempo come pensi e cosa sta succedendo intorno a te. Ricorda che puoi accettare il rifiuto, la perdita o il giudizio, ma ricorda anche che è così impossibile che ciò accada ogni giorno che pensi che sia irrazionale. Più si acquisisce fiducia, più si sa che si può controllare la propria vita come si vuole.

Offriamo alcune linee guida per riassumere della questione attuale:

**COSA FARE E COSA NON FARE
QUANDO SI AFFRONTA L'ANSIA**

COSA FARE

Cosa fare: riconoscere che i tuoi sintomi sono tutti collegati a un problema di ansia. Raggruppare tutte le tue preoccupazioni sotto un unico ombrello e affrontarle come un unico problema.

- Cosa fare: rendersi conto che quando ci sentiamo in preda al panico, vertigini, voglia di fuggire o sentire come qualcosa di terribile sta per accadere, che questo è principalmente a causa di adrenalina e altre componenti chimiche del corpo. L'effetto delle sostanze chimiche corporee ha poca attinenza con i risultati del mondo esterno. Cerca di resistere.

- Cosa fare: comprendere che l'ansia è accompagnata da molti sintomi, che in momenti di forte ansia possono sembrare completamente separati dal problema in questione. Tuttavia, se si ha qualche preoccupazione, rivolgiti al tuo medico di famiglia per essere rassicurato.

- Cosa fare: partecipare a ciò che faresti di solito o provare qualcosa di nuovo. Per iniziare a ricablare il cervello, è necessario stabilire nuovi percorsi di pensiero positivi e far riposare la ghiandola surrenale. Fai quello che fai di solito e tieni la mente occupata!

- Cosa fare: parlare con le persone ed essere il più aperto possibile sulla tua ansia. Scoprirai che coloro che ti amano e ci tengono a te lo accetteranno a modo loro e ti daranno lo spazio, il tempo e la pazienza di cui hai bisogno per affrontare il problema. Questo è ottimo per alleviare qualsiasi pressione che aumenta nella tua vita sociale.

- Cosa fare: prendersi cura del proprio corpo mantenendolo attivo e fornendogli cibi sani.

COSA NON FARE

- Cosa non fare: accettare che l'ansia è semplicemente chi sei.

- Cosa non fare: cercare di "pensare alla tua via d'uscita" in stati di forte ansia. Non esiste un "pensiero miracoloso" che possa curare tutti i tuoi disturbi.

- Cosa non fare: ipotizzare lo scenario peggiore. L'ansia e il panico ci costringono a farlo. Usa la razionalizzazione positiva per renderti conto che probabilmente è l'ansia, non le tue vere convinzioni.

- Cosa non fare: fuggire da una situazione. Darai solo più importanza al problema e renderlo più spaventoso.

- Cosa non fare: affidarsi a stampelle emotive, come le pareti della tua casa, alcol, droghe e persino il fumo.

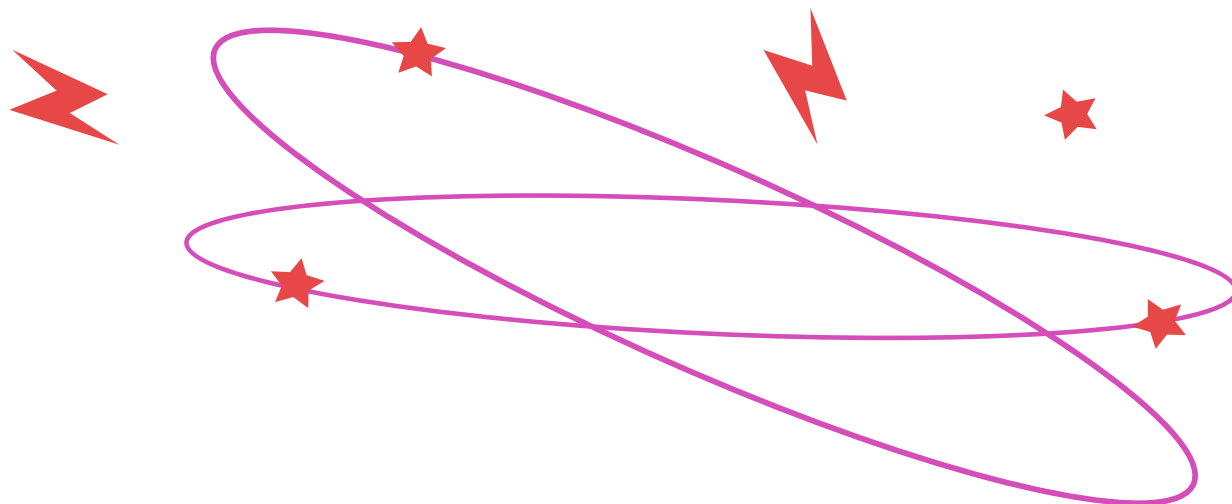
- Cosa non fare: fare tutto da solo. Condividi i tuoi pensieri, sentimenti, progressi ed esperienze con gli altri, indipendentemente da ciò che pensano.

- Cosa non fare: consumare quantità eccessive di caffeina e alcol.

Questa è la fine del nostro viaggio insieme per ora. Grazie per il duro lavoro che hai dedicato alla comprensione e all'apprendimento su come affrontare la tua ansia. Nei prossimi mesi, avrai senza dubbio molte opportunità di applicare le nozioni apprese qui alla tua vita. Attraverso questo processo, le nozioni acquisite si trasformeranno in abilità, che avrai sempre a tua disposizione per affrontare qualsiasi situazione.

DEPRESSIONE
EMOZIONI
AUTOSTIMA
PENSIERI
CRITICO

DEPRESSIONE



Tutti si sentono tristi o preoccupati di tanto in tanto. Tali emozioni sono sia naturali che inevitabili. Le persone si preoccupano per i loro figli, le bollette, i genitori anziani, i posti di lavoro, la salute e per le problematiche sociali. E la maggior parte delle persone ha versato una lacrima o due guardando un film triste o una notizia su una tragedia toccante. È perfettamente naturale provare una tristezza significativa di fronte alla perdita, alla frustrazione o al dolore, e questo è normalissimo. Ansia e depressione fanno parte della vita di tutti i giorni (Smith, 2022).

La depressione spesso inizia dopo un evento stressante, in particolare lo stress interpersonale, come la morte improvvisa di una persona cara o una sensazione di rifiuto da parte di una persona cara. Tuttavia, alcune persone diventano depresse più facilmente di altre (Kalat, 2017).

La depressione è uno dei disturbi psichiatrici più diffusi. Stime recenti indicano che circa il 20% della popolazione americana, soprattutto donne, a un certo punto della propria vita sperimenta un episodio clinicamente significativo di depressione, un aumento significativo rispetto ai tassi riportati due decenni fa e ancora prima (Gotlib, 2009).

Sebbene la depressione (o melanconia) sia riconosciuta come sindrome clinica da oltre 2.000 anni, non è stata ancora trovata una spiegazione completamente soddisfacente delle sue caratteristiche

enigmatiche e paradossali. Esistono ancora importanti questioni irrisolte riguardo alla sua natura, alla sua classificazione e alla sua eziologia. Tra queste rientrano le seguenti:

- La depressione è un'esagerazione di uno stato d'animo vissuto normalmente, oppure è qualitativamente e quantitativamente diversa da uno stato d'animo normale?
- Quali sono le cause, che definiscono le caratteristiche, gli esiti e i trattamenti efficaci della depressione?
- La depressione è un tipo di reazione (concetto Meyeriano), o è una patologia (concetto Kraepeliniano)?
- La depressione è causata principalmente da stress psicologico e conflitti, o è legata principalmente a uno squilibrio biologico? (Beck, 2009)

COS'È LA DEPRESSIONE

Esistono dei concetti basilari sulla depressione che vorremmo sottolineare (Wissman, 1995):

- Esistono diversi tipi di depressione: disturbo depressivo maggiore, distimia e disturbo bipolare.
- La depressione è uno dei disturbi psichiatrici più comuni.
- La depressione è più comune nelle donne, rispetto agli uomini.
- La depressione è un disturbo di pari opportunità. Si verifica in tutti i paesi, i livelli di istruzione e le professioni. Colpisce ricchi e poveri e persone di tutte le razze.
- La depressione è una questione di famiglia. Si diffonde nelle famiglie e ha gravi conseguenze per la vita familiare.
- La depressione è un fenomeno in crescita.
- La depressione si manifesta più frequentemente nelle persone più giovani. Esistono diversi trattamenti efficaci per la depressione: farmaci e psicoterapia. Talvolta questi trattamenti sono combinati. La depressione tende a essere un disturbo ricorrente. Alcuni pazienti avranno bisogno di trattamenti disponibili per lunghi periodi. Altri hanno un solo attacco e non hanno mai più un periodo di sintomi.
- Non esiste un unico trattamento adatto a tutti i pazienti o a tutti i tipi di depressione. Se un trattamento non funziona dopo un periodo di tempo sufficiente, è necessario prenderne in considerazione un altro.

Momenti fugaci di tristezza e tristezza o depressione fanno parte della condizione umana. Questi cambiamenti d'umore sono normali e indicano che qualcosa non va bene nella vostra vita e di solito passano. La depressione clinica è diversa. È persistente, compromettente e comprende una serie di sintomi. Esistono diversi tipi di depressione.



Una depressione maggiore è una condizione più estrema che dura settimane alla volta, durante la quale la persona sperimenta scarso interesse, piacere o motivazione. La tristezza è caratteristica della depressione, ma la mancanza di felicità è ancora più caratteristica (Kalat, 2017).

La depressione maggiore è caratterizzata dalla presenza prolungata di umore depresso o anedonia, un interesse o piacere marcatamente diminuito in risposta ad attività precedentemente piacevoli. Questa definizione si concentra sui sintomi che sono vissuti soggettivamente e **sono emotivi piuttosto che di natura fisica** (Gotlib, 2009).

Depressione lieve. Molte persone soffrono di depressione lieve, ad esempio problemi di sonno o perdita di interesse, che non soddisfano i criteri per il disturbo depressivo maggiore. Questi stati sono indicati con nomi diversi: depressione minore; depressione non altrimenti specificata; ansia/depressione mista; o disturbo dell'adattamento con umore depresso. Le persone con questi sintomi lievi o non si sottopongono al trattamento o sono visti solo dal loro medico di famiglia, una pratica di assistenza primaria o di un'organizzazione di manutenzione sanitaria. Questi sintomi non dovrebbero essere ignorati se persistono poiché sono compromettenti e possono interferire con il godimento della vita e della produttività. Inoltre, le persone con sintomi depressivi minori hanno un rischio maggiore di sviluppare un disturbo depressivo maggiore nel prossimo futuro.

Emozioni e depressione. La natura umana è composta da sistemi fisiologici, comportamentali, emotivi e cognitivi che interagiscono in risposta alle esigenze ambientali interne ed esterne per garantire il nostro adattamento e la nostra sopravvivenza. Emozioni come gioia, tristezza, paura, rabbia, sorpresa e vergogna svolgono un ruolo importante sia nell'adattamento che nel funzionamento; definiscono anche in gran parte cosa significa essere umani.

Tecnicamente, la parola emozione si riferisce a uno stato emotivo molto breve e momentaneo (ad esempio, gioia, rabbia, paura), solitamente innescato da una situazione particolare e che coinvolge un modello distinto di pensiero, espressione facciale e risposta comportamentale. L'umore, d'altra parte, è uno stato emotivo più duraturo che può durare per ore o addirittura giorni e spesso comporta una miscela più complessa di emozioni specifiche e modi di pensare persistenti. L'umore triste è un periodo prolungato (cioè ore o giorni) di sensazione spiacevole. Sono stati utilizzati diversi termini per descrivere

re l'umore triste, tra cui tristezza prolungata, disforia, umore depresso, depressione lieve o "bloccato nella malinconia" (Clark, 2014).

Le emozioni scoppiano in risposta a ciò che accade nel presente, a ciò che è accaduto nel passato e a ciò che potrebbe accadere nel futuro. **Le reazioni emotive coinvolgono risposte fisiologiche, cognitive e comportamentali.** Le persone di tutto il mondo esprimono sei emozioni primarie:

Felicità

Tristezza

Rabbia

Paura

Disgusto

Sorpresa

Da queste emozioni di base emergono espressioni più sottili. Per esempio, dalla felicità scaturisce la gioia, la contentezza, l'allegria o il piacere. Da tristezza, depressione, malinconia, disperazione, sconforto, bassa autostima o vergogna. La paura può portare ansia, terrore, preoccupazione, imbarazzo o panico. Il disgusto di solito porta all'avversione o a sentimenti di disprezzo. La sorpresa è un'emozione di breve durata. Ciò che scaturisce dalla sorpresa varia a seconda di ciò che ha provocato la reazione iniziale. La sorpresa può trasformarsi in curiosità, divertimento, disgusto, sollievo o paura. Le emozioni guidano il comportamento. La paura aumenta la vigilanza e l'evitamento, la rabbia produce aggressività e la tristezza comporta l'abbandono. Sebbene la maggior parte delle persone abbia una varietà di esperienze emotive, chi soffre di ansia o depressione è probabile che sperimenti maggiormente tristezza e paura, o eventualmente rabbia e disgusto (Smith, 2022).

Le tre emozioni mortali della rabbia, della paura e del senso di colpa, e la loro straordinaria capacità di alimentarsi a vicenda, sono quasi sempre presenti in qualche misura nel cuore e nella mente delle persone che soffrono di depressione.

I danni che la rabbia, la paura e il senso di colpa possono provocare nella vita sono gli stessi, indipendentemente da ciò che accende la miccia. Ecco alcune fonti comuni di rabbia tossica, secondo Gregory Jantz (2019):

- maltrattamenti (reali o percepiti) durante l'infanzia
- essere ingiustamente privati di una promozione sul lavoro o di un meritato riconoscimento in altri contesti
- conflitti irrisolti con la famiglia e gli amici
- infedeltà e divorzio
- malattia e il senso di ingiustizia "perché proprio a me?"

- disgrazie finanziarie
- dolore per una perdita dolorosa che si trasforma in amarezza
- ingiustizia sociale generalizzata e “rabbia giusta”. Inoltre, è importante notare che tutto ciò che è presente in questo elenco potrebbe essere altrettanto facilmente fonte di sensi di colpa e di paura. L'interazione tra queste emozioni mortali è come un caleidoscopio in continuo movimento, in cui ogni forma contorta si fonde con quella successiva. È difficile dire chi viene prima, se le emozioni mortali in fuga o la depressione. Ma in ogni caso, hanno una comprovata e potente influenza negativa l'uno sull'altro. Se siete inclini alla depressione per altri motivi, questi sentimenti tossici vi priveranno della naturale capacità di recupero di cui avete bisogno per mantenere o ritrovare il vostro equilibrio.

Ecco la parte importante per chiunque stia lottando contro la depressione: una guarigione duratura non è possibile quando la rabbia, il senso di colpa e la paura, non esaminati e non curati, si accumulano sotto la superficie della vostra vita. Comprometteranno qualsiasi progresso fatto su altri fronti, come l'alimentazione, il sonno e l'esercizio fisico, e porranno un limite rigido a ciò che è possibile fare. Per questo motivo, mentre alcuni trattamenti tradizionali per la depressione ignorano queste emozioni, il modello della persona intera fa sì che la loro diffusione sia una priorità assoluta, importante quanto qualsiasi altro anello della catena di guarigione (Jantz, 2019).

Questo è il terreno in cui cresce la depressione.

È possibile che quelle stesse emozioni portino invece alla responsabilizzazione? Certo che sì. In effetti, questo è lo scopo delle emozioni corrette ed equilibrate, anche di quelle accese come la rabbia, il senso di colpa e la paura. Sono destinate a guidarci verso pensieri e azioni che migliorano la vita.

Rabbia. Ci sono momenti in cui la rabbia non è solo appropriata, ma anche positivamente benefica. Questo perché la rabbia, come il dolore, è un segnale che qualcosa non va nel nostro ambiente. Qualcosa di importante richiede la nostra attenzione. La rabbia ci motiva:

- a correggere ciò che deve essere corretto, nel mondo e in noi stessi;
 - a stabilire e mantenere confini personali;
 - a difendersi quando si è minacciati;
 - a difendere gli altri che hanno bisogno di aiuto;
- e a prestare la nostra voce a questioni importanti nelle nostre comunità.

La rabbia appropriata è la spia sul cruscotto della nostra vita che ci avverte della necessità di agire.

Senso di colpa. Esistono due tipi di senso di colpa: quello di autocorrezione e quello di autocom-

miserazione. Potreste anche chiamarli vera colpa (giustificata) e falsa colpa (ingiustificata). Il primo si verifica naturalmente quando si riconosce di aver commesso un errore. È un segnale emotivo spontaneo che indica la necessità di fare ammenda e di pensare ad evitare lo stesso errore in futuro. È ovvio dal suo nome che il secondo tipo di senso di colpa, l'autocommiserazione, è il tipo che contribuisce alla depressione. Può anche essere stimolato da un particolare incidente, ma piuttosto che incoraggiare l'introspezione e l'auto-miglioramento, si traduce in un sentimento generalizzato di indegnità. Non è qualcosa che sappiamo come correggere, quindi indugia e cresce fino a quando non smette di riguardare qualcosa che potremmo aver fatto e diventa una dichiarazione su chi siamo: persone senza valore. Combinalo con altri ingredienti comuni e hai una ricetta per la depressione.

Paura. Se state camminando da soli in un parcheggio buio di notte in un quartiere malfamato, una dose di adrenalina indotta dalla paura è una risorsa molto utile. Affina i sensi e i riflessi, preparandovi a combattere o a fuggire, se necessario. È ciò che ha tenuto in vita i nostri antenati quando la zona era probabilmente piena di carnivori affamati e di nemici saccheggianti. Ma cosa succede quando la paura (o la rabbia o il senso di colpa) diventa uno stile di vita, non più una risposta momentanea a pericoli specifici ma una tensione costante e di basso livello? In questo caso, queste emozioni hanno un effetto esattamente opposto, con conseguenze fisiche ed emotive di ogni tipo, tra cui la depressione. Secondo i ricercatori della Mayo Clinic, l'attivazione a lungo termine del sistema di risposta allo stress e la conseguente sovraesposizione al cortisolo e ad altri ormoni dello stress possono alterare quasi tutti i processi dell'organismo. Ciò aumenta il rischio di numerosi problemi di salute, tra cui ansia, depressione, problemi digestivi, mal di testa, malattie cardiache, problemi di sonno, aumento di peso, disturbi della memoria e della concentrazione.

Per inciso, il “sistema di risposta allo stress” che circonda la paura rilascia le stesse sostanze neurochimiche della rabbia cronica: adrenalina e cortisolo. La ricerca ha dimostrato che, mentre questi due composti sono essenziali e benefici in brevi periodi, l'esposizione cronica produce un'alterazione significativa del sistema immunitario dell'organismo, aprendo la porta a ogni sorta di problemi di salute secondari. Una delle cose più sorprendenti dell'elenco della Mayo Clinic è che è pieno di condizioni che i professionisti della salute mentale incontrano in persone che credono di soffrire semplicemente di depressione. In altre parole, la depressione non è mai sola. È sempre sia la causa circolare che l'effetto di numerosi altri fattori, compreso il fatto di lasciare irrisolte le tre emozioni mortali.

Il contesto sociale effettivo come causa di disturbi le- gati alla depressione

4.2.2

Per le persone di tutto il mondo, questi ultimi anni di disordini, divisioni, paure e incertezze legate alla devastante pandemia hanno aumentato notevolmente lo stress. Lo stress spesso precede l'insorgere di disturbi emotivi, soprattutto ansia e depressione (Smith, 2022). A volte, inoltre, possiamo osservare che la nostra società produce isolamento, maltrattamento e disimpegno. In altre parole, il nostro modo di vivere è abusivo nei confronti di noi stessi e dei nostri figli.

Nelle parole di due eminenti ricercatori, Gerald L. Klerman e Myrna M. Weissman della Cornell University, "la società stessa ha effetti patogeni. Inoltre, affermano, il tasso di depressione è raddoppiato ogni vent'anni dal 1960, in gran parte a causa delle crescenti tensioni e dell'isolamento imposto alla famiglia moderna. Infatti, secondo uno studio condotto da Jean M. Twenge della Case Western University, i bambini "normali" di oggi riportano lo stesso livello di depressione e ansia dei pazienti psichiatrici infantili negli anni '50. L'ambiente sociale, da solo e filtrato attraverso la famiglia in cui una persona è cresciuta, è la causa fondamentale della depressione (Murray, Fortinberry, 2004)

Fortinberry e Murray (2004) hanno esaminato l'evoluzione dell'uomo a partire da circa 10 mila anni fa. I nostri antenati hanno seguito più o meno lo stesso stile di vita dei cacciatori-raccoglitori per circa due milioni e mezzo di anni. A causa dei cambiamenti ambientali e dell'esplosione demografica dell'età della pietra, furono costretti ad abbandonare i loro antichi modi e diventare agricoltori e pastori.

Durante questo lungo periodo, gli esseri umani hanno sviluppato tutta una serie di caratteristiche genetiche che li hanno aiutati a sopravvivere ai pericoli e a sfruttare le opportunità che hanno incontrato. La maggior parte degli attributi erano sociali. La cooperazione sociale umana ci ha permesso di sopravvivere e ha compensato la mancanza di altri vantaggi come denti affilati, artigli lunghi, dimensioni e velocità. La tabella mette a confronto lo stile di vita dei cacciatori-raccoglitori con la vita moderna:

CACCIATORI-RACCOGLITORI

La famiglia nucleare fa parte del gruppo

Interdipendenti

Cooperativi

Non gerarchici

Gruppo di 30-50 membri

Le relazioni sono la priorità

Stasi sociale e tecnologica

Responsabilità e autonomia individuale

Processo decisionale consensuale

Lavorare 5-10 ore a settimana

Ruoli definiti e valorizzati

Poca specializzazione

Responsabilità e ruolo economico precoci

Educazione collettiva dei figli

Pochi o nessun abuso sui minori

Rituali per la maggior parte delle attività

Spiritualità pervasiva

In sintonia con la natura

SOCIETÀ MODERNA

Famiglia nucleare non supportata e stressata

Isolati e alienati

Competitivi

Gerarchici

Società di massa

Il lavoro è la priorità

Rapidi cambiamenti sociali e tecnologici

Disimpegno e perdita di autostima

Perdita del potere decisionale

Lavorare 40-60 (o più) ore alla settimana

Ruoli confusi e svalutati

Ottima specializzazione

Responsabilità e dipendenza tardive

Insufficiente supervisione da parte degli adulti

Prevalenza di abusi sui minori

Pochi rituali

Spiritualità frammentata o persa

Lontani dalla natura

Tabella 4: Confronto tra lo stile di vita dei cacciatori-raccoglitori e la vita moderna

Disturbi specifici riguardanti la depressione **4.2.3** Sintomi/disturbi **4.2.3.1**

È chiaro che siamo intrappolati in un sistema sociale che non soddisfa i nostri bisogni umani e sul quale abbiamo perso il controllo. Siamo costretti a lavorare troppo, a cambiare troppo velocemente, a socializzare e a chiacchierare troppo poco. Ancora peggiore è la situazione per il futuro, dedichiamo sempre meno tempo alla cura e all'insegnamento dei nostri figli. Ogni volta che ci allontaniamo dallo stile di vita a cui siamo evolutivamente adattati, diventiamo più stressati, meno felici e più inclini alla depressione (Murray, 2004).

La depressione è alla base di una parte considerevole dei problemi di salute del mondo. Sempre più spesso si scopre che le malattie che la comunità medica categorizzava come puramente "fisiche" sono ora collegate alla depressione. Tra questi (al momento della stesura di questo articolo) figurano il diabete, alcune forme di cancro, l'osteoporosi, la fibromialgia, il dolore cronico e persino le malattie degli occhi. Senza contare il ruolo della depressione nelle dipendenze e nelle condizioni che derivano direttamente da uno stile di vita negativo, come l'obesità, la mancanza di esercizio fisico, l'isolamento e lo stress.

La depressione è un sintomo di problemi sociali di fondo, così come la peste del Medioevo era dovuta alla scarsa igiene pubblica. E la presa della depressione è altrettanto pervasiva all'interno di ogni comunità e molto più estesa a livello geografico. Secondo un rapporto del governo australiano del 1998, nessuno è immune dai suoi effetti. Ognuno di noi ne proverà il dolore prima o poi nella propria vita o lo proverà qualcuno di caro.

I segni e i sintomi principali, come **umore depresso, il pessimismo, l'autocritica e il ritardo o l'agitazione, sembrano essere stati universalmente accettati**. Altri segni e sintomi che sono stati considerati intrinseci alla sindrome depressiva includono **sintomi autistici, costipazione, difficoltà di concentrazione, lentezza di pensiero e ansia** (Beck, 2009). Pochissimi studi sistematici sono stati progettati per delineare i segni e i sintomi caratteristici **della depressione**. Cassidy et al. hanno confrontato la sintomatologia di 100 pazienti con diagnosi di maniaco depressiva con un gruppo di controllo di 50 pazienti con diagnosi di malattie mediche riconosciute. La frequenza dei sintomi specifici è stata determinata facendo compilare al paziente un questionario di 199 voci. **Tra i sintomi che sono stati espressi significativamente più spesso dai soggetti del gruppo psichiatrico vi sono anoressia, disturbi del sonno, umore depresso, pensieri suicidi, pianto, irritabilità, paura di perdere la ragione, scarsa concentrazione e deliri** (Beck, 2009). I pazienti sono stati classificati in base alla profondità della depressione che presentavano (nessuna, lieve, moderata e grave), indipendentemente dalla diagnosi primaria (reazione maniaco-depressiva, schizofrenia, reazione d'ansia, ecc.) La depressione è un disturbo molto ricorrente. Oltre il 75% dei pazienti depressi presenta più di un episodio depressivo (vedi Boland & Keller, capitolo 2) e spesso sviluppa una ricaduta depressiva entro 2 anni dalla guarigione. Questo alto tasso di ricorrenza nella depressione suggerisce che fattori specifici aumentano il rischio di sviluppare episodi ripetuti di questo disturbo.

In questo contesto, quindi, nel tentativo di comprendere i meccanismi che aumentano il rischio di depressione, gli studiosi hanno esaminato i fattori biologici e genetici e le caratteristiche psicologiche e ambientali che possono portare gli individui a sperimentare episodi depressivi. (Gotlib, 2017).

Il termine depressione copre un **ampio spettro di esperienze**, e il suo significato è spesso poco chiaro o confuso. Ma il modo in cui inquadrare e affrontare la depressione è fondamentale per la nostra capacità di cambiare, eliminare e liberarci da essa. Per capire cosa sia realmente la depressione, è utile descrivere alcuni dei suoi **sintomi**. Questo può aiutarvi a riconoscere ciò che voi o coloro che vi circondano sperimentano attualmente o hanno sperimentato in passato. Si noti che questo non è assolutamente un elenco esaustivo e non ha lo scopo di diagnosticare clinicamente la depressione.

I tassi di depressione tra gli adolescenti e gli adulti sono costantemente più alti nei paesi con condizioni economiche e politiche in rapido cambiamento, come il Cile e gli Stati post-sovietici, rispetto ai paesi con condizioni economiche e politiche stabili (Gotlib, 2009).

Sintomi di depressione lieve

In caso di depressione lieve o di basso livello, possiamo provare irrequietezza o una generale insoddisfazione per le nostre condizioni. Possiamo percepire che qualcosa non è in equilibrio o deve cambiare nella nostra vita, anche se non sappiamo bene quale sia il problema. Ci si può sentire “giù” o “tristi”; si può avvertire una disconnessione con le altre persone o con la vita, ci si può sentire privi di energia, svogliati o stanchi. I nostri obiettivi o le nostre aspirazioni nella vita possono perdere la loro forza o diventare vaghi, e la nostra capacità di prendere il controllo, di far accadere e cambiare le nostre circostanze, scivola via dalla nostra presa. Il nostro comportamento diventa spesso più passivo e diventiamo un po' negativi o cinici nei confronti delle sfide della vita e persino delle sue opportunità. A questo livello può essere presente anche una certa ansia definita, un nervosismo di fondo o una sensazione di malessere nei confronti della vita. Potremmo iniziare a sentirci letargici e a dormire di più, oppure ad avere difficoltà a dormire e a stare svegli agitati e preoccupati. Potremmo iniziare a mangiare di più e a ingrassare, o a guardare più televisione, o a giocare abitualmente ai videogiochi invece di uscire all'aria aperta, camminare o andare in palestra. A volte si avverte un senso di “non curanza” o la sensazione che qualcosa non vada bene, che sia “fuori posto” in noi stessi o nella vita.

Questi sintomi di depressione di basso livello possono passare e ritornare. Possono durare giorni o settimane, ma anche anni o decenni. Ma possono anche scomparire, e spesso lo fanno quando si verifica un cambiamento positivo, ad esempio, nelle nostre relazioni, nell'ambiente domestico, nella carriera o nella situazione finanziaria. È più facile parlare o recitare per uscire da questo livello di depressione rispetto ai livelli più profondi e gravi. Per la maggior parte delle persone, tuttavia, è probabile che a un certo punto, come nel caso della ricomparsa di vecchi amici imbarazzanti o fastidiosi, i sintomi ritornino. Non è inevitabile che il modello si deteriori. Può rimanere a questo livello, ma se peggiora i nostri sintomi si acuiranno (Billet, Bays, 2023).

Sintomi di depressione moderata

L'insoddisfazione e l'inquietudine possono trasformarsi in vera e propria tristezza, vuoto e senso di perdita o di smarrimento. La vita può iniziare a sembrare inutile o priva di significato e possiamo sviluppare un senso di mancanza di scopo. Potremmo diventare socialmente più ritirati, evitando gli amici e rintanandoci a casa. Le nostre pulsioni sessuali possono ridursi e potremmo iniziare a evitare l'intimità. Un senso di vittimismo può iniziare a crescere e a farci sentire come se fossimo delle marionette e la vita stesse cinicamente tirando i nostri fili.

A questo livello moderato possiamo iniziare a sperimentare la “coperta” della depressione, come se ci fossimo isolati dai dolori della vita coprendoci con strati di protezione energetica spessi, densi o ap-

picciosi. Possiamo sentirci intorpiditi o narcotizzati dalla vita, come se nulla potesse davvero raggiungerci o toccarci perché ci siamo metaforicamente medicati. Oppure possiamo iniziare, letteralmente, ad automedicarci, mangiando più cibi consolatori, bevendo più alcolici o usando droghe ricreative nel tentativo di alleviare il nostro disagio.

Qualsiasi sensazione di ansia o di nervosismo di fondo può ora manifestarsi in modo più evidente e può portare a svolgere attività senza senso, inutili o routinarie che possono distrarci da ciò che proviamo realmente a livello emotivo. Questo tipo di ansia di fondo può indurci non a mangiare di più, ma a perdere l'appetito, a mangiare meno e a perdere peso.

Quando questo livello si intensifica, potremmo avvertire una crescente sensazione di essere intrappolati, con un senso crescente di impotenza o di sopraffazione. La nostra attenzione si rivolge sempre più verso l'interno, mentre siamo sempre più assorbiti dalla battaglia con i nostri problemi apparentemente irrisolvibili.

In questa fase il nostro corpo può iniziare a soffrire: l'energia fisica può crollare, la stanchezza può sembrare opprimente, le insicurezze e le paure nascoste diventano più esplicite e presenti. Il nostro sistema immunitario può essere compromesso, causando frequenti raffreddori, infezioni o altre malattie. Con l'aumentare dei sintomi, diventa sempre più difficile “tirarsi su” e trovare un atteggiamento genuinamente positivo. Diventa più difficile trovare degli antidoti efficaci e duraturi cambiando interessi, obiettivi e attività, nonostante le esortazioni di chi ci sta a cuore.

Sintomi di depressione grave

Anche in questo caso, non è inevitabile che le cose peggiorino. Ma se lo fanno, la vita diventa ancora più dolorosa, perché si passa alla depressione grave. Qui può sembrare di essere trascinati senza sosta in un'oscurità più profonda. La nostra esistenza può sembrare completamente deserta, come uno spazio vuoto. Può sembrare di essere intrappolati in un vortice di negatività da cui non c'è scampo, o come essere in un tunnel buio senza luce alla fine. Possiamo diventare disorientati, distaccati da ciò che ci circonda o dalle circostanze, ignari. I nostri comportamenti meccanici possono disintegrarsi in frenetici o maniacali “giri di ruota” mentre tentiamo disperatamente di evitare di affrontare la realtà e le nostre emozioni dolorose.

La nostra salute fisica può deteriorarsi rapidamente quando ci dimentichiamo di nutrirci e non ci prendiamo cura dei nostri bisogni primari. Possiamo cominciare ad autopunirci o ad autolesionarci. Le nostre funzioni corporee iniziano a spegnersi e la nostra biochimica viene seriamente interrotta. Il dolore fisico aumenta: il nostro funzionamento mentale si deteriora e possiamo diventare incapaci. Ai livelli più deteriorati possiamo prendere seriamente in considerazione e pianificare il suicidio; nel peggiore dei casi possiamo seguire e toglierci la vita.

Fattori scatenanti e fattori di mantenimento della depressione

4.2.3.2.

Secondo Kalat, la genetica svolge un ruolo importante nell'analisi **delle cause della depressione**. Sebbene gli studi sui gemelli e sui parenti di pazienti affetti da depressione indichino un moderato grado di ereditarietà, un'ampia ricerca sui cromosomi di migliaia di persone non è riuscita a identificare un gene con un effetto importante. Forse molti geni non comuni possono portare alla depressione, o forse la spiegazione risiede nell'epigenetica invece che nei cambiamenti cromosomici. Un'altra ipotesi è che alcuni geni, come **un gene che influenza i livelli di serotonina nel cervello, aumentino il rischio di depressione solo nelle persone che hanno vissuto esperienze stressanti importanti**. Dopo che uno studio ha riportato questa scoperta, molti ricercatori hanno cercato di replicarla, alcuni con successo e altri no. I problemi di questo tipo di ricerca includono sia la difficoltà di misurare la depressione sia la difficoltà di misurare lo stress. Uno studio ha suggerito che il gene in questione aumenta il rischio di depressione solo dopo uno stress interpersonale (morte di una persona cara, divorzio, rifiuto sociale, ecc.) e non dopo altri tipi di stress.

La maggior parte delle persone affette da depressione ha parenti affetti da depressione e anche da altri problemi, come l'abuso di sostanze, il disturbo antisociale di personalità, il disturbo da deficit di attenzione, la bulimia nervosa, l'emicrania, l'asma, l'artrite e altri. Molte persone guariscono dalla depressione e poi sviluppano disturbi d'ansia, abuso di sostanze o disturbi alimentari. In altre parole, i geni o altri fattori che predispongono alla depressione aumentano la vulnerabilità a molti disturbi, non solo alla depressione (Kalat, 2017).

Aaron introduce il paradigma della triade primaria, applicabile a diversi tipi di depressione. Ciò dimostra le connessioni tra gli aspetti cognitivi precedentemente descritti e i fenomeni affettivi, motivazionali e fisici della depressione (Beck, 2009):

La prima componente della triade: "Visione negativa del mondo" è il modello di costruzione delle esperienze come rappresentative di sconfitta, privazione o disprezzo; la vita è una successione di pesi, ostacoli o situazioni traumatiche.

La seconda componente: "Visione negativa di sé" è il modello di vedere se stessi in modo negativo, attribuendo le proprie esperienze spiacevoli a difetti fisici, mentali o morali di se stessi. I pazienti si riconoscono come carenti, inadeguati, indesiderabili e senza valore.

La terza componente: "Visione negativa del futuro" consiste in una visione del futuro in senso negativo. I pazienti prevedono che le loro attuali difficoltà o sofferenze continueranno a tempo indeterminato. Se guardo avanti, vedo una vita di incessanti difficoltà, frustrazioni e privazioni.

Le persone che hanno questi "pensieri automatici" interpretano le situazioni ambigue a proprio svantaggio. I terapeuti cercano di superare questi pensieri e di far sì che i clienti reinterpretino gli eventi in modo più positivo (Kalat, 2009).

La maggior parte delle persone depresse dopo un evento altamente stressante trova utile parlare delle proprie reazioni a quell'evento con un terapeuta, e tutti i tipi comuni di psicoterapia sembrano avere un'efficacia approssimativamente uguale. Tuttavia, continuare a parlare di un'esperienza stressante mese dopo mese fa più male che bene. Discutere troppo a lungo di una brutta esperienza significa ruminare, il che interferisce con la guarigione. I bravi terapeuti aiutano il paziente a lasciarsi alle spalle un'esperienza e ad andare avanti con la vita.

CONSENTE UNA PERSONA VULNERABILE ALLA DEPRESSIONE?

La depressione sembra derivare dalla vulnerabilità di una persona e dalla presenza di un fattore scatenante. La vulnerabilità alla depressione può derivare da tre aspetti: tratti di personalità o psicologici; condizioni fisiche che includono cause mediche, biologiche e genetiche; esperienze di vita. Questi fattori non sono netti e vi è una certa sovrapposizione tra di essi.

Fattori Psicologici

Alcuni aspetti della vostra personalità possono rendervi più vulnerabili allo sviluppo della depressione. Ad esempio, potreste essere perfezionisti e porvi obiettivi irrealistici, oppure eccessivamente timidi e riservati, o ancora molto drammatici. Questi tratti, in combinazione con uno o più fattori scatenanti, possono rendere più vulnerabili alla depressione. Come sottolineato in precedenza, esiste una certa commistione di fattori: è chiaro che alcuni aspetti del temperamento sono in parte determinati geneticamente.

Condizioni fisiche

Fattori Genetici. La depressione può talvolta essere diffusa in famiglia, con fattori genetici ancora sconosciuti. Se un parente stretto soffre di depressione, si può essere maggiormente esposti al rischio di soffrirne prima o poi nella vita. Tuttavia, tieni presente che la depressione si verifica naturalmente fino al 10% della popolazione, quindi sta semplicemente aumentando un rischio normale. È complicato perché una persona può aver sperimentato

la depressione soprattutto a causa di esperienze infantili difficili e non a causa di un gene che ne aumenta la vulnerabilità. Tuttavia, i geni di solito richiedono un'esperienza di vita o un contesto per "accendersi". In circostanze diverse o migliori, la persona interessata potrebbe non sviluppare affatto la depressione. Le esperienze di vita possono includere avversità durante l'infanzia o l'adolescenza, come trascuratezza emotiva, bullismo o abusi sessuali.

Cause mediche della depressione. Sono poche le condizioni mediche che aggravano o simulano la depressione. Tuttavia, se l'anamnesi suggerisce una possibile causa medica o se il paziente non migliora con i trattamenti convenzionali, è importante indagare su tali cause, nonostante la loro relativa rarità. Alcuni di questi sono: problemi alla tiroide, carenza di vitamina B6, carenza di acido folico, carenza di vitamina B12, uso eccessivo di alcol e droghe o uso di alcuni farmaci.

Cause biologiche della depressione. Le spiegazioni biologiche per alcuni tipi di depressione sono supportate da ricerche che utilizzano scansioni cerebrali che mostrano una diminuzione dell'attività nei lobi frontali del cervello delle persone con depressione rispetto a quelli delle persone senza la condizione. Tuttavia, l'attività nel cervello tende a tornare alla normalità dopo la terapia o il farmaco. Ciò suggerisce che l'attività cerebrale anormale è una conseguenza della depressione piuttosto che una causa.

COSA PUÒ SCATENARE LA DEPRESSIONE?

La depressione di solito si verifica come una risposta molto comprensibile a eventi specifici e in un contesto particolare. Molti dei fattori scatenanti della depressione sono difficoltà a lungo termine che possono prosciugarti nel tempo. I trigger più comuni per la depressione sono:

- perdita (ad esempio, la morte di una persona cara, la rottura di una relazione, la perdita di un lavoro, cattiva salute, opportunità perse o una grave crisi finanziaria). Per alcune persone, la perdita è molto difficile
- cambiamenti nel tuo ruolo nella vita (ad esempio, spostare il lavoro, i figli che lasciano casa, aumentare la responsabilità e lo stress sul lavoro). Questi sono particolarmente difficili quando tali cambiamenti si verificano senza alcuna scelta
- conflitti in una relazione (ad esempio, con il tuo partner o un familiare). Questi sono particolarmente difficili quando puoi far fronte soggiogando i tuoi bisogni e sentirti risentito per non essere ascoltato
- la sensazione che manchino delle cose nella tua vita (ad esempio, una relazione, dei figli o un lavoro)
- fallendo un esame importante, non riuscendo adeguatamente al lavoro, e vergognandosi delle conseguenze

- malattia fisica cronica o dolore
- jetlag o qualsiasi cosa che disturba il sonno

A volte la depressione sembra verificarsi all'improvviso, senza alcun fattore scatenante o fattori sociali identificabili. In questo caso ci sono probabilmente più fattori biologici al lavoro (specialmente nel disturbo bipolare). In questo caso potresti essere eccessivamente critico sull'essere depresso e affrontare evitando di ottenere supporto dai tuoi amici e familiari (Veale, 2007).

Indicazioni e metodi di intervento: ricerca di uno stile di vita sano

4.2.4

Gli strumenti di auto-aiuto sono utili a quasi tutti coloro che si impegnano. Molte persone scoprono di poter superare problemi emotivi da lievi a moderati lavorando con libri come questo. Tuttavia, alcune difficoltà richiedono un aiuto professionale, forse perché l'ansia o la depressione sono particolarmente gravi o perché i problemi sono semplicemente troppo complessi per essere affrontati con metodi di auto-aiuto (Smith, 2022).

I trattamenti comuni per la depressione sono farmaci antidepressivi e psicoterapia, a seconda della gravità dei sintomi.

Che cosa significa stile di vita sano in termini di prevenzione della depressione

4.2.4.1

Se ti impegni ad assumere molti nutrienti, a fare esercizio fisico e a dormire, se ti liberi dalle tossine, dalle dipendenze e dai rancori, se abbracci pratiche spirituali sane e se agisci per gestire e ridurre lo stress nella tua vita, sei sulla buona strada per una salute migliore. La tua salute mentale sarà migliorata e anche la tua salute fisica lo sarà. Per quanto fondamentali siano queste azioni, non sono esaustive. Esiste una vasta gamma di opzioni di trattamento che puoi esplorare nella tua ricerca di integrità e guarigione. Nel mio approccio a tutto tondo per affrontare la depressione, incoraggiamo le persone a provare tutto ciò che è sicuro e sano di mente (Murray, 2004).

Metodi di intervento per raggiungere il benessere e liberarsi dalla depressione

4.2.4.2

Naturalmente, così come non esistono due persone colpite dalla depressione allo stesso modo, non esiste nemmeno un trattamento "unico" per curare la depressione. Ciò che funziona per una persona potrebbe non funzionare per un'altra. Informandosi al meglio, però, è possibile trovare i trattamenti che possono aiutare a superare la depressione, a sentirsi di nuovo felici e fiduciosi e a recuperare la propria vita.

Esistono alcuni principi fondamentali per quanto riguarda l'intervento nei casi di depressione. Fai attenzione! Stiamo parlando di interventi di auto-aiuto per la depressione lieve, la depressione grave richiede l'uso di farmaci e non è la specialità di questo manuale.

È importante determinare se i sintomi della depressione. Sono dovuti a una condizione medica sottostante. In tal caso, è necessario trattare prima questa condizione. Anche la gravità della depressione è un fattore determinante. Quanto più grave è la depressione, tanto più intensivo sarà il trattamento di cui probabilmente si ha bisogno.

Ci vuole tempo per trovare il trattamento giusto. Potrebbero essere necessarie alcune prove ed errori per trovare il trattamento e il supporto che funzionano meglio per te. Ad esempio, se decidi di intraprendere una terapia, potrebbero essere necessari alcuni tentativi per trovare un terapeuta con il quale tu sia davvero in sintonia. Oppure potresti provare un antidepressivo, per poi scoprire che non ne hai bisogno se fai una passeggiata di mezz'ora al giorno. Sii aperto al cambiamento e alla sperimentazione.

Non affidatevi solo ai farmaci. Anche se i farmaci possono alleviare i sintomi della depressione, di solito non sono adatti per un uso a lungo termine. Altri trattamenti, come l'esercizio fisico e la terapia, possono essere efficaci quanto i farmaci, spesso anche di più, ma non comportano effetti collaterali indesiderati. Se decidete di provare i farmaci, ricordate che questi ultimi funzionano meglio se si apportano anche modifiche allo stile di vita.

Ottenere sostegno sociale. Più coltivi i tuoi legami sociali, più sarai protetto dalla depressione. Se ti senti bloccato, non esitare a parlarne con familiari o amici fidati o a cercare nuovi contatti in un gruppo di sostegno per la depressione, ad esempio. Chiedere aiuto non è un segno di debolezza e non significa essere un peso per gli altri. Spesso, il semplice atto di parlare con qualcuno faccia a faccia può essere di enorme aiuto.

Il trattamento richiede tempo e impegno. Tutti questi trattamenti per la depressione richiedono

tempo e a volte possono sembrare opprimenti o frustranti. È normale. La guarigione di solito ha i suoi alti e bassi.

La guarigione può avvenire e avviene individualmente, ma la maggior parte delle guarigioni avviene all'interno di una comunità. Le persone affette da depressione si sentono spesso isolate, sole e incomprese. Ecco perché i gruppi incentrati sulla discussione della depressione e sulla condivisione di esperienze personali possono essere così potenti. Tali gruppi sono molto necessari perché la depressione è riconosciuta come uno dei problemi di salute mentale più diffusi al mondo (Jantz, 2019).

Anche se gli approcci individuali possono essere utili e a volte necessari, la guarigione duratura avviene attraverso un approccio globale e sfaccettato. La depressione nasce sempre da molteplici fattori che convergono da molte direzioni diverse nella vita di una persona. Trattare una cosa alla volta, con un metodo alla volta, può far progredire il paziente verso la guarigione, ma di solito non è sufficiente per una guarigione completa. Per questo motivo, secondo Jantz (2019), l'approccio della persona intera affronta i seguenti aspetti:

- fare un sonno ampio e ristoratore
- esaminare l'uso della tecnologia e assicurarsi che non contribuisca alla depressione
- minimizzare e gestire lo stress
- scoprire le dipendenze nascoste
- risolvere le tre emozioni mortali: rabbia, senso di colpa e paura
- lavorare attraverso il processo di perdono per le ferite e i dolori del cuore
- impegnarsi nella cura dell'anima e nelle pratiche spirituali
- rafforzare l'alimentazione e l'idratazione
- disintossicare il corpo dai contaminanti
- rinfrescare i propri sogni e progetti per il futuro

SETTE MODI PER ASSUMERSI LA RESPONSABILITÀ DEL PROPRIO BENESSERE E ALLEVIARE LA DEPRESSIONE

Ecco sette principi che puoi seguire per aiutarti a prenderti cura di te, secondo Gregory Jantz (2019):

1. Non ignorare ciò che ti affligge

Molte persone hanno l'atteggiamento di "ignorare e sperare che passi". In questo caso, l'ignoranza non è una benedizione. La maggior parte dei problemi di salute sono come le carie nei denti: non miglioreranno; in effetti, probabilmente peggioreranno senza il trattamento di un professionista qualificato. Quando si tratta della tua salute fisica, mentale ed emotiva, la negazione non è tua amica.

2. Smetti di rimandare

A volte abbiamo tutte le intenzioni di andare da un medico o di affrontare un problema. Non stiamo negando, sappiamo che c'è qualcosa che deve essere risolto. Forse capiamo anche che la questione è seria. È sulla nostra lista delle cose da fare. 7. 7. non viene mai fatto. I motivi per cui procrastiniamo sono molti e possono variare da persona a persona. È possibile che alcune persone procrastinino a causa di una cattiva gestione del tempo, ma è improbabile. La verità è che siamo molto bravi a trovare il tempo per le cose che consideriamo importanti (o anche solo piacevoli, per esempio, quante ore avete passato sui social questa settimana?).

La procrastinazione è più spesso legata a sentimenti negativi (come la paura) o a bisogni percepiti (come la necessità di avere il controllo) che abbiamo collegato al compito da svolgere.

Oltre a creare un ambiente in cui i piccoli problemi di salute possono potenzialmente trasformarsi in problemi più grandi, gli studi dimostrano che la procrastinazione stessa fa male, aumentando lo stress e l'ansia e diminuendo la qualità del sonno, con effetti su aspetti come l'aumento di peso, il sistema immunitario e altro ancora. Capire cosa alimenta la procrastinazione può essere utile, ma non è necessario. La procrastinazione può essere risolta, e risolta rapidamente, semplicemente facendo la cosa che si sta rimandando.

3. Rimani aggiornato sulla tua condizione particolare

Con una semplice ricerca online, è possibile rimanere aggiornati sulle ultime scoperte e sulle opzioni terapeutiche. Potete anche unirvi a gruppi online o abbonarvi a newsletter elettroniche relative ai vostri problemi di salute. E se il medico raccomanda valutazioni o controlli periodici, non trascurate appuntamenti di questo tipo perché al momento vi sentite bene o non avete sintomi. Il modo migliore per mantenerlo è quello di curarsi.

4. Valuta i farmaci

Poiché molti farmaci possono contribuire alla depressione, se si avvertono sintomi di depressione, è bene rivolgersi a un medico per valutare i farmaci che si stanno assumendo e verificare se qualcuno di essi possa aggravare la propria situazione. Chie-

dere se i dosaggi dei farmaci sospetti possono essere modificati, eliminati o sostituiti con un altro farmaco o trattamento.

5. Sii il tuo avvocato

Un altro modo per prendersi cura di sé è quello di essere disposti a esplorare nuove opzioni terapeutiche, fissare appuntamenti con specialisti e seguire percorsi di cura non tradizionali. Lanciare la rete per formare un team di professionisti competenti che abbiano a cuore la vostra salute richiede tempo e impegno, ma ne raccoglierete i frutti in una vita più lunga e più sana.

Infine, la comprensione delle opzioni assicurative e di assistenza sanitaria è molto importante. La scelta dei medici e dei trattamenti giusti è più facile quando si capisce cosa si ha a disposizione.

6. Tieni una buona documentazione della tua storia clinica

L'anamnesi è importante e può essere utile per i futuri trattamenti e le tecniche di guarigione. Può far luce sulle lotte attuali e fornire informazioni preziose agli attuali operatori sanitari. Tieni una buona documentazione dei disturbi passati, di chi ti ha curato e dei farmaci assunti.

7. Ingaggia un partner di responsabilità

Il potere della responsabilità non può essere negato. Secondo uno studio condotto dall'American Society of Training and Development, quando ci si impegna a raggiungere un obiettivo con un amico o uno specialista (terapeuta, consulente), la probabilità di portarlo a termine sale al 65%. E se fissi un appuntamento specifico con il tuo partner di responsabilità in relazione ai tuoi progressi o risultati, le probabilità di successo salgono al 95%.

Un partner di responsabilità può farvi domande come queste: stai rispettando i tuoi obiettivi di esercizio? Hai preso la vitamina D oggi? Hai raggiunto il tuo obiettivo di assunzione di acqua per oggi? Stai prendendo gli appuntamenti con la sanità che avevate detto di dover prendere? Hai contattato il medico per i tuoi sintomi di depressione come avevi promesso di fare?

Dare a qualcuno il permesso di chiedere informazioni sugli obiettivi di salute che ci siamo prefissati ha senso. I partner di responsabilità non ci "costringono" a fare nulla. Non ci dicono nemmeno cosa fare. Si informano e ci chiedono come stiamo riuscendo a fare le cose che diciamo di voler fare. E a volte questo può fare tutta la differenza del mondo. Quando si tratta della vostra salute, siete voi a comandare. Nessuno conosce bene quello che state vivendo come voi, e siete anche la persona che ha più accesso alle decisioni e ai comportamenti che possono avere l'impatto più significativo su come vi sentite. Nessuno può farlo per voi. Accettando la responsabilità del vostro benessere, sarete sulla buona strada per ottimizzare la vostra salute fisica e anche quella mentale ed emotiva.

CAMBIARE L'UMORE BLU STRATEGIE:

STRATEGIA 1

Correggi le aspettative e le previsioni sull'umore

Pensare di essere sempre depressi può far aumentare la depressione. È probabile che si provi molta tristezza e infelicità durante la giornata, ma quando ci si sveglia prevedendo di vivere ogni giorno sotto una nuvola nera, lo stato depressivo non può che peggiorare.

- Vi aspettate più tristezza e meno felicità nella vostra vita quotidiana di quanta ne sperimentate in realtà?
- Correggere le aspettative negative. La vostra giornata va spesso meglio di quanto vi aspettate? Sviluppare un'aspettativa più accurata ed equilibrata del proprio umore quotidiano può migliorare il proprio stato d'animo.

STRATEGIA 2

Misura la propria temperatura emotiva

Probabilmente si può dire che nessuno di noi, almeno regolarmente, si misura la propria "temperatura emotiva". Tutti noi passiamo le nostre giornate sentendoci più o meno soddisfatti, infelici, frustrati, gioiosi, contenti, nervosi o ansiosi, senza preoccuparci di notare il flusso e il riflusso delle nostre emozioni. Sappiamo però che le emozioni cambiano nel corso della giornata, anche per le persone piuttosto depresse. È possibile che stiate vivendo più momenti di felicità e meno momenti di tristezza di quanto pensiate. Imparare la vera natura del vostro stato d'animo quotidiano vi aiuterà a diventare strategici nei vostri sforzi di riparazione dell'umore. Imparerete quali momenti della giornata sono associati ai vostri periodi più bassi e quali momenti della giornata possono farvi sentire più fiduciosi. Una volta conosciuto il flusso naturale delle vostre emozioni quotidiane, potrete utilizzare le vostre strategie di riparazione dell'umore in modo più mirato ed efficiente.

Per avere un quadro più preciso dei propri cambiamenti di umore nel corso della giornata, è importante tenere un registro sistematico delle proprie esperienze quotidiane di emozioni positive e negative. L'ideale sarebbe tracciare il proprio stato d'animo ogni ora del giorno per almeno 2 settimane.

STRATEGIA 3

Cronometra il lavoro di riparazione dell'umore

Tutti sperimentano una certa variabilità di emozioni positive e negative, quindi perché non programmare il lavoro di riparazione dell'umore in modo che coincida con l'aumento e il calo naturale delle emozioni? Se la depressione è piuttosto intensa o se non si ha mai fatto pratica con la riparazione dell'umore, sarebbe meglio iniziare con i momenti della giornata in cui ci si sente meno depressi. Affrontate i momenti meno depressivi della giornata prima di iniziare a lavorare sui momenti veramente difficili, come la sera, quando magari siete soli, stanchi e naturalmente inclini a sentirvi più tristi. La maggior parte delle persone potrebbe iniziare con la mattina o il fine settimana, perché è il momento in cui la tristezza è generalmente più bassa e la felicità più alta.

STRATEGIA 4

Crea una gerarchia di stati d'animo

Nel corso dei decenni, gli psicologi hanno scoperto due interventi fondamentali che si sono rivelati di grande successo nel trattamento dell'ansia e della depressione clinica. Il primo consiste nel suddividere un problema complicato nelle sue componenti e lavorare su ciascuna di esse in modo sistematico. Il secondo approccio, originariamente introdotto nel trattamento dell'ansia, consiste nello sviluppo di una gerarchia di esposizioni: un elenco di situazioni temute, classificate dalla meno alla più temuta. Lo stesso approccio può essere utilizzato per programmare gli interventi di riparazione dell'umore. Per la maggior parte delle persone, i momenti in cui si è soli sono più deprimenti di quelli in cui si interagisce con gli altri, ad esempio al lavoro o nel tempo libero. Pertanto, i momenti in cui si è soli potrebbero essere collocati in cima alla gerarchia dell'umore. Non inizieresti a riparare l'umore in quel momento, ma piuttosto quando hai una tristezza più breve e meno intensa, ad esempio quando stai guidando per andare a lavoro. Quel momento della giornata potrebbe essere più basso nella gerarchia dell'umore perché la tristezza è più breve e meno intensa.

STRATEGIA 5

Caccia le tue "tigri" utilizzando il monitoraggio della situazione

I fattori esterni scatenanti di un umore depresso possono essere come tigri nascoste nell'erba: Potresti non accorgerti del loro effetto sull'umore perché non ne sei consapevole o perché ti sei abituato a loro. O

forse non ne apprezzi appieno gli effetti negativi; sai che questi problemi esistono, ma sottovaluti il loro impatto negativo su di voi. Oppure potresti essere consapevole dei tuoi sentimenti depressivi, ma la causa potrebbe non essere così evidente. E alcuni fattori scatenanti esterni possono essere semplicemente sottili e transitori.

Può essere facile rendersi conto che un litigio con il coniuge o una scarsa valutazione delle prestazioni al lavoro ci hanno buttato giù, ma è molto più difficile accorgersi che un graffio su un mobile nuovo o un commento poco gentile da parte di un amico intimo ci hanno davvero colpito. Inoltre, una causa scatenante potrebbe non essere avvenuta in questo momento, ma essere causata dal ripensamento di un evento negativo passato. Potresti anche pensare che l'evento non dovrebbe darti fastidio e quindi cercare di negare o razionalizzare il suo effetto. Tutti questi fattori fanno sì che identificare le situazioni e le circostanze esterne associate alla depressione possa essere un compito difficile.

È necessario identificare le situazioni ripetitive che tendono ad avere un effetto significativo sul tuo stato d'animo depresso, e quelle uniche che si verificano solo in questo momento, prima di poter affrontare questi fattori scatenanti e ridurre la tua tristezza.

STRATEGIA 6

Ingabbia le tue tigri riducendo al minimo gli effetti negativi

Se continuiamo con l'analogia della tigre, un modo ovvio per migliorare il vostro stato d'animo è quello di vedere se riuscite a mettere in gabbia le vostre tigri, cioè se riuscite a contenere o minimizzare l'impatto negativo dei vostri problemi di vita, delle situazioni o delle circostanze sul vostro benessere emotivo. Dopo aver completato il monitoraggio della situazione descritto sopra e aver identificato i fattori scatenanti del vostro stato d'animo depresso, potete determinare come ridurre i loro effetti negativi su di voi.

Determinare se è possibile ridurre l'esposizione a persone/situazioni difficili o negative. Può darsi che si stia convivendo con un problema o una situazione difficile da molto tempo. Riesaminare la situazione depressiva dal punto di vista della riduzione della propria esposizione ad essa, o almeno minimizzare i suoi effetti negativi sull'umore.

Dopo aver ridotto l'esposizione a questa situazione o persona difficile, valutate se ciò ha comportato un miglioramento diretto dell'umore senza causare interferenze indebite o angoscia nella vostra vita quotidiana. È importante che i vostri sforzi per minimizzare l'impatto negativo dei fattori scatenanti dell'umore depresso non si trasformino in un evitamento cronico.

STRATEGIA 7

Prendi il controllo della caccia con un diagramma delle responsabilità

La maggior parte delle circostanze della vita che ti fanno sentire giù possono non essere controllabili attraverso la minimizzazione o l'evitamento. In questi casi, l'unica soluzione può essere quella di cambiare la situazione. Per continuare con la metafora della tigre, potrebbe essere necessario "prendere in mano la caccia", cioè assumersi la responsabilità di circostanze spiacevoli cambiando il modo di affrontarle. Ma prima di poterlo fare, è importante avere una visione realistica del livello di controllo personale e di responsabilità che si ha su ogni evento.

Se sopravvalutate il vostro controllo e la vostra responsabilità, sarete frustrati dai vostri tentativi di cambiare la situazione e finirete per sentirvi ancora più depressi. Quindi, la prima cosa da fare prima di creare un piano d'azione è arrivare a una valutazione realistica della propria responsabilità e del proprio controllo. Rendersi conto che si ha molto meno controllo e responsabilità nel cambiare una situazione negativa di quanto si pensasse può di per sé migliorare il proprio stato d'animo, perché ora si può lavorare sull'accettazione delle cose che non si possono cambiare e limitare i propri sforzi agli aspetti del problema che sono sotto il proprio controllo.

STRATEGIA 8

Affronta la tigre attraverso la scrittura espressiva

Sebbene scrivere di un'esperienza difficile possa causare un temporaneo aumento delle emozioni negative subito dopo aver completato l'esercizio, nel giro di poche ore questo scompare. Per la maggior parte degli individui, la scrittura espressiva provoca emozioni positive come sollievo, felicità e soddisfazione. Sembrerebbe quindi che affrontare le tigri della propria vita, cioè confrontarsi effettivamente con i propri sentimenti riguardo ai fallimenti, alle perdite e alle richieste irragionevoli della vita attraverso la scrittura espressiva, possa avere un impatto positivo sul proprio stato emotivo. La scrittura espressiva contrasta la tendenza a evitare o a inibire il pensiero su una situazione disturbante, che è una strategia di coping inadeguata associata a un umore più negativo. Inoltre, offre l'opportunità di esprimere i pensieri intrusivi indesiderati, riducendo così l'impatto di questi pensieri sullo stato d'animo.

STRATEGIA 9

Guarda la tigre da una nuova prospettiva

A volte le difficoltà nella nostra vita quotidiana sono come tigri che sembrano spuntare dal nulla. Può capitare di andare avanti come al solito, quando accade qualcosa di brutto; la sua improvvisa sorpresa ci spiazzava e reagiamo male, perché non comprendiamo veramente la natura della difficoltà. D'altra parte, possiamo attaccarci emotivamente ai problemi quotidiani che ci deprimono. Diventiamo così concentrati su noi stessi, così preoccupati delle conseguenze negative a lungo termine, che diventiamo facilmente ciechi di fronte alle possibili soluzioni. Ci si affeziona a un certo modo di affrontare il problema e non si riesce a pensare in modo creativo; non si riesce a pensare a modi alternativi di affrontare il problema. In altre parole, siamo intrappolati nella nostra prospettiva, nel nostro modo di intendere il problema. Questa visione ristretta può impedirci di cambiare la situazione o di trovare altre soluzioni. Affrontare una difficoltà improvvisa e inaspettata o un problema che esiste da molto tempo richiede che ci si metta in disparte e si cerchi di acquisire una prospettiva sul problema, cercando di vederlo da un altro punto di vista. Per aiutare le persone ad ampliare la loro visione di un problema, i terapeuti cognitivi utilizzano spesso un intervento chiamato "perspective taking". Questa strategia può essere applicata a qualsiasi tigre in agguato, soprattutto alle svolte improvvise e inaspettate della vita che lasciano un forte senso di incertezza sul futuro.

STRATEGIA 10

Doma la tigre agendo

Ne prendete il controllo rifiutando di essere vittima della negatività, delle perdite, delle delusioni e degli errori che vi assalgono nella vita quotidiana. Per anni i terapeuti cognitivi comportamentali hanno insegnato ai pazienti depressi e ansiosi una serie di abilità di coping, chiamate problem solving, per ridurre i fattori di stress nella loro vita. Ora potete usare le stesse abilità come strategia di riparazione dell'umore per cambiare una situazione che vi fa sentire depressi. Spesso il modo più efficace per riparare alla tristezza è quello di affrontare in modo più efficace i problemi e le persone che causano l'infelicità nella vostra vita.

- **Definire il problema:** prima di affrontare una situazione problematica, è necessario comprenderne chiaramente la natura. Descrivere il problema in termini specifici e comportamentali, piuttosto che in termini di sentimenti vaghi e generalizzati. I problemi complessi devono essere suddivisi in parti specifiche su cui è possibile concentrarsi uno alla volta.
- **Stabilisci obiettivi per il cambiamento:** crea una descrizione molto specifica, concreta e realistica di come vorresti che la situazione cambiasse. Come potrebbe cambiare la situazione in un modo che ti farebbe sentire meno depresso? Come vorresti gestire la situazione e qual è il risultato realistico più desiderabile? Se il problema che vi deprime è la "cattiva salute fisica", quali sarebbero le indicazioni specifiche per capire che ora stai meglio?
- **Brainstorming di soluzioni:** Scrivete tutte le diverse soluzioni al problema che vi vengono in mente, senza pregiudizi o valutazioni su quali siano le migliori. È importante che mettiate in pausa il vostro sensore; siate aperti e creativi, scrivendo qualsiasi soluzione vi venga in mente, anche se può sembrare ridicola.
- **Valutare ogni soluzione:** esaminate le soluzioni proposte e scrivete i pro e i contro o i vantaggi e gli svantaggi di ciascuna di esse. Rachel si è resa conto che cercare di correre subito per lunghe distanze, abbandonare la sua passione per la corsa e passare alla bicicletta non erano tutti obiettivi realistici. Ciascuna delle altre soluzioni presentava vantaggi e svantaggi, quindi ha scelto quella che, per il suo piano d'azione, sembrava avere il maggior numero di vantaggi e il minor numero di svantaggi (ad esempio, assumere un personal trainer e lavorare su un programma di rafforzamento fisico).
- **Attuare un piano d'azione:** Dopo aver scelto una soluzione, suddividetela in vari componenti o attività che dovrete implementare per provarla. Descrivete cosa dovrete fare, quando lo farete e gli eventuali problemi che potreste incontrare nello svolgimento del compito. Poi registrate se l'avete provata o meno. Il piano d'azione di Rachel per iniziare un programma di potenziamento fisico comprendeva la richiesta di consigli agli amici, il controllo di varie palestre, la ricerca online di programmi di recupero post-operatorio, la consultazione con il suo chirurgo sull'esercizio fisico, l'incontro con un istruttore fisico, il completamento di una valutazione pre-fitness e la programmazione della prima settimana di allenamento.
- **Valutare il risultato:** La soluzione dei problemi non si esaurisce con l'azione. È importante procedere a questa fase finale e determinare effettivamente se il vostro corso d'azione è stato efficace, o almeno se siete sulla strada giusta. Sono due i risultati importanti da considerare. In primo luogo, la soluzione scelta ha portato al tipo di cambiamento del problema che desiderate? In secondo luogo, come ha influito il processo di implementazione della soluzione, il piano d'azione, sul vostro umore? Vi sentite più o meno depressi a causa dell'azione che avete intrapreso? Potreste decidere di aver scelto il piano d'azione giusto, ma ora avete bisogno di persistere più a lungo per raggiungere i vostri obiettivi. Oppure si può decidere che la soluzione non era quella giusta e quindi è necessario tornare indietro, scegliere un'altra soluzione e sviluppare un'altra linea d'azione.

STRATEGIA 11

Conosci la critica

Il primo passo per mettere a tacere il critico interiore è sapere in che modo si sta criticando se stessi. Alcuni pensieri critici negativi tendono a ripresentarsi durante i periodi di tristezza. Fortunatamente, è possibile allenarsi a essere più consapevoli della voce critica interiore, in modo da poter affrontare una delle fonti principali del proprio stato d'animo negativo. La maggior parte delle persone che lottano con uno stato d'animo depresso ha uno o più temi critici ricorrenti che si innescano quando lo scoraggiamento si fa strada.

Spesso il critico interiore si concentra su questioni come l'incompetenza, il fallimento, il rifiuto, la disapprovazione, il non essere amati, l'abbandono, la vergogna, l'imbarazzo e la perdita. Situazioni negative al lavoro, a scuola, nelle relazioni, nella salute, nelle finanze e persino nel tempo libero possono suscitare questi pensieri automatici critici su se stessi. Il primo passo per superare la voce critica interiore e riparare il vostro stato d'animo depresso è sapere in che modo siete severi con voi stessi. Qual è il vostro tema autocritico? Cosa non vi piace di più di voi stessi?

STRATEGIA 12

Soppesa i fatti

Una volta scoperto il tema negativo ricorrente nei pensieri espressi dal vostro critico interiore, il passo successivo è valutarne l'accuratezza. Come si colloca il vostro pensiero rispetto alla vita reale? Quali sono le prove a favore e contro la vostra autovalutazione critica negativa? Anche se ci sono molte prove di imperfezione nella vostra vita, state esagerando le vostre qualità negative o la gravità della situazione? Imparare a mettere in discussione i propri pensieri automatici negativi, per correggerli in modo che riflettano più accuratamente la realtà, è il più potente intervento di terapia cognitiva per riparare l'umore depresso. Chiamiamo questa tecnica terapeutica raccolta di prove e potete usare il modulo sottostante per fare questo tipo di lavoro di riparazione dell'umore.

STRATEGIA 13

Conosci i pregiudizi

Beck e i suoi colleghi hanno identificato diversi errori cognitivi che le persone tendono a commettere quando si sentono giù. Questi errori contribuiscono alla nostra tendenza a fare valutazioni negative e ad alzare il volume della voce del critico interiore.

- Pensiero "tutto o niente": la tendenza a vedere se stessi, gli altri e persino le situazioni in categorie bianche o nere senza grigi (per esempio, pensare a se stessi come altamente competenti solo se si ha successo in tutto ciò che si fa, o come un completo fallimento se si fatica anche solo in un'area della propria vita).
- Filtraggio negativo: la tendenza a vedere solo gli aspetti negativi delle persone o delle situazioni, ignorando gli elementi positivi (per esempio, soffermarsi su un'osservazione critica di un collaboratore, senza riuscire a ricordare i commenti amichevoli e di apprezzamento di altri).
- Personalizzazione: la tendenza a ritenere di essere responsabili di eventi negativi o di cattivi comportamenti altrui, e quindi a incolpare eccessivamente se stessi piuttosto che gli altri o le circostanze esterne (ad esempio, la vostra amica Marla fa un'osservazione brusca e voi ritenete di averla fatta arrabbiare piuttosto che di aver avuto una brutta giornata).
- Eccessiva generalizzazione: la tendenza a saltare alle conclusioni, cioè a fare un'ampia generalizzazione a partire da un singolo incidente o situazione (per esempio, supporre che il proprio matrimonio sia in difficoltà dopo un acceso disaccordo verbale sulle finanze).
- Catastrofizzazione: la tendenza a prevedere il peggio nel futuro, senza considerare i possibili esiti meno negativi (ad esempio, essere convinti di perdere il lavoro e di dover pignorare il mutuo quando la propria azienda ha annunciato una ristrutturazione).
- Imperativi (cioè, dovrei): la tendenza a giudicare se stessi o gli altri in termini di idee o aspettative rigide e fisse (ad esempio, aspettarsi che le persone si trattino sempre in modo educato e corretto). I terapeuti cognitivi hanno scoperto che imparare a cogliere e correggere gli errori cognitivi può portare a un miglioramento degli stati d'animo negativi.

STRATEGIA 14

Scopri un modo alternativo di pensare

Diventare abili nel correggere il critico interiore eccessivamente negativo e sostituirlo con una prospettiva più ragionevole ed equilibrata è uno strumento particolarmente potente per riparare l'umore negativo o depresso.

Questo elemento essenziale della terapia cognitiva è uno dei fattori che l'hanno resa un trattamento così efficace per la depressione clinica. Ci vorrà tempo e pratica per diventare abili nel generare alternative. All'inizio potreste trovare le alternative dubbie o difficili da credere, perché sfidano il vostro vecchio modo di pensare critico. Cercate di ricordare che questi dubbi vengono

STRATEGIA 15

Considera le conseguenze

È importante che riconosciate anche le conseguenze - il costo per voi - del continuare ad ascoltare la voce interiore dura e critica rispetto alla nuova alternativa più adattabile. Per esempio, se il vostro pensiero negativo è "non avrò mai successo nella vita" e avete sperimentato fallimenti significativi sul lavoro o nelle relazioni, la raccolta di prove può ancora portarvi alla conclusione negativa. Ma si può anche guardare a questo aspetto da una prospettiva pratica: Che effetto ha su di voi in questo momento pensare che non avrete mai successo nella vita? Potrebbe indurvi a rinunciare, finendo così per realizzare ciò che vi aspettate? L'assunto "non avrò mai successo nella vita" ha un costo elevato. Non sarebbe più utile adottare un modo di pensare più speranzoso, anche se potrebbe non essere del tutto esatto? I terapeuti cognitivi chiamano questa analisi costi/benefici ed ecco come farla.

STRATEGIA 16

Intervieni contro il critico

Niente di più vero quando si tratta di riparare l'umore. Per cambiare veramente il vostro modo di pensare in modo da sentirvi meno depressi, dovete cambiare il vostro comportamento; cioè, dovete agire sul vostro nuovo modo alternativo di pensare. Questo è l'approccio più potente che i terapeuti cognitivi utilizzano con i loro pazienti depressi per passare da un pensiero automatico negativo a un pensiero più positivo e adattivo. Si tratta di una verifica empirica delle ipotesi, che ha lo scopo di indebolire la convinzione dei pensieri negativi e autocritici e di rafforzare la convinzione delle cognizioni alternative più positive. In sostanza, si tratta di pianificare una serie di attività che costituiranno un test del vostro pensiero negativo rispetto a un'alternativa più realistica.

STRATEGIA 17

Completa un inventario comportamentale

Utilizzare un modulo di auto-monitoraggio più specifico per il cambiamento comportamentale: un modulo che prevede la valutazione del senso di realizzazione e di piacere delle attività quotidiane. Pertanto, è necessario compilare anche un inventario comportamentale utilizzando questo nuovo modulo.

STRATEGIA 18

Rinvigorisci l'inventario comportamentale

Classificate i vostri due elenchi di comportamenti positivi e negativi dal meno difficile da cambiare al più difficile da cambiare. Inoltre, date un'occhiata alle valutazioni di piacere/realizzazione associate ai comportamenti positivi e alle valutazioni di tristezza associate ai comportamenti negativi. Cerchiate i comportamenti positivi che sono meno difficili da cambiare, ma che sono associati a un significativo piacere/soddisfazione, e lavorate per aumentare questi comportamenti nella propria vita quotidiana. Fate lo stesso per i comportamenti negativi: Individuate quelli meno difficili da cambiare ma associati a un livello moderato di tristezza e iniziate a ridurre questi comportamenti nella vostra vita quotidiana.

STRATEGIA 19

Stabilisci obiettivi di cambiamento comportamentale

- Iniziate stabilendo alcune priorità. Come vorreste cambiare? In termini di ciò che è importante per voi - i vostri valori e obiettivi personali nella vita - quali sono i compiti più significativi e pregnanti che vorreste cambiare? Apportare cambiamenti comportamentali nelle aree importanti della vostra vita avrà il massimo impatto sulla riparazione dell'umore depresso. Quali sono gli obiettivi di vita più importanti per voi: relazioni familiari, matrimonio, lavoro, finanze, svago, salute, tempo libero, amicizie, questioni spirituali?
- pensate a quali comportamenti positivi potreste aumentare e a quali comportamenti negativi potreste diminuire per migliorare ognuna di queste aree della vita e iniziate il vostro programma di cambiamento comportamentale concentrandovi sui comportamenti legati agli obiettivi. Aumentate i comportamenti che vi avvicinano al raggiungimento dell'obiettivo e diminuite i comportamenti che ostacolano il raggiungimento dell'obiettivo. Quando vi sentite giù o giù di morale, determinate se state mettendo in atto un comportamento negativo, che interferisce con gli obiettivi. Se è così, lavorate per sostituire quel comportamento con un comportamento positivo, che favorisca il raggiungimento degli obiettivi.

STRATEGIA 20

Abbraccia i cambiamenti comportamentali

Anche se le strategie precedenti vi hanno già aiutato ad apportare importanti cambiamenti comportamentali, alcuni comportamenti potrebbero dimostrarsi particolarmente resistenti.

STRATEGIA 21

Aumentare il comportamento gratificante

A questo punto, si dovrebbe diminuire il valore negativo comportamento e aumentare il valore positivo comportamento. Tuttavia, molte persone che lottano con il blues si concentrano maggiormente sull'eliminazione del negativo, perché quando sono giù non si aspettano che i loro sforzi per provare gioia o soddisfazione abbiano successo, e si convincono che provarci è troppo difficile. Così, evitano di esporsi proprio alle esperienze che possono migliorare il loro stato d'animo. Pertanto, questa strategia si concentra in modo specifico sull'aumento delle esperienze gratificanti o rinforzanti nella vita quotidiana.

STRATEGIA 22

Assapora il cambiamento

Il cambiamento di comportamento fornisce le proprie ricompense, ma si possono intensificare gli effetti riparatori dell'umore riconoscendo e celebrando il lavoro svolto e i risultati raggiunti. Prendetevi del tempo per fare un passo indietro, riflettere sugli effetti positivi dei vostri cambiamenti comportamentali e considerare come avete preso il controllo del vostro stato emotivo.

STRATEGIA 23

Completa una dichiarazione d'impatto sulla ruminazione

Le convinzioni: "La rimuginazione mi fa sentire fuori controllo, una persona cattiva, un fallito" - contribuiranno a rafforzare ulteriormente i sentimenti di depressione. Quindi, una persona potrebbe iniziare con la convinzione positiva "Se ci penso abbastanza intensamente, risolverò il problema", ma finire con la conclusione negativa "Perché non riesco a risolvere questo problema? Devo essere un idiota".

Il potere delle convinzioni positive errate sulla ruminazione è un motivo convincente per iniziare la battaglia contro la ruminazione depressiva mettendo in discussione queste convinzioni.

STRATEGIA 24

Rivaluta il tuo stato depressivo

La ruminazione tende a tornare su se stessa, riportandoci sempre a pensare in modo ripetitivo a quanto ci sentiamo male perché siamo così giù. Si può parlare di ruminazione focalizzata sulle emozioni, che ci fa sentire "depressi per essere depressi". Naturalmente, essere depressi per il fatto di sentirsi depressi non fa altro che intensificare il pensiero negativo, che perpetua il ciclo tra pensieri negativi ed emozioni negative. Sviluppare una prospettiva realistica ed equilibrata sull'umore depresso è fondamentale per contenere la ruminazione depressiva focalizzata sulle emozioni.

STRATEGIA 25

Ricalibra gli standard

Quando non riusciamo a raggiungere importanti obiettivi di vita, siamo più inclini a ruminare su noi stessi e sulle nostre mancanze. Ma a volte rimaniamo intrappolati in questo tipo di pensiero perché i nostri standard di prestazione sono troppo alti o i nostri confronti sociali sono troppo estremi. Un modo per affrontare questa forma disadattiva di confronto è rivalutare i propri criteri di successo. Forse il vostro successo nel raggiungimento degli obiettivi è maggiore di quanto pensiate e il problema è che avete standard troppo elevati.

Tenete presente che i vostri standard non sono stati tramandati dall'alto. Le avete acquisite attraverso le esperienze della vita e quindi potete cambiarle.

STRATEGIA 26

Programma una sessione di meditazione

Uno dei motivi per cui il rimuginare può avere un legame così forte con l'umore depressivo è che sembra così naturale e allo stesso tempo incontrollabile. Quando si inizia a ruminare in questo modo, può sembrare spontaneo, come se fosse l'unica cosa da fare in quel momento. Non c'è bisogno di ricordare a se stessi che è il momento di iniziare a rimuginare; sembra che ci si cada facilmente, senza volerlo.

La cova intenzionale funziona perché si riprende un certo grado di controllo sul processo di cova. È anche un tipo di esposizione, che rende gradualmente i pensieri ruminativi meno angoscianti e il processo di ruminazione meno ansiogeno. Vi aiuta a oggettivare la ruminazione, a trattare i pensieri come "solo pensieri" e non come fatti o verità sulla vostra vita. Inoltre, è un modo per sperimentare l'inutilità della ruminazione e la sua incapacità di portare a qualsiasi tipo di risoluzione; è davvero un'esperienza da "tapis roulant".

STRATEGIA 27

Sviluppa le capacità di distrazione

Nei primi anni della ricerca sulla ruminazione, la distrazione era considerata l'opposto della ruminazione. Le persone che si impegnavano in attività di distrazione positive quando cadevano in uno stato d'animo

depresso, attività come fare qualcosa di piacevole, dedicarsi a un hobby o a un po' di esercizio fisico, o entrare in contatto con gli amici, si pensava che stessero rispondendo in modo adattivo al loro stato d'animo negativo. Si riteneva quindi che la distrazione dovesse ridurre la ruminazione, anche se i risultati della ricerca non sono sempre stati così favorevoli.

STRATEGIA 28

Coltiva la mindfulness aumentando la consapevolezza

Quando ci sentiamo depressi, tendiamo a filtrare gran parte della nostra esperienza presente, perché la nostra mente è concentrata su qualche esperienza negativa o deludente del passato. Quando pensiamo al passato, molte delle nostre esperienze presenti e momentanee passano inosservate. Certo, siamo consapevoli di sentirci depressi, ma questo si distacca dal resto della nostra esperienza momentanea, che viene filtrata e ignorata a causa della nostra preoccupazione per il passato. Ciò che rende questo processo ancora peggiore è che il nostro pensiero depressivo è altamente biasato per le informazioni negative, così che anche il nostro pensiero del passato diventa una rappresentazione distorta della realtà.

Per contrastare questo processo, la terapia mindfulness insegna alle persone a prestare attenzione agli aspetti della loro esperienza attuale che spesso ignorano quando si sentono depressi.

Invece di cercare di non pensare negativamente al passato, cioè di esercitare un controllo sui pensieri, la mindfulness insegna a lasciar andare i pensieri negativi, a smettere di cercare di controllarli (ad esempio, "lasciate che i pensieri negativi fluttuino nella vostra mente senza sforzo"). Ciò avviene attraverso esercizi di allenamento dell'attenzione che si concentrano su altri aspetti non emotivi dell'esperienza momentanea. Questa concentrazione su altri aspetti dell'esperienza totale lascia meno risorse attenzionali disponibili per le preoccupazioni sugli eventi passati o per l'auto-riflessione negativa e critica.

STRATEGIA 29

Lascia andare la negatività attraverso il decentramento

Coltivare la consapevolezza non significa non avere mai pensieri negativi e deprimenti sul passato. Il pensiero negativo fa parte della vita, è una caratteristica naturale del cervello emotivo e non si può cancellare la memoria di ferite, perdite o fallimenti del passato. Avere pensieri negativi è quindi inevitabile, ma il modo in cui li si affronta determina il loro effetto sullo stato d'animo. Il decentramento, ovvero l'assunzione della prospettiva di un osservatore non giudicante quando si hanno questi pensieri, è un'altra strategia terapeutica chiave della terapia mindfulness.

STRATEGIA 30

Esprimi le emozioni negative

La terapia Mindfulness inoltre sottolinea l'accettazione dei sentimenti negativi e dei pensieri negativi. Anche se le persone sono in grado di reprimere le emozioni negative nel breve periodo a lungo termine, questo non è molto efficace nel ridurre effettivamente l'esperienza della tristezza e può anzi portare a un umore più depresso a lungo termine, soprattutto quando una persona smette di esercitare la soppressione attiva delle emozioni.

La soppressione emotiva può contribuire a un maggiore umore depresso.

STRATEGIA 31

Trova pace e sollievo con la meditazione

Basata sulla ricca storia della meditazione buddista, la meditazione mindfulness cerca di aumentare la consapevolezza del momento presente attraverso un'attenzione chiara, deliberata, accettante e non giudicante a un singolo oggetto dell'esperienza.

STRATEGIA 32

Recupera specifici ricordi positivi

Non aspettate di sentirvi depressi per cercare di rievocare per la prima volta i ricordi positivi. È importante che ogni ricordo positivo sia dettagliato, includendo informazioni specifiche sul momento, il luogo e le circostanze in cui è avvenuta l'esperienza positiva. È particolarmente importante ricordare cosa si è fatto perché l'evento positivo si verificasse e quali conseguenze positive sono state associate all'esperienza.

Raramente le esperienze felici si verificano in modo del tutto improvviso; tutti noi abbiamo un ruolo, anche se minore, nelle nostre esperienze personali. Considerate quindi il ruolo che avete svolto nella creazione di ricordi positivi.

STRATEGIA 33

Riallinea i ricordi negativi

I ricordi negativi possono sembrare avvoltoi in attesa di piombare su di voi quando il vostro umore è basso. La loro tendenza a entrare nella mente può essere in qualche modo inevitabile, ma ci sono modi migliori

per pensare al passato negativo che riducono il suo impatto sull'umore depresso. Questo è l'obiettivo di questa strategia.

Sebbene gli effetti della soppressione dei ricordi negativi siano tutt'altro che definiti, è probabilmente lecito concludere che cercare di non pensare a un'esperienza negativa passata è uno sforzo di riparazione dell'umore disadattivo. Il consiglio migliore per tutti è quindi quello di non cercare di sopprimere i ricordi personali negativi, ma di imbrigliare la negatività dei ricordi spiacevoli lavorando con loro in modo più produttivo.

STRATEGIA 34

Confrontati con la sfera di cristallo

Potete iniziare a ricostruire un senso di speranza proprio ora, facendo il punto sul vostro livello di speranza per il futuro. Si tratta di guardare nella vostra personale "sfera di cristallo" ed esaminare i vostri desideri per il futuro.

L'obiettivo è arrivare a una prospettiva più realistica ed equilibrata in cui si possa davvero riconoscere il positivo. L'obiettivo è arrivare a una prospettiva più realistica ed equilibrata in cui si possa davvero riconoscere il positivo.

STRATEGIA 35

Definisci i tuoi obiettivi e valori di vita

La speranza richiede obiettivi e aspirazioni di vita, che a loro volta derivano dai nostri valori personali, ossia da ciò che consideriamo significativo e utile. I nostri valori possono centrarsi su una varietà di ambiti, come la famiglia, le relazioni sociali, la ricchezza, la salute, la popolarità, la profondità spirituale e la carità.

Quindi, le domande ora sono queste: quali sono i tuoi valori e quanto sei concentrato sul loro raggiungimento?

I valori personali guidano la selezione degli obiettivi, che dà significato e scopo alla vita.

STRATEGIA 36

Costruisci uno script di immagini positivo

Recentemente i ricercatori hanno scoperto che le immagini mentali hanno un impatto molto più potente sulle emozioni rispetto al semplice pensare a parole: agiscono come un amplificatore emotivo. In altre parole, i sentimenti positivi sono più forti quando gli eventi futuri positivi sono mentalmente visualizzati, rispetto ad essere semplicemente pensati. Ricercatori clinici hanno anche dimostrato che le immagini positive possono ridurre l'umore depresso.

Le immagini sono un amplificatore dell'umore; sognare ad occhi aperti può aumentare l'umore positivo e ridurre i sentimenti negativi.

STRATEGIA 37

Impegnati nel contrasto mentale

Un lieve umore triste può effettivamente avere un impatto positivo sulla risoluzione dei problemi e sul raggiungimento degli obiettivi, se le tue aspettative di successo sono elevate e ti impegni in una strategia cognitiva chiamata contrasto mentale. Questo processo comporta l'immaginazione intenzionale di un obiettivo futuro positivo e quindi la riflessione su ostacoli o problemi nella realtà presente che interferiscono con il raggiungimento dell'obiettivo futuro.

Il benessere emotivo è una combinazione di speranza per un futuro promettente con l'accettazione di ciò che non possiamo cambiare.

STRATEGIA 38

Conta le tue connessioni

Il primo passo per riconnetterti con gli altri è fare un audit della tua rete di supporto sociale. Chi sono le persone con cui hai relazioni, da conoscenti casuali a familiari intimi? Ci sono persone del tuo passato che non contatti da molto tempo? Potresti potenzialmente connetterti con gli altri, ma non ti sei mai preso la briga di seguire le conversazioni precedenti con loro?

STRATEGIA 39

Impegnati nella pianificazione sociale

Per apportare modifiche al modo in cui ti relazioni con gli altri, devi sviluppare un piano. Prendere più iniziativa nella tua vita sociale non avverrà per caso. Devi essere strategico.

STRATEGIA 40

Impara ad ascoltare

La quantità di piacere che si trae dalle interazioni sociali dipende tanto dal proprio stile interpersonale quanto dal compagno sociale e da ciò che si sta facendo. In altre parole, il potenziale di riparazione dell'umore aumenta quando si ha un'interazione sociale piacevole e piacevole. Un modo per garantire un'esperienza positiva è quello di mettere in pratica buone capacità relazionali. Una delle migliori abilità sociali è l'ascolto. La maggior parte di noi trova difficile ascoltare, e questo è particolarmente vero quando ci sentiamo depressi. Siamo molto più propensi a parlare di noi stessi che ad ascoltare un amico o un familiare.

STRATEGIA 41

Avvia un contatto interpersonale

Per la maggior parte delle persone che lottano contro il basso umore è più facile essere passivi, sottomessi e non assertivi nelle loro relazioni sociali piuttosto che iniziare un contatto con gli altri. Prendere l'iniziativa, essere più assertivi e fare la prima mossa per impegnarsi negli scambi sociali può sembrare estremamente difficile, soprattutto se si è introversi o si lotta contro l'ansia sociale e la depressione. In realtà, aspettare che gli amici o i familiari si mettano in contatto con voi significa che non avete il controllo della vostra vita sociale. Vi mette in uno stato più vulnerabile e indifeso e vi priva dell'opportunità di usare il contatto sociale per riparare il vostro stato d'animo depresso. Anche se la prospettiva può sembrare intimidatoria, l'unico modo per rivitalizzare i vostri legami con gli altri è prendere l'iniziativa e avviare un contatto sociale.

STRATEGIA 42

Esercitatevi ad accogliere

Se vi sentite depressi da un po' di tempo, è probabile che abbiate smesso di essere una persona amichevole. Senza dubbio tendete a ignorare le persone, a svolgere le vostre attività quotidiane da soli e a evitare il più possibile il contatto visivo o l'interazione con gli altri. Ma salutare, sorridere, chiedere ai conoscenti o addirittura agli sconosciuti della loro giornata, cioè salutare amichevolmente, ha un'influenza positiva sugli altri e vi farà sentire meglio. Un sorriso o un'osservazione informale ai molti sconosciuti con cui si interagisce quotidianamente, come cassieri, commessi, camerieri, persone che aspettano l'ascensore, fattorini o persone in fila al ristorante, esprime cordialità. Anche se non avete voglia di essere amichevoli, questi piccoli comportamenti possono avere un momentaneo effetto positivo sul vostro stato d'animo.

La personalità di ognuno di noi è molto diversa e la cordialità può essere molto più difficile per voi che per altri. All'inizio vi sembrerà strano e piuttosto fasullo, ma con la ripetizione diventerà sempre più autentico.

STRATEGIA 43

Prendi l'iniziativa dell'intimità

La maggior parte di noi ha persone care nella propria vita: partner, figli, nipoti, genitori e/o fratelli. Siamo tutti parte di una rete familiare, anche se i membri di questa famiglia possono essere sparsi per il paese o per il mondo. È molto più probabile che siano i conflitti, la procrastinazione o la pura e semplice negligenza a causare la separazione da loro. Un forte legame intimo può fare miracoli per riparare il senso di abbandono e di alienazione che può derivare dall'essere bloccati nel blues.

STRATEGIA 44

Sii una persona che agisce, non un evitante

Una delle principali cause sociali dell'aumento della depressione e dell'ansia nella società contemporanea è la perdita della comunità. La varietà di gruppi aperti ai nuovi membri è quasi infinita. Ci sono club del libro, gruppi di hobby, gruppi di azione sociale, organizzazioni di volontariato e di beneficenza, gruppi di fede (chiese, sinagoghe, moschee, ecc.), gruppi di esercizio fisico e di riduzione dello stress (yoga, pilates, ecc.), corsi universitari extracurricolari e molti altri. Qualunque sia il vostro interesse, probabilmente c'è una classe o un gruppo di persone che lo condividono.

STRATEGIA 45

Pratica l'apprezzamento intenzionale

Se essere occupati e preoccupati dalle preoccupazioni e dalle difficoltà può abbassare l'umore, spostare l'attenzione sulle piccole comodità che si verificano nella vita avrà l'effetto opposto: migliorerà l'umore, almeno momentaneamente. Il momento

è ciò su cui stiamo lavorando: prendere la vita un momento alla volta. Se pensate di non avere piccoli piaceri o di non avere momenti di conforto nella vostra vita, probabilmente siete stati troppo occupati e preoccupati per accorgervene. Dovete imparare a rallentare, a spostare l'attenzione in modo da potervi "fermare e annusare le rose". Questa è in realtà una strategia potente per riparare gli umori negativi.

STRATEGIA 46

Costruisci un'immagine compassionevole

Dovete essere in grado di vedere nella vostra mente la compassione attiva verso voi stessi e verso gli altri. Sarà difficile, se non impossibile, sviluppare una mente compassionevole senza un obiettivo, un'idea o un'immagine di come sareste se esercitaste compassione e gentilezza verso voi stessi e gli altri.

STRATEGIA 47

Accogli con amore il tuo disagio

Se il vostro umore crolla spesso, è indubbio che nella vostra vita si stiano verificando eventi angoscianti. Forse state lottando con sentimenti di ferita, rifiuto, delusione o fallimento. Perché non rispondere a questo disagio con l'immagine dell'autocompassione?

STRATEGIA 48

Fai agli altri quello che vorresti fosse fatto a te

Dai più piccoli gesti di gentilezza (come un sorriso, aprire la porta o lasciare che gli altri vadano per primi) agli atti più grandi (come fare regali, passare del tempo con qualcuno che ha bisogno o soffre, o fare volontariato), gli atti di gentilezza possono essere contagiosi nei loro effetti positivi su sé stessi e sugli altri. I ricercatori stanno appena iniziando a comprendere gli effetti positivi della gentilezza e della generosità verso gli altri. Anche un piccolo atto di gentilezza, come sorridere a una persona, può avere un impatto positivo. Il sorriso viene interpretato come un'espressione di felicità, che è poi contagiosa, per cui la persona che riceve l'emozione felice imiterà la felicità e mostrerà persino un cambiamento di atteggiamento positivo (soprattutto se la persona felice piace a chi la riceve). È dimostrato che il sorriso genuino può ridurre gli effetti degli affetti negativi ed è associato a un migliore adattamento emotivo.

STRATEGIA 49

Scegli il giusto esercizio fisico

L'Organizzazione Mondiale della Sanità e il Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti raccomandano almeno 2,5 ore alla settimana di attività fisica aerobica di intensità moderata per periodi di 10 minuti o più, oppure almeno 1,25 ore alla settimana di esercizio fisico aerobico ad alta intensità o una combinazione equivalente di attività di intensità moderata e vigorosa.

STRATEGIA 50

Tieni un diario della felicità

Forse è nella natura umana notare le cose negative che ci accadono in modo più rapido ed efficiente rispetto a quelle positive. Le situazioni di perdita, fallimento e pericolo minacciano la nostra sopravvivenza, mentre le esperienze di successo, realizzazione e padronanza hanno effetti molto meno immediati.

Iniziate a monitorare le esperienze quotidiane di gioia e felicità

FATTI SULLA DEPRESSIONE

**È COMUNE
NON È QUALCOSA DI VOLUTO
GUARIRAI
TORNERAI A ESSERE COME SEMPRE**

La depressione è un disturbo molto diffuso. Colpisce dal 3 al 4% degli adulti in qualsiasi momento. La depressione può sembrare una condizione senza speranza. Anche se una persona sta soffrendo ora, le depressioni rispondono al trattamento. Le prospettive di ripresa sono eccellenti. Sono disponibili molti trattamenti diversi, molti farmaci e psicoterapie diverse, per cui le persone non devono sentirsi pessimiste se il primo non funziona.

La maggior parte delle persone affette da depressione guarisce abbastanza rapidamente con il trattamento e alcune guariscono senza trattamento, anche se può essere necessario più tempo. La prognosi è buona, anche se alcune persone possono aver bisogno di continuare il trattamento per lunghi periodi di tempo per prevenire le recidive. Una volta ricevuto il trattamento, dovrebbero tornare a funzionare normalmente quando i sintomi scompaiono. Esiste una serie di trattamenti standard, tra cui la psicoterapia.

Quando una persona è depressa, può non avere voglia di essere socievole o di fare le cose che fa di solito. Può essere necessario spiegarlo ai familiari.

L'aspettativa è che, con il recupero, la persona riprenda le normali attività e torni alla normalità, se non meglio. In realtà, ci sono tutte le ragioni per sperare che sarà meglio di prima, anche se può essere più difficile crederlo quando la persona si sente giù e senza speranza (Weissman, 1995).

Il messaggio di fondo è che la depressione è un disturbo di cui non abbiamo il pieno controllo, ma da cui guariremo senza gravi danni residui. Il trattamento accelererà la guarigione. La depressione non è un fallimento, né un segno di debolezza, né una punizione per una cattiva condotta passata e nemmeno un atto deliberato. Non è qualcosa che abbiamo voluto noi.

**SOCIAL SUPPORT
DEPERSONALISATION
OVERLOAD
WORKPLACE
SIGNS**

Introduzione al burnout: definizione e concetti generali

4.3.1

BURNOUT



La necessità di studiare la sindrome del burnout è legata al diritto alla tutela della salute che ogni lavoratore ha in quanto membro di un'organizzazione. Questo diritto implica il non essere sottoposti alle varie cause di esposizione che sono all'origine di un eventuale declino della salute. Quindi, nel caso del burnout, questo danno è prodotto da cause di esposizione a rischi psicosociali, organizzativi o di organizzazione del lavoro in ambienti di domanda di servizi umani. Esigenze che, nell'attuale contesto socioeconomico, sono sempre maggiori, in particolare per quanto riguarda gli elementi di natura emotiva. Il lavoro emotivo, definito come la richiesta di esprimere emozioni socialmente desiderabili durante le transazioni di servizio, è un elemento chiave della sindrome del burnout. Inoltre, l'interesse per lo studio dei processi di stress lavorativo e una certa preoccupazione delle organizzazioni per la qualità della vita lavorativa che offrono ai loro dipendenti, sostengono la necessità di una migliore comprensione del fenomeno del burnout. Un'azienda è più competitiva ed efficiente se i suoi dipendenti sono più sani e hanno una migliore qualità di vita sul lavoro, altrimenti l'impatto sull'organizzazione è negativo (più incidenti e infortuni, assenteismo, turnover, minore produttività, minore qualità, ecc.) Né vanno sottovalutate le conseguenze per la società del fatto che i professionisti sono affetti da questa sindrome, sia in termini di servizi che di costi economici.

Sebbene, in generale, sia importante per i professionisti della salute essere in grado di identificare e diagnosticare questa patologia, per i professionisti che si occupano specificamente di prevenzione dei rischi professionali è più importante identificare i fattori di esposizione che possono portare alla comparsa di questo tipo di danno alla salute, che sia più o meno grave o che abbia più o meno conseguenze per l'individuo.

Lo studio di questa sindrome è stato intrapreso da molti autori, spesso con alcune differenze nelle sfu-

mature concettuali. Ciò deriva dalla difficoltà di definire un processo complesso come questa sindrome, nonché di discriminarlo dal concetto di stress lavoro-correlato.

È stato Herbert Freudenberger (USA) a descrivere per la prima volta questa sindrome clinica nel 1974. In sostanza, questo quadro spiega il processo di deterioramento dell'assistenza professionale e dei servizi forniti nei settori dell'istruzione, del lavoro sociale, dell'assistenza sanitaria, ecc. La definisce come "un senso di fallimento e un'esperienza estenuante derivante da un sovraccarico di richieste di energia, risorse personali o forza spirituale, di energia, risorse personali o forza spirituale del lavoratore".

Cristina Maslach (1976) ha studiato quella che ha definito "perdita di responsabilità professionale", descrivendo così, da un punto di vista psicosociale, la sindrome senza stigmatizzare la persona dal punto di vista psichiatrico. Per Maslach, la sindrome del burnout può verificarsi esclusivamente nelle professioni di aiuto (ad esempio, tra gli operatori sanitari e gli educatori al servizio del pubblico). Sono le eccessive richieste emotive esterne e interne impossibili da soddisfare a produrre l'esperienza del fallimento personale, dopo aver investito il lavoro con un eccessivo carico emotivo.

Nel 1986, Maslach e Jackson hanno definito la sindrome come "una sindrome di esaurimento emotivo, depersonalizzazione e scarsa realizzazione personale, che può verificarsi tra gli individui che lavorano con le persone". Questi primi studi sottolineavano l'importanza delle differenze individuali, come la personalità pregressa, piuttosto che l'influenza delle condizioni di lavoro oggettive.

Nel 1988, Pines e Aronson hanno proposto una definizione più ampia, non limitata alle professioni di aiuto: "È lo stato di esaurimento mentale, fisico ed emotivo prodotto dal coinvolgimento cronico nel lavoro in situazioni emotivamente impegnative". Le richieste psicologiche eccessive non si riscontrano solo nel servizio diretto al pubblico, ma possono verificarsi anche in altri ambiti lavorativi, come le posizioni manageriali, il lavoro commerciale, la politica, ecc. Pines sottolinea l'importanza, in termini di prevenzione, della qualità delle relazioni interpersonali sul lavoro, delle modalità di supervisione e delle opportunità di apprendimento continuo e di sviluppo della carriera a disposizione del dipendente.

Brill, un altro ricercatore in questo campo, lo intende come uno stato disfunzionale legato al lavoro in una persona che non soffre di altri disturbi psicopatologici significativi. Una volta colpito, il lavoratore, se non interviene con un intervento esterno per modificare le condizioni che hanno portato a questa alterazione, con una protezione, con un aiuto o con un riadattamento sul lavoro, non sarà in grado di recuperare la propria salute. La sindrome del lavoratore bruciato non è il risultato di una retribuzione insufficiente o di un'incompetenza dovuta a mancanza di conoscenze o a difficoltà fisiche, né è il risultato di un disturbo mentale.

Il contesto sociale attuale come causa di problemi di burnout

4.3.2

La sindrome del burnout è una delle lesioni psicosociali più importanti della società odierna. I ritmi di vita elevati, la trasformazione dei mercati e della struttura del settore economico (ad esempio, si è registrato un aumento del lavoro emotivo e mentale), le richieste di una maggiore qualità del lavoro, insieme ai costi che l'esaurimento comporta per i lavoratori e le organizzazioni (Salanova & Llorens, 2008), hanno evidenziato la necessità di conoscere e adottare misure per prevenire il burnout e i suoi effetti.

Per comprendere la sindrome del burnout è necessario innanzitutto capire l'influenza dei fattori psicosociali sul lavoro: da un lato le interazioni tra i lavoratori, l'ambiente, la soddisfazione lavorativa e le condizioni organizzative, dall'altro le competenze, le esigenze, la cultura e la situazione personale al di fuori del lavoro (Uribe, 2015). Tutti insieme hanno effetti sulle prestazioni dei lavoratori e sulla loro salute. È importante sottolineare che le persone che stanno sperimentando il burnout possono avere un impatto negativo sui loro colleghi o collaboratori, causando maggiori conflitti personali o alterando i compiti lavorativi: in questo senso, si può dire che la sindrome del burnout può essere "contagiosa" (Maslach, 2009) e perpetuarsi attraverso le interazioni sul lavoro.

È opinione comune che la sindrome del burnout sia una risposta allo stress cronico (a lungo termine e cumulativo) sul lavoro, con conseguenze negative sul posto di lavoro e anche a livello individuale e organizzativo, e che abbia peculiarità molto specifiche in alcuni ambiti lavorativi, siano essi professionali, di volontariato o domestici, quando vengono svolti direttamente con gruppi di utenti, siano essi altamente dipendenti o malati.

Questi casi sono quelli più ripetuti, il che non ne esclude altri, anche se va notato che la sindrome si manifesta meno nei lavori manuali, amministrativi, ecc. In questi casi, lo stress legato al lavoro non è solitamente concettualizzato come burnout, secondo la discriminazione generale nel campo della psicologia (Buendía & Ramos, 2001; Hombrados, 1997). Tuttavia, si verifica in ambiti come il volontariato, senza l'esistenza di fattori condizionanti come il lavoro, il salario, le gerarchie, ecc. (Moreno & cols. 1999).

Così, ad esempio, Freudenberg (1974) ha utilizzato il concetto di burnout per riferirsi allo stato fisico e mentale dei giovani volontari che lavoravano nella sua "Free Clinic" di New York. Stavano lottando nei loro ruoli, sacrificando la propria salute per raggiungere ideali più elevati e ricevendo poco o

nessun rinforzo per i loro sforzi. Così, dopo uno o tre anni di lavoro, hanno mostrato comportamenti di irritazione, esaurimento, atteggiamenti cinici verso i clienti e una tendenza ad evitarli (Buendía & Ramos, 2001; Ramos, 1999; Buendía 1998; Mingote, 1998; Hombrados, 1997). Al semplice concetto di "essere bruciato" si è aggiunto qualcosa che non era più solo stress lavoro-correlato, ma anche il significato per la persona del lavoro che fa, la propria capacità di generare strategie di coping, la missione da svolgere che a volte genera un eccessivo coinvolgimento nel lavoro e può finire in diserzione o abbandono degli utenti, ma anche di se stesso (Mingote, 1998).

In generale, si ritiene che le relazioni sociali all'interno e all'esterno del posto di lavoro possano attenuare gli effetti della sindrome da burnout. Gli effetti positivi delle relazioni sociali sui fattori di stress sono generalmente considerati positivi sul posto di lavoro. Gli effetti positivi delle relazioni sociali sul lavoratore sono stati classificati come emotivi, informativi e strumentali. In ogni caso, è essenziale che vi sia un supporto sociale, che si traduce in integrazione sociale, percezione della disponibilità degli altri a informare o comprendere e fornitura di aiuto e assistenza materiale (Manassero & col., 2003, Hombrados, 1997). House (1981) ha classificato diverse fonti di sostegno sociale: partner, parenti, vicini, amici, coetanei, superiori o supervisori, gruppi di auto-aiuto, professionisti del servizio e assistenti (Manassero & cols., 2003). In generale, le variabili sociali accettate sarebbero:

a) Variabili sociali extra-occupazionali. Rapporti con la famiglia e/o con gli amici. Gli studi sul burnout sottolineano l'importanza del sostegno da parte di queste fonti, che permettono al soggetto di sentirsi amato, valorizzato e curato. Secondo Repeti (1989), il sostegno della famiglia, a casa, attenua i piccoli effetti stressanti della vita quotidiana. I lavoratori che hanno un sostegno sociale attraverso la famiglia, gli amici, i colleghi o i gruppi di preghiera, tra gli altri, hanno meno probabilità di sviluppare la sindrome da burnout. È generalmente accettato che la mancanza di supporto sociale può essere un fattore di stress e può persino accentuare altri fattori di stress, poiché la presenza di supporto sociale riduce o elimina gli stimoli stressanti, modifica la percezione dei fattori di stress, influenza le strategie di coping e migliora l'umore, la motivazione e l'autostima.

b) Variabili organizzative. Spesso la sindrome del burnout si scatena in condizioni di lavoro particolarmente stressanti, come il sovraccarico di lavoro,

il contatto diretto con la malattia, il dolore e la morte, i rapidi cambiamenti tecnologici, ecc.

I fattori di rischio organizzativo includono fattori di stress legati alle richieste di lavoro, al controllo del lavoro, all'ambiente fisico di lavoro, al contenuto del lavoro, agli aspetti temporali dell'organizzazione, all'insicurezza del lavoro, alle prestazioni di ruolo, alle relazioni interpersonali di lavoro, allo sviluppo della carriera, alle politiche organizzative e al clima. Le caratteristiche delle richieste di lavoro e dello stress lavorativo sono state ampiamente studiate. Si distinguono due tipi: quantitativo e qualitativo. Il primo si riferisce al carico di lavoro e il secondo al tipo e al contenuto dei compiti lavorativi (natura e complessità delle richieste di lavoro). Sia il sovraccarico di lavoro che il carico di lavoro eccessivamente basso tendono a essere sfavorevoli rispetto ai livelli moderati. Alti livelli di sovraccarico di lavoro oggettivo e di pressione temporale riducono le prestazioni cognitive, aumentano il disagio affettivo e la reattività fisiologica.

Dal punto di vista qualitativo, sono stati studiati gli effetti stressanti di lavori con rischi e pericoli molto più elevati di altri (pompieri, poliziotti, ecc.) e gli effetti negativi della monotonia e della semplicità del lavoro. Compiti lavorativi frammentati e ripetitivi (lavoratori dell'industria) sono stati associati a insoddisfazione, ansia e problemi somatici. Si è anche concluso che i compiti di controllo industriale e di comando richiedono un'attenzione continua e sono potenzialmente stressanti. Il controllo è correlato ai livelli di responsabilità, vale a dire che gli eccessi di responsabilità sono fonti di stress, ad esempio se gli errori di controllo coinvolgono la qualità o il costo del prodotto, o addirittura la morte dei lavoratori. In sintesi, il grado di rischio ambientale, la pressione e l'eccessiva responsabilità sono potenziali fattori di stress.

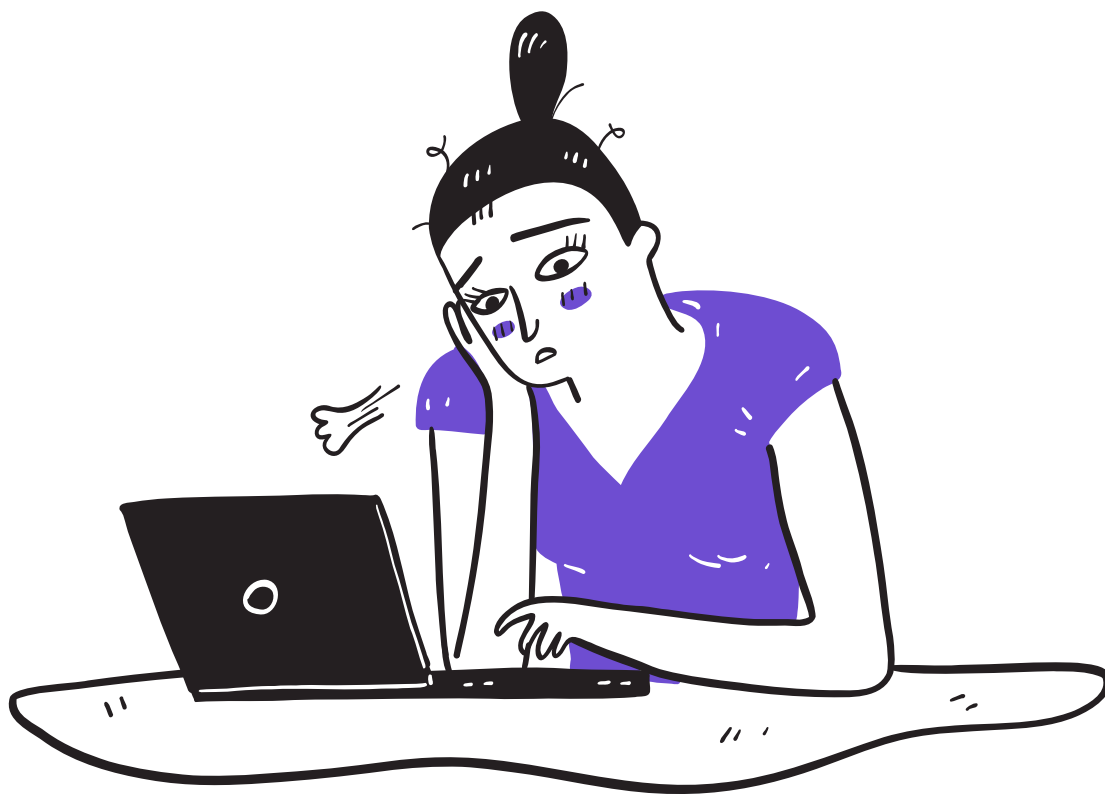
La possibilità di utilizzare e sviluppare competenze e abilità sul lavoro, senza eccedere, promuove

la soddisfazione lavorativa. Pertanto, si conclude che, in generale, un lavoro attivo con un'elevata richiesta e un elevato controllo promuove nuove competenze e comportamenti di coping. Un altro elemento importante come fattore scatenante del burnout sono le condizioni dell'orario di lavoro: lavoro a turni, alte rotazioni, lavoro notturno, orari di lavoro lunghi o molti straordinari, orari di lavoro di durata indeterminata.

La durata dei turni e le rotazioni sono positivamente correlate alla qualità del sonno, alla condizione cardiaca, ai disturbi di salute, alla soddisfazione sul lavoro, all'attenzione, alle prestazioni cognitive e agli infortuni.

In generale, nell'implementazione di un particolare sistema di turni e di rotazione, è necessario considerare i fattori ambientali sociali, culturali, economici e sociali e le caratteristiche del lavoro devono essere considerate insieme ai fattori demografici e alle caratteristiche individuali quando si analizzano le risposte al lavoro.

Una delle questioni lavorative più studiate è la definizione dei ruoli lavorativi come risultato dell'interazione sociale del lavoratore nell'ambiente di lavoro. Queste interazioni possono portare all'ambiguità del ruolo (mancanza di informazioni) e al conflitto di ruolo (richieste reciproche contrastanti), con conseguente stress da ruolo: tale stress provoca tensione, ansia, insoddisfazione e la tendenza a lasciare il lavoro. Ci sono alcuni tipi di lavoro che sono più vulnerabili allo stress da ruolo, come i ruoli di confine, i livelli gerarchici intermedi e i lavori poco definiti. La preoccupazione per lo sviluppo professionale può essere una fonte di stress, poiché le persone aspirano a progredire e a raggiungere determinati obiettivi e aspettative: si dice che qualsiasi professionista o lavoratore con una grande vocazione, che si abbandona alla propria professione, con alti livelli di idealismo professionale e sviluppando il proprio lavoro incentrato sul rapporto con gli altri, può sviluppare la sindrome del burnout (Fidalgo, 2020).



Disturbi specifici di burnout

4.3.3

Il burnout rappresenta un'associazione di esaurimento emotivo, depersonalizzazione (o cinismo) e scarsa realizzazione di sé, che può verificarsi tra gli individui che svolgono professioni di aiuto come i servizi umani, l'istruzione e l'assistenza sanitaria. Questa definizione è stata confermata dalla recente Classificazione Internazionale delle Malattie (ICD-11)², che considera il burnout (codice QD85) come un "fenomeno nel contesto lavorativo".

L'esaurimento emotivo si manifesta con sentimenti quali essere sopraffatti, essere stanchi, non avere più emozioni o non essere in grado di far fronte a ciò che viene richiesto sul lavoro, soprattutto se queste emozioni si protraggono nel tempo. La depersonalizzazione (cinismo) si manifesta attraverso un costante atteggiamento negativo nei confronti del valore e dell'importanza della professione. La scarsa realizzazione di sé consiste in dubbi sull'efficacia professionale e nella mancanza di consapevolezza della competenza personale.

Gli studenti del settore sanitario possono essere colpiti dal burnout. Possono sperimentare l'esaurimento nel tentativo di ottenere buoni risultati (sviluppando emozioni negative nei confronti dei loro compiti), il cinismo (un atteggiamento negativo nei confronti del significato e dell'utilità dei loro studi) e sentimenti di incompetenza o inefficacia nello svolgimento dei vari compiti accademici.

Gli studenti spesso sperimentano episodi di maggiore stress quando l'aumento delle richieste cognitive è associato alla pressione del tempo, il che può portare alla comparsa della "sindrome da stress".

Il burnout è una conseguenza dell'esposizione a fattori di stress legati al lavoro. Questa interazione del lavoratore con determinate condizioni di lavoro rischiose può portare alla sindrome, che è quindi una conseguenza sulla salute della persona derivante dal lavoro.

È necessario che nel corso del lavoro ci sia uno scambio di relazioni intenso e duraturo lavoratore-cliente, lavoratore-paziente o lavoratore-utente. Questa risposta è più caratteristica del lavoro di soccorso dei "servizi umani". La comunità scientifica accetta concettualmente l'approccio empirico della tridimensionalità della sindrome (Maslach e Jackson, 1981), che si manifesta in esaurimento emotivo, depersonalizzazione e ridotta realizzazione personale.

I concetti di stress e burnout sono costrutti diversi. Sintomi/disturbi descritti in diverse fasi dell'età adulta

Sintomi/disturbi descritti in diverse fasi dell'età adulta

4.3.3.1

È importante concettualizzare il burnout come un insieme di risposte crescenti, che consistono in sentimenti di esaurimento emotivo, atteggiamenti negativi nei confronti dei destinatari dei servizi e una tendenza a valutare negativamente se stessi, che è correlata a sentimenti di insoddisfazione lavorativa (Fidalgo, 2020).

In questa stessa prospettiva, la sindrome viene concettualizzata secondo tre dimensioni fondamentali:

- **Esaurimento emotivo.** I lavoratori percepiscono di non poter più dare di più (Martínez, 2010; Maslach, 2009) a livello affettivo a causa dell'esaurimento delle proprie risorse energetiche o emotive (Fidalgo, 2020).
- **Depersonalizzazione** (Maslach, 2009). Sviluppo di sentimenti e atteggiamenti di cinismo nei confronti delle persone a cui è destinato il lavoro, che vengono viste dai professionisti in modo disumanizzato a causa di un indurimento affettivo (Fidalgo, 2020; Martínez, 2010), che li porta a essere incolpati dei loro problemi.
- **Mancanza di realizzazione professionale.** Si prova disillusione e incapacità di dare un significato personale al lavoro (Martínez, 2010; Maslach, 2009); sentimenti di fallimento personale (mancanza di competenza, sforzo o conoscenza), mancanza di aspettative e orizzonti sul lavoro (Fidalgo, 2020) e insoddisfazione generale.

Pertanto, la sindrome del burnout è una risposta allo stress lavorativo cronico che si manifesta quando le strategie di coping che l'individuo impiega abitualmente per gestire i fattori di stress lavorativo falliscono (Quiceno & Vinaccia Alpi, 2007). Il suo sviluppo segue l'esperienza soggettiva e cronica dello stress lavorativo. Il processo di burnout è il risultato dell'interazione tra le condizioni dell'ambiente di lavoro e le variabili personali (Maslach, 2009).

L'ambiente di lavoro sarà il fattore scatenante dell'eziologia dei sintomi e della loro progressione. Regarding Piqueras et al. (2009), questi sintomi influiscono negativamente sulle emozioni (esaurimento emotivo, odio, irritabilità...), sulle cognizioni (bassa autostima, scarsa realizzazione professionale, sensazione di impotenza nello svolgimento del ruolo professionale...), sugli atteggiamenti (cinismo, depersonalizzazione...), sui comportamenti (isolamento, assenteismo, comportamenti aggressivi verso i clienti...) e sul sistema fisiologico (insonnia, mal di testa e mal di schiena, affaticamento e ipertensione, alterazioni ormonali...).

Le alterazioni psicologiche, fisiologiche e comportamentali del processo di stress lavorativo sono strettamente correlate a problemi di salute (Beron, 2022).

Un'analisi delle componenti del burnout può anche essere stabilita nel modo seguente (Gil-Monte, 2019; Guitart, 2007; Ministero del Trabajo, 2015):

ESAURIMENTO EMOTIVO

Sensazione di usura.
Sovraccarico fisico.
Esaurimento.
Spossatezza.

ATTEGGIAMENTO FREDDO E SPERSONALIZZATO

Sentimenti, atteggiamenti e risposte negative.
Ironia.
Irritabilità e perdita di motivazione verso il lavoro.
Reazioni di allontanamento.
Cinismo.
Ostilità.

SCARSA REALIZZAZIONE/ SUCCESSO

Basse prestazioni sul lavoro.
Incapacità di resistere alla pressione.
Bassa autostima.
Affetto delle relazioni, relazioni professionali e personali.

Tabella 5. Analisi delle componenti del burnout

Per quanto riguarda le manifestazioni cliniche e l'intensità dei sintomi della sindrome del burnout, questi variano a seconda degli sforzi compiuti dal lavoratore per raggiungere la propria realizzazione professionale. I suoi effetti possono essere classificati in disturbi psicosomatici, emotivi, comportamentali, attitudinali o sociali (Maslach, 2009).

Psicosomatici

- Stanchezza fino all'esaurimento e malessere generale (Guitart, 2007).
- Stanchezza cronica (Fidalgo, 2020).
- Disturbi funzionali in quasi tutti i sistemi dell'organismo (cardiorespiratorio, digestivo, riproduttivo, nervoso), con sintomi quali mal di testa, problemi di sonno, ulcere e altri disturbi gastrointestinali, perdita di peso, dolori muscolari, ipertensione e attacchi d'asma, tra gli altri (Guitart, 2007; Ministero del Trabajo, 2015).

Comportamentali

- Comportamento spersonalizzato nella relazione con il cliente (Maslach, 2009).
- Sviluppo di comportamenti eccessivi come l'abuso di sostanze psicoattive (Ministerio del Trabajo, 2015).
- Improvvisi sbalzi d'umore.
- Incapacità di vivere in modo rilassato (Guitart, 2007).
- Incapacità di concentrazione (Ministerio del Trabajo, 2015).
- Superficialità nel contatto con gli altri (Guitart, 2007).
- Comportamento ad alto rischio (Cañadas-de la Fuente et al., 2014).
- Aumento dei comportamenti aggressivi (Ministerio del Trabajo, 2015).

Emotivi

- Esaurimento emotivo (Maslach, 2009).
- Sintomi disforici (tristezza, irritabilità o inquietezza).
- Il distanziamento emotivo come forma di autoprotezione (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 1999).
- Ansia.
- Sensi di colpa, impazienza e irritabilità (Ministerio

del Trabajo).

- Bassa tolleranza alla frustrazione (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 1999).
- Sentimenti di solitudine (Gil-Monte, 2019; Guitart, 2007).
- Sentimento di impotenza.
- Disorientamento (Fidalgo, 2020).
- Noia.
- Esperienze di scarsa realizzazione personale (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 1999).
- Sentimenti depressivi.

Attitudinali

- Diffidenza (Ministerio del Trabajo, 2015).
- Apatia (Guitart, 2007).
- Cinismo e ironia nei confronti dei clienti o degli utenti dell'azienda (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 1999).
- Ostilità.
- Sospettosità e scarsa verbalizzazione nelle interazioni (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 1999).

Sociali

- Atteggiamento negativo nei confronti della vita in generale (Maslach, 2009; Ministerio del Trabajo, 2015).
- Diminuzione della qualità della vita personale.
- Aumento dei problemi con il partner, la famiglia e le reti sociali extra-lavorative (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 1999).

Inoltre, la sindrome del burnout si sviluppa attraverso diversi stadi o fasi.

FASE 1

Motivazione illimitata

Traboccare di energia e applicarsi al 100% al lavoro (Cañadas-de la Fuente et al., 2014; García, Álvarez e Lira, 2021; Psírculo creativo, 2020). La persona vuole fare del suo meglio. C'è ambizione e la persona vuole dare l'esempio ed essere apprezzata (Gil-Monte, 2019).

FASE 2

Richieste eccessive

Nella costante ricerca della perfezione, ci si costringe a superare i propri limiti (Psírculo creativo, 2020). La persona può fare gli straordinari (Maslach, 2009; Méndez, 2021), continuare a lavorare a casa o, nel caso della pandemia, non si spegne e cerca di essere sempre al top del suo lavoro (Lozano, 2020). Inoltre, i momenti di riposo sono scarsi, il lavoro occupa un posto importante (Gil-Monte, 2019).

FASE 3

Mancata considerazione delle esigenze personali

Il tempo libero e il tempo libero sono spesso sacrificati a favore del lavoro (Beron, 2022). Ci sono meno uscite, si mangia più velocemente, si dorme sempre meno, si ascolta sempre meno il proprio corpo (Méndez, 2021; Psírculo creativo, 2020). Si pensa che "non c'è tempo per questo".

FASE 4

Fuga

Ci sono sempre più momenti di disagio, stress o addirittura panico (Gil-Monte, 2019; Psírculo creativo, 2020). Tuttavia, la persona non è in grado di rendersi conto della fonte di queste preoccupazioni (Beron, 2022). Quando sorgono conflitti o tensioni, si sceglie la fuga.

FASE 5

Ridefinizione dei valori

Il lavoro è diventato la priorità assoluta (Cañadas-de la Fuente et al., 2014; Gil-Monte, 2019). I valori tradizionali sono relegati in secondo piano: gli amici e la famiglia sono sempre più trascurati (Méndez, 2021); la persona si isola (Ministerio del Trabajo, 2015; Psírculo creativo, 2020).

FASE 6

Negazione dei problemi

La persona diventa sempre meno paziente e tollerante verso gli altri, a volte persino aggressiva (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 1999; Méndez, 2021). Si ritiene che i problemi si moltiplichino a causa del sovraccarico di lavoro, della mancanza di tempo o dell'incompetenza dei colleghi (Lozano, 2020; Psírculo creativo, 2020).

FASE 7

Ritirarsi in se stessi

La persona non sente più il bisogno di uscire o di vedere gli altri. Le interazioni sociali sono ridotte allo stretto necessario (Cañadas-de la Fuente et al., 2014). Il mondo esterno diventa troppo faticoso e l'angoscia è costante (Méndez, 2021; Ministerio del Trabajo, 2015; Psírculo creativo, 2020). La persona può ricorrere a eccessi per alleviare lo stress, ad esempio può fumare o bere più del solito.

FASE 8

Cambiamenti comportamentali evidenti

La persona si sente sopraffatta da stanchezza, stress e solitudine (Martínez, 2010). Le persone vicine iniziano a dire che non lo riconoscono più, "non ha un bell'aspetto" e così via (Gil-Monte, 2019; Psírculo creativo, 2020). In fondo, sembra che sia l'unico a non essersi accorto del cambiamento di atteggiamento.

FASE 9

Depersonalizzazione

La persona sente di non avere più nulla di buono da offrire (Beron, 2022; Ministerio del Trabajo, 2015). Si è persa la fiducia in se stessi e la sicurezza di sé. C'è poca autostima e l'esistenza si riassume in una successione di atti meccanici privi di emozioni (Gil-Monte, 2019).

FASE 10

Vuoto interiore

La persona sente un immenso vuoto dentro di sé. Questo vuoto cerca disperatamente di essere riempito da ogni tipo di eccesso (García, Álvarez e Lira, 2021; Psírculo creativo, 2020): tabacco, alcol, droghe o sesso, per esempio.

FASE 11

Depressione

La persona si sente esausta, senza speranza e apatica (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 1999; Gil-Monte, 2019; Martínez, 2010). La persona non si sente più tale: non al lavoro, non con gli altri, non nella vita. È immerso nell'oscurità e l'idea di un futuro migliore sembra inconcepibile (Psírculo creativo, 2020).

STAGE 12

Burnout

La persona ha toccato il fondo. Può anche avere pensieri suicidi (Cañadas-de la Fuente et al., 2014; Gil-Monte, 2019; Lozano, 2020; Méndez, 2021). Il corpo e la mente sono sull'orlo del collasso. La persona si rende conto di essere vittima di un burnout professionale (Psírculo creativo, 2020). A questo punto è il momento di chiedere aiuto il prima possibile.

Fattori scatenanti e fattori di mantenimento dei disturbi

4.3.3.2

Sebbene siano molti i fattori coinvolti nella generazione del burnout, il suo sviluppo dipende fondamentalmente da tre tipi di variabili: individuali, sociali e organizzative.

Le variabili individuali includono, tra l'altro:

Genere Come spiega Brummelhuis (2009), la teoria del ruolo di genere è comunemente utilizzata per spiegare le differenze di genere nel rapporto tra famiglia e lavoro e, di conseguenza, nel burnout. Queste differenze possono essere causate da aspettative socialmente e culturalmente radicate sui ruoli di genere (Guitart, 2007; Martínez, 2010). In questo caso, le donne sono più vulnerabili al burnout rispetto agli uomini, il che è stato spiegato come conseguenza del trattamento discriminatorio, delle elevate esigenze familiari e del basso reddito (Fidalgo, 2020).

Età la sindrome da burnout è meno frequente nelle persone di età superiore ai 40 anni (Ministerio del Trabajo, 2015), il che è stato spiegato perché forse con il passare del tempo e con una maggiore esperienza lavorativa si sviluppano più competenze per affrontare lo stress e il burnout (Guitart, 2007; Fidalgo, 2020).

Personalità i lavoratori con personalità di tipo A (altamente competitiva) e di tipo B (eccessivamente rilassata) sono i più soggetti al burnout perché le personalità di tipo A hanno difficoltà a rilassarsi, sono perfezioniste, ignorano i segnali di stanchezza, hanno generalmente aspettative irrealistiche e tendono a subire alti livelli di stress; e le personalità di tipo B tendono a evitare i conflitti, a resistere alle nuove sfide, a non negoziare le proprie esigenze, a cercare di accontentare tutti e a vittimizarsi (Martínez, 2010; Ministerio del Trabajo, 2015).

Statu Civile I single sono più a rischio di burnout perché le persone con un'unione stabile sembrano avere più supporto familiare, in gran parte fornito dal coniuge (Ministero del Trabajo, 2015). Inoltre, le persone che hanno figli sembrano essere più resilienti perché, oltre ad essere più capaci di affrontare problemi e conflitti emotivi, tendono anche ad essere più realistiche (Fidalgo, 2020).

Locus of control consiste nel modo in cui l'individuo attribuisce i risultati della gestione del proprio lavoro. Ne esistono due tipi, "esterno" e "interno" (Ministero del Trabajo, 2015): i lavoratori che attri-

buiscono i risultati delle loro attività a circostanze o fattori esterni (locus of control esterno) sono più vulnerabili a sviluppare la sindrome del burnout, rispetto a quelli che considerano i risultati del loro lavoro come propri (Martínez, 2010).

Fase della carriera la sindrome del burnout si osserva più frequentemente nei lavoratori che sono all'inizio della loro carriera professionale, perché in questa fase c'è una maggiore richiesta di sé e stress, quest'ultimo dovuto alla pressione di dimostrare le proprie capacità (Fidalgo, 2020; Beron, 2022).

Altri fattori personali che influenzano l'insorgere del burnout sono: alti livelli di auto-domanda e aspettative nei confronti del lavoro (Ministero del Trabajo, 2015), maggiore sensibilità ai sentimenti e ai bisogni degli altri, mancanza di successo terapeutico nei pazienti (nei professionisti della salute) e mancanza di progressi osservabili negli studenti (negli insegnanti), così come una mancanza di capacità di affrontare e gestire lo stress e le situazioni di conflitto (Fidalgo, 2020).

Mentre le variabili demografiche e di personalità e la mancanza di supporto sociale facilitano l'insorgere della sindrome, le variabili organizzative, soprattutto quelle legate alla performance lavorativa, la innescano (Guitart, 2007). I fattori lavorativi che influenzano lo sviluppo del burnout sono, tra gli altri, i seguenti:

L'ambiguità del ruolo e la mancanza di competenze provocano stress a causa dell'incertezza generata dalla mancanza di chiarezza nelle funzioni assegnate, dagli ordini contraddittori dei capi e dalla mancanza di informazioni o di formazione per svolgere i compiti assegnati (Neffa, 2015).

Orari di lavoro prolungati con conseguente esaurimento fisico, intellettuale o emotivo.

Gli elevati carichi di lavoro oltre a essere di per sé fattori che generano stress cronico, portano generalmente a un inadeguato equilibrio tra la sfera familiare - sociale - lavorativa, diventando un fattore di rischio per il burnout (Martínez, 2010).

Il burnout è più frequente negli operatori dell'assistenza e dell'istruzione (Fidalgo, 2020). La natura dei problemi trattati, l'elevata richiesta di tempo, la bassa retribuzione e talvolta le scarse possibilità di recupero fanno sì che assistere persone con problemi di salute nei servizi di emergenza, lavorare con bambini e adolescenti, nonché con persone vittime di violenza, siano fattori che favoriscono il burnout, oltre che fattori che favoriscono lo sviluppo del burnout nel settore sanitario.

Altri fattori lavorativi che influenzano la generazione della sindrome sono il poco tempo assegnato alla cura degli utenti, la mancanza di supporto da parte dell'organizzazione, la trascuratezza istituzionale dei bisogni del lavoratore a favore di esigenze amministrative e finanziarie, la mancanza di partecipazione dei lavoratori, la mancanza di rinforzi o ricompense, le poche possibilità di sviluppo professionale, così come le relazioni conflittuali, la leadership inadeguata e la percezione di disuguaglianza nel trattamento ricevuto (Guitart, 2007).

Il supporto sociale, definito come l'aiuto che l'individuo ottiene o percepisce dalle relazioni interpersonali, sia emotive che strumentali, gioca un ruolo importante nel verificarsi o meno del burnout (Martínez, 2010; Ministerio del Trabajo, 2015). I lavoratori privi di sostegno sociale (ad esempio, attraverso la famiglia, gli amici, i gruppi di preghiera, i colleghi di lavoro...) sono più suscettibili al burnout.

Sebbene la sindrome del burnout possa verificarsi in qualsiasi tipo di attività lavorativa e organizzativa (Martínez, 2010), colpisce più frequentemente le cosiddette attività di cura, tra cui gli educatori, gli assistenti sociali, gli animatori giovanili, gli educatori per adulti, gli agenti di polizia, i militari e i funzionari pubblici. Ciò è dovuto al fatto che in queste professioni il lavoro viene svolto in circostanze specifiche, con richieste elevate e retribuzioni basse per i lavoratori. Ad esempio, gli operatori sanitari si trovano ad affrontare condizioni in cui, oltre ad assistere continuamente i bisogni dei pazienti (esposti a un elevato livello di contatto con la sofferenza e la morte), devono lavorare a ritmi elevati (numero di

consultazioni all'ora), con limitazioni degli elementi di lavoro (numero di laboratori e di ausili diagnostici, nonché di farmaci da utilizzare nel trattamento), in turni di lavoro che limitano il riposo e la vita sociale. Oltre alla complessità dei compiti e degli orari, l'ostilità nelle cure, lo scarso incoraggiamento e apprezzamento delle persone e la bassa retribuzione, facilitano le condizioni perché questo gruppo di professionisti presenti alti tassi di prevalenza della sindrome, che variano, secondo gli studi, tra l'1,9% e il 26,6% nel personale infermieristico (Cogollo et al., 2010) e tra il 9,1% e l'85,3% negli specializzandi e nei residenti in specialità medico-chirurgiche (Borda et al., 2007; Paredes e Sanabria, 2008; Rodríguez et al., 2011).

Studi condotti in diversi Paesi con una popolazione di insegnanti hanno rivelato un'ampia gamma di prevalenze della sindrome da burnout (dal 12,5% all'80%).

Ciò può essere attribuito al fatto che nell'insegnamento, oltre a svolgere compiti che comportano una costante interazione con gli studenti, la pianificazione delle attività curricolari, la preparazione di relazioni sul rendimento, la costante valutazione degli studenti, ecc. si richiede loro di assumere impegni di formazione e di orientamento che i genitori degli studenti non sono stati in grado di svolgere, responsabilità che, in aggiunta alla quantità di richieste poste loro dagli insegnanti, possono anche portare a un elevato livello di burnout.

Il numero di richieste di cambiamenti e riforme nei curricula, le continue e sempre più frequenti ristrutturazioni del sistema educativo e i bassi salari rendono l'insegnamento una professione altamente vulnerabile di fronte allo sviluppo e alla prevalenza della sindrome da burnout.

Fattori di rischio equivalenti a quelli sopra descritti si osservano nei lavoratori che, per le caratteristiche del loro lavoro, hanno un rischio elevato di sviluppare la sindrome da burnout: ad esempio, i lavoratori che si trovano ad affrontare situazioni di violenza, come la polizia, i militari, l'esercito, la magistratura e i pubblici ministeri, tra gli altri.

Indicazioni e modalità di intervento

4.3.4

È importante considerare i fattori di prevenzione del burnout. Questi fattori dovrebbero riguardare, da un lato, le organizzazioni e le aziende e, dall'altro, i fattori individuali e personali.

Prevenzione è definita come la misura o la disposizione che viene presa in anticipo per evitare il verificarsi di qualcosa che è considerato negativo (Beron, 2022). Nel contesto lavorativo, ciò significa l'attuazione di misure e attività necessarie a prevenire i rischi derivanti dalle condizioni di lavoro e lo strumento fondamentale è la valutazione dei rischi. Come mezzo di prevenzione, è importante, a partire dall'ambiente di lavoro:

- Informare sul burnout, sui sintomi, sulle cause e sulle conseguenze (Beron, 2022).
- Controllare le condizioni dell'ambiente di lavoro e l'interrelazione dei lavoratori (Beron, 2022; Guitart, 2007; Ministerio del Trabajo, 2015).
- Formare e attuare politiche che contribuiscano allo sviluppo di competenze per identificare e affrontare le conseguenze negative del burnout (Guitart, 2007; Fidalgo, 2020; Martínez, 2010).
Avere un design ambientale, ergonomico (Beron, 2022; Guitart, 2007; Ministerio del Trabajo, 2015; Moreno-Jiménez, 2011).

In termini di prevenzione da parte delle aziende, dovrebbero essere svolte attività per l'identificazione e la valutazione dei fattori di rischio psicosociale (Martínez, 2010), in quanto questa è la responsabilità dell'area salute e sicurezza sul lavoro. Sulla base dei risultati dell'identificazione e della valutazione del rischio psicosociale e delle valutazioni mediche sul lavoro, è responsabilità dell'area salute e sicurezza sul lavoro classificare i lavoratori in base al tipo di attività di prevenzione di cui faranno parte, come segue: lavoratori sani, lavoratori sospetti e lavoratori in caso (Ministerio del Trabajo, 2015).

I lavoratori "sani" corrispondono a persone che non presentano alterazioni del loro stato di salute e sono quindi destinatari di attività di prevenzione primaria. I lavoratori con segni e sintomi suggestivi di sindrome da burnout sono classificati come "sospetti" e devono essere inclusi nelle attività di prevenzione secondaria (Ministerio del Trabajo, 2015). Infine, i lavoratori con diagnosi di burnout costituiscono la popolazione target per le attività di intervento terziario.

Per quanto riguarda gli aspetti personali, è necessario prendere in considerazione i seguenti aspetti:

- Sul piano personale, il lavoratore deve essere consapevole che non deve pretendere da se stesso più di quanto possa fare (Guitart, 2007; Martínez, 2010).

- Mantenere uno stile di vita sano, un equilibrio tra alimentazione, attività fisica e lavoro (Beron, 2022).
- Definire la nostra organizzazione personale, tenendo conto delle nostre priorità personali (Beron, 2022).
- Formare e incoraggiare lo sviluppo del personale (Beron, 2022).

Cosa significa uno stile di vita sano in termini di prevenzione del burnout

4.3.4.1

Le chiavi dell'intervento per ridurre lo stress lavoro-correlato e prevenirne le conseguenze negative per il lavoratore e l'organizzazione risiedono in due pilastri fondamentali: la prevenzione e un'adeguata formazione per affrontarlo (INSHT, 1990).

La percezione che il soggetto ha dei fattori di stress ambientali e delle proprie capacità, e le strategie di coping che ha impiegato, determineranno il grado di burnout (Martínez, 2010).

Per prevenire il burnout, è necessario mettere in atto misure per ridurre i fattori di rischio e azioni per rallentare la progressione del burnout una volta che il processo è in corso. Le azioni di prevenzione del burnout dovrebbero considerare tre livelli (Fidalgo, 2020).

A livello individuale, il rischio di burnout dei lavoratori diminuisce se si sviluppano strategie personali per ridurre il rischio di burnout e si acquisiscono capacità di comunicazione e di gestione dei conflitti. A livello di gruppo, occorre costruire ambienti di sostegno sociale tra i professionisti e incoraggiare il lavoro di squadra e la correttezza nei rapporti reciproci (Martínez, 2010).

A livello organizzativo, occorre impegnarsi per eliminare o ridurre i fattori di stress nell'ambiente di lavoro, facilitare la formazione sulle competenze necessarie e fornire il supporto e l'assistenza necessari (Guitart, 2007; Martínez, 2010).

Inoltre, le tecniche di rilassamento sono molto necessarie (Guitart, 2007), così come un dialogo interno in cui si analizza la propria situazione lavorativa e ci si chiede: Quello che faccio mi rende felice? Perché sì? Perché no? E se non lo fosse, cosa potrei fare? Com'è il mio spazio di lavoro? Mi piace o mi sento a mio agio nel mio spazio di lavoro? Cosa potrei migliorare? Cosa potrei fare per cambiare la mia situazione attuale? A chi posso chiedere aiuto? Inoltre, le emozioni positive sono quelle che producono un'esperienza piacevole, come ad esempio la gioia, la gratitudine, l'orgoglio, la tenerezza, l'interesse. Le emozioni negative sono quelle che producono disagio o dispiacere psicologico: le più studiate e conosciute sono la paura, la rabbia, la tristezza o l'ansia (Cárdenas, 2020). Quando il disagio e l'attivazione fisiologica causati dalle emozioni negative si mantengono nel tempo e diventano cronici, si parla di disturbi emotivi. È essenziale per la prevenzione di queste situazioni (e, di conseguenza, per la prevenzione del burnout) avere una buona informazione e sviluppare competenze per poter gestire le emozioni (Cárdenas, 2020). È importante identificare le proprie emozioni e convalidarle: Come vi sentite? Quali emozioni riconoscete in voi stessi? Quali emozioni riconoscete in voi stessi? Quale situazione li scatena? Se si tratta di emozioni negative, quali pensieri negativi riuscite a individuare? Chiedetevi: come potrei cambiare la situazione? Cosa si può fare? Come si possono trasformare i pensieri negativi in pensieri positivi?

Ad esempio:

- Emozioni negative: tristezza, frustrazione, rabbia.
- Situazione provocatoria: carichi di lavoro, ambiente di lavoro.
- Pensieri negativi: "non sono abbastanza bravo", "non riesco a fare nulla di buono".
- Pensieri positivi: "ho ottenuto molti risultati, quello che faccio è sufficiente e faccio quello che posso".

L'auto-organizzazione comporta anche la capacità di stabilire priorità, gestire il tempo, pianificare metodi e procedure e determinare le risorse per svolgere un'attività (Gil-Monte, 2019). Quindi: fissare gli obiettivi, pianificare, analizzare le attività e gestire il tempo.

ALTRI ASPETTI CHIAVE SONO

Alimentazione

Curate la vostra dieta e rivolgetevi a un professionista che possa offrirvi un supporto in questo senso (Beron, 2022).

Pause durante l'orario di lavoro

Cercate di fare delle pause di tanto in tanto, ad esempio 5 minuti ogni mezz'ora di lavoro (Ministero del Trabajo, 2015).

Cura di sé

prendetevi del tempo per voi stessi. Fate ciò che vi piace fare nel tempo libero, ma potete anche non fare nulla. Non è necessario fare sempre qualcosa.

Attività fisica

cercare di essere fisicamente attivi, almeno camminando 30 minuti al giorno o facendo stretching.

Attività artistiche

Si può iniziare un'attività artistica come scrivere, dipingere, ecc. oppure osare un'attività completamente diversa, qualcosa che non si è mai fatto prima, avere un nuovo hobby.

Vita sociale

Chiamate e procurate i vostri amici e familiari, in caso di pandemia potete effettuare costantemente videochiamate con loro. Ci sono molte attività che si possono fare insieme a distanza (Martínez, 2010).

Chiedere un aiuto professionale

Andate in terapia o da qualche professionista che possa aiutarvi a risolvere il problema.

AZIONI DI GRUPPO O DI NATURA INTERPERSONALE

Promuovere una cultura del lavoro di squadra. I professionisti che lavorano in team sono meno logorati di quelli che lavorano individualmente (Ministero del Trabajo, 2015).

Coltivare una cultura del buon trattamento tra colleghi. A tal fine, è molto utile avere un codice di buona condotta sul posto di lavoro.

Generare spazi e situazioni di convivenza e relazione con i colleghi.

Sviluppare relazioni formali e/o informali e reti di sostegno reciproco sul posto di lavoro.

- Incoraggiare la partecipazione dei professionisti e la loro autonomia, nel quadro degli obiettivi dell'organizzazione.
- Creare condizioni che favoriscano il coordinamento e il lavoro di squadra.
- Favorire la disponibilità di spazio e tempo per il supporto tra professionisti e la gestione di situazioni complesse sul posto di lavoro (Martínez, 2010).
- Definire chiaramente ruoli e obiettivi nei team di lavoro.
- Stabilire canali di comunicazione orizzontali e verticali efficaci.
- Ridurre gli elementi di incertezza sul posto di lavoro.
- Stabilire sistemi di valutazione e riconoscimento del lavoro svolto.
- Offrire la formazione necessaria, soprattutto per quanto riguarda le competenze comunicative, la gestione dei conflitti, la gestione del tempo e il controllo dello stress (Beron, 2022; Martínez, 2010).
- Stabilire canali per la risoluzione dei conflitti interni e promuovere meccanismi di mediazione.
- Prestare attenzione alle condizioni fisiche ed ergonomiche del luogo di lavoro (Martínez, 2010).
- Sviluppare una cultura istituzionale proattiva e accessibile della prevenzione dei rischi professionali.
- Valutare periodicamente il clima di lavoro nei team.
- Definire e pubblicizzare i canali di intervento e di attenzione specializzata in caso di sintomi di burnout professionale, nonché facilitarne l'accesso (Gil-Monte, 2019).

Metodi di intervento per raggiungere uno stile di vita sano

4.3.4.2

Le attività di cura per l'individuo comprendono la realizzazione di attività di assistenza professionale incentrate sull'acquisizione e il miglioramento delle modalità di coping, che consentono ai lavoratori esposti a fattori di rischio psicosociali di modificare i processi cognitivi e migliorare la loro salute e qualità del lavoro e della vita personale.

La prima attività da svolgere è quella di garantire un'assistenza professionale con personale specializzato per tutti i lavoratori con diagnosi o sintomi indicativi di burnout. Si raccomanda che l'area di gestione dei talenti umani, in coordinamento con il responsabile della salute e della sicurezza sul lavoro, richieda il rinvio per la valutazione del lavoratore all'azienda a cui è affiliato, in modo che, se la diagnosi è confermata, il trattamento possa essere avviato tempestivamente e si possano evitare complicazioni o sequele. Durante questa fase, l'area di gestione dei talenti umani deve garantire che il lavoratore abbia il tempo necessario per presentarsi agli appuntamenti, agli esami clinici o paraclinici e che riceva la corrispondente assistenza medica e consulenza professionale. È inoltre importante promuovere la realizzazione di tavole rotonde sulla salute, per stabilire insieme trattamenti e interventi precoci ed evitare così la progressione della malattia verso situazioni croniche difficili da gestire.

Inoltre, possono essere sviluppate attività rivolte al lavoratore o al gruppo di lavoratori che presentano segni e sintomi suggestivi della sindrome di bur-

nout, tra cui:

- **Mentoring:** consiste nell'accompagnamento, nel sostegno e nell'offerta di consigli, informazioni o linee guida per l'azione da parte di persone con maggiore esperienza e capacità per risolvere i problemi legati al lavoro (Ministerio del Trabajo, 2015). Il suo obiettivo è sostenere lo sviluppo professionale delle persone che presentano sintomi clinici suggestivi della sindrome di burnout.

- **Formazione in tecniche di autoregolazione o di controllo** (che neutralizzano o eliminano le conseguenze della sindrome), per la gestione del tempo, la capacità di delega, lo sviluppo di abilità sociali e di assertività, la formazione al problem solving, tra le altre cose (Ministerio del Trabajo, 2015), che mantengono la motivazione e il senso di prestazione sul lavoro (si vedano le seguenti azioni: "Gestione efficace del tempo", "Ottimizzazione delle capacità relazionali e comunicative" e "Sviluppo di strategie di coping" contenute nel Protocollo di azioni per la promozione, la prevenzione e l'intervento dei fattori di burnout e dei suoi effetti sul posto di lavoro).

- **Individual intervention techniques are complementary.** Le tecniche di intervento individuale sono integrate dal potenziamento delle attività volte a sviluppare stili di vita sani: l'esercizio fisico (ha effetti calmanti e ansiolitici), le tecniche di rilassamento e l'allenamento all'autocontrollo volontario di alcune funzioni corporee (frequenza cardiaca, onde cerebrali, pressione sanguigna e tensione muscolare),

al fine di ridurre la tensione e i sintomi somatici legati allo stress (Ministerio del Trabajo, 2015), nonché la desensibilizzazione sistematica (si vedano le azioni “Formazione alla gestione dell’ansia e dello stress” e “Tecniche di desensibilizzazione sistematica alle situazioni ansiogene” contenute nel Protocollo di azioni per la promozione, la prevenzione e l’intervento dei fattori psicosociali e dei loro effetti).

È importante chiarire che le misure volte a sviluppare esercizi, yoga o meditazione, sia all’interno che all’esterno del luogo di lavoro, sono insufficienti da sole, perché sebbene contribuiscano a fornire ai lavoratori momenti di relax (Gil-Monte, 2019), la sindrome da burnout lavorativo merita un trattamento completo, poiché non si tratta solo di attenuare la sofferenza che comporta, ma di far sì che le organizzazioni e le persone che ne fanno parte considerino il lavoro come una fonte di realizzazione e sviluppo personale e sociale, e non come un nemico della salute individuale e collettiva.

Contemporaneamente alle attività rivolte al lavoratore o al gruppo di lavoratori con diagnosi di sindrome da burnout, l’azienda deve mettere in atto azioni volte a generare cambiamenti a livello organizzativo che consentano di gestire i fattori di rischio psicosociale classificati come alti e molto alti, al fine di prevenire l’insorgenza ed evitare la ricorrenza della malattia (Neffa, 2015). Alcune delle azioni di intervento al lavoro sono:

- Effettuare analisi specifiche dei posti di lavoro (Neffa, 2015), con l’obiettivo di stabilire il carico di lavoro e le richieste del lavoro per adattarle alle caratteristiche psicofisiologiche del lavoratore con diagnosi di sindrome da burnout.
- Gruppi di miglioramento: si tratta di formare gruppi che collaborano regolarmente per scambiarsi informazioni, sostenersi emotivamente e risolvere problemi legati al lavoro (Ministerio del Trabajo, 2015). Ciò che questi gruppi hanno in comune è che forniscono riconoscimento, conforto, aiuto e compagnia a ciascuno dei loro membri (si veda l’azione “Miglioramento partecipativo delle condizioni psicosociali di lavoro” contenuta nel Protocollo di azioni per la promozione, la prevenzione e l’intervento dei fattori psicosociali).
- Migliorare le reti di comunicazione e promuovere la partecipazione dei lavoratori all’organizzazione (Ministerio del Trabajo, 2015). Le tecniche volte ad aumentare la partecipazione dei dipendenti (nell’identificazione dei fattori di stress, nell’ideazione di modi per alleviarli e nel proporre miglioramenti), ad aumentare la comunicazione e il supporto sociale

(Martínez, 2010), a ridurre l’ambiguità di ruolo, le funzioni e a migliorare la comunicazione, agiscono positivamente sullo stress percepito nell’organizzazione (si vedano le azioni: “Promozione di meccanismi di comunicazione formale” e “Ottimizzazione delle capacità relazionali e comunicative” contenute nel Protocollo di azioni per la promozione, la prevenzione e l’intervento dei fattori psicosociali e dei loro effetti).

■ Promuovere la flessibilità dell’orario di lavoro: la flessibilità dell’orario di lavoro nelle aziende offre una serie di interessanti vantaggi, sia per le aziende che per i lavoratori, soprattutto quelli che mostrano segni e sintomi di burnout lavorativo (Fidalgo, 2020; Ministerio del Trabajo, 2015). Non si tratta di lavorare meno ore, ma di lavorare in modo diverso, più mirato e ottimizzando tempo e risorse (Guitart, 2017). Le persone che lavorano con modelli di orario flessibile hanno generalmente un migliore equilibrio tra lavoro e vita privata, che aumenta la motivazione verso il lavoro, generando un’atmosfera positiva che si traduce in un migliore clima organizzativo (vedi azione: “Conciliazione degli ambienti intra ed extra-lavorativi”, adozione di pratiche flessibili nella distribuzione temporale del lavoro, contenuta nel Protocollo di azioni per la promozione, la prevenzione e l’intervento dei fattori psicosociali e dei loro effetti).

■ Rafforzare lo sviluppo di dirigenti capaci di identificare precocemente i segni e i sintomi suggestivi di stress cronico (Ministerio del Trabajo, 2015) e guidare i propri lavoratori per includerli nel programma di prevenzione e cura della sindrome da burnout (vedi azione: “Ruolo dei dirigenti nella prevenzione e gestione dello stress” contenuta nel Protocollo di azioni per la promozione, la prevenzione e l’intervento dei fattori psicosociali e dei loro effetti).

Oltre a questi compiti di intervento incentrati sulla prevenzione, è possibile stabilire una serie di linee guida per intervenire quando il burnout è già presente (Uribe, 2015). In altre parole, si tratta di attività di riabilitazione.

Le attività di riabilitazione comprendono, tra l’altro:

■ Trattamento psicoterapeutico basato sui principi della terapia cognitivo-comportamentale (INSHT, 2019), che dovrebbe essere effettuato da psichiatri o psicologi con esperienza nella gestione dei disturbi mentali e comportamentali (Ministero del Trabajo, 2015).

Il trattamento è generalmente strutturato in quattro fasi distinte:

Riduzione dei sintomi: questi vengono

trattati con tecniche cognitivo-comportamentali come l'attivazione graduata per l'esaurimento, le sessioni per parlare delle preoccupazioni, il condizionamento degli impulsi per l'incapacità di rilassarsi e il controllo degli stimoli per l'irritabilità.

Comprensione della propria personalità: secondo l'esperienza clinica, esistono personalità di tipo A e di tipo B, che sono più suscettibili al burnout. In questa fase, l'obiettivo è che il dipendente impari a gestire la propria personalità attraverso l'uso di tecniche come la valutazione cognitiva e anche a gestire quei tratti di personalità che sono problematici e che hanno causato problemi in passato.

Gestione del problema: attraverso la formazione di competenze volte a ridurre lo stress da lavoro, come presiedere una riunione o parlare in pubblico.

Preparazione al futuro: il programma psicoterapeutico si conclude con una discussione sul ruolo del lavoro nella vita del lavoratore. La maggior parte delle persone che soffrono di burnout hanno riversato tutte le loro energie nel lavoro a scapito della loro vita privata. Pertanto, devono recuperare la capacità di sapere e accettare che ci sono limiti a ciò che possono fare e che esistono confini e differenze tra le due cose, distinzioni tra spazi pubblici e privati che devono essere rispettate per raggiungere un equilibrio tra ciò che è lavoro e ciò che non lo è, tra la vita lavorativa e la vita privata.

■ **Counselling** (Ministerio del Trabajo, 2015): si tratta di una metodologia attiva che cerca di ripristinare il controllo del lavoratore sulla propria vita lavorativa e lo incoraggia a riprendersi la responsabilità del proprio comportamento. Si sviluppa in tre fasi: nella prima fase, il lavoratore deve comprendere e accettare il problema e diventare consapevole che solo lui può risolverlo con il proprio sforzo e la propria dedizione. Nella seconda fase si utilizzano tecniche per descrivere e affrontare il problema (autodiagnosi, gestione del tempo, tra le altre) e nell'ultima fase si prepara il soggetto a tornare al lavoro attraverso un'esposizione sistematica.

Infine, oltre alle attività rivolte al lavoratore o al gruppo di lavoratori con diagnosi di sindrome da burnout, l'azienda deve implementare attività di prevenzione terziaria volte a generare cambiamenti a livello organizzativo, creando le condizioni affinché le persone sviluppino atteggiamenti che tendano ad adattarsi creativamente al lavoro, aumentando il grado di consapevolezza di sé e degli

altri, riducendo il rischio di generare sequele a seguito della sindrome da burnout (Guitart, 2007; Fidalgo, 2020). Adattarsi creativamente al lavoro non significa adeguarsi alle sue richieste, ma piuttosto creare le condizioni nella realtà psichica e lavorativa per non cadere nella monotonia, nella spersonalizzazione, nell'esaurimento e nei sentimenti di frustrazione e di vuoto. La direzione, in coordinamento con il responsabile della salute e della sicurezza sul lavoro, deve prendere in considerazione interventi come i seguenti:

■ **Promuovere l'adattamento lavoratore-lavoro:** questa è un'attività fondamentale nel processo di riabilitazione in cui il lavoratore viene gradualmente incorporato nelle attività del suo lavoro. L'adeguamento ai luoghi di lavoro comprende attività di formazione e addestramento nei processi produttivi dell'azienda, nonché questioni di salute e sicurezza sul lavoro, e il rafforzamento della conoscenza dei fattori di rischio inerenti all'attività e dei controlli per questi.

■ **Modificare l'ambiente di lavoro:** è responsabilità dell'area di gestione del talento umano, in coordinamento con l'area di salute e sicurezza sul lavoro, apportare le modifiche amministrative, organizzative, di progettazione del lavoro, di sicurezza e dell'ambiente di lavoro necessarie per compensare le capacità delle persone con i requisiti delle prestazioni lavorative.

■ **Rafforzare i legami sociali tra i lavoratori:** è importante avere colleghi con cui stabilire relazioni cordiali, sincere e reciprocamente collaborative. Allo stesso modo, il consolidamento delle dinamiche di gruppo permette ai lavoratori di aumentare il loro controllo sulle richieste psicologiche del lavoro.

■ **Rafforzare le reti di supporto sociale,** per le quali è possibile considerare l'inclusione di cliniche legali, supporto psicologico da parte delle Università, Fondi di compensazione familiare o accordi con enti specializzati nella gestione dei disturbi mentali e comportamentali.

■ **Rafforzare la gestione delle prestazioni** (feedback), garantendo il riconoscimento dei lavoratori per le attività completate.

Conclusioni e raccomandazioni

4.3.5

La sindrome del burnout, come si vede, è quindi una malattia “moderna”, conseguenza dello stress cronico legato al lavoro a cui ogni lavoratore è esposto. Si chiama sindrome perché riunisce una serie di segni e sintomi patologici da considerare come tali. I dati sulla sua presenza sono davvero preoccupanti e addirittura allarmanti, soprattutto se si arriva alla conclusione che i professionisti a cui si fa riferimento sono quelli che mantengono un contatto diretto con il paziente e con gli studenti, senza dimenticare che sono in contatto anche con i loro familiari e con il resto dei colleghi di lavoro, dai superiori ai subordinati, e che la sindrome provoca alterazioni del comportamento, aggressività, problemi nei rapporti con i colleghi di lavoro, con i figli, con i parenti, eccetera, oltre che, probabilmente, una diminuzione dell'attenzione nei confronti del paziente e degli studenti e una diminuzione della motivazione a svolgere la propria attività professionale.

La sindrome del burnout è una patologia che sconvolge la qualità della vita familiare, sociale e lavorativa di chi ne soffre. Ricordiamo che le prestazioni del personale sanitario richiedono una serie di attività che richiedono necessariamente un controllo mentale ed emotivo molto maggiore rispetto ad altri servizi e persino ad altre professioni: ciò è dovuto al fatto che in queste professioni il lavoro viene svolto in circostanze specifiche con richieste elevate e retribuzioni basse per i lavoratori. Tuttavia, i dati mostrano un'alta percentuale di sindrome negli educatori e negli insegnanti.

È essenziale identificare i fattori causali di questo problema di salute e introdurre misure preventive e/o trattamenti per coloro che ne hanno bisogno.

In conclusione, il burnout deriva da una discrepanza tra le aspettative e gli ideali individuali e la dura realtà della vita quotidiana. Per quanto riguarda le manifestazioni cliniche e l'intensità dei sintomi della sindrome da burnout, queste variano a seconda delle caratteristiche individuali e degli sforzi compiuti dal lavoratore per realizzarsi professionalmente. Il processo di burnout può essere percepito consapevolmente dalla persona colpita, oppure può rimanere non riconosciuto per molto tempo. Gradualmente, la persona si sente colpita e cambia il suo atteggiamento nei confronti del lavoro e delle persone con cui lavora, finché il processo non si conclude. Ciò può essere percepito a livello emotivo come un'attivazione eccessiva, dai sintomi o dal comportamento sul lavoro. La tecnica formale o lo stile che ogni persona utilizza per affrontare questi segnali d'allarme sarà cruciale per lo sviluppo

o meno del burnout, per il risultato di prestazioni efficaci e soddisfacenti o per il deterioramento, l'insoddisfazione e il burnout. Tuttavia, bisogna riconoscere che non esiste un'unica strategia di coping universalmente valida.

Pertanto, la persona affetta da questa sindrome deve essere visitata da un medico per stabilire il trattamento, ma il primo passo verso la guarigione è riconoscere la malattia e avere il coraggio di andare avanti.

CONSAPEVOLEZZA
CONSULENZA
ORIENTAMENTO
GUIDA
NETWORK

Introduzione alla pianificazione della
carriera: definizione e concetti generali

4.4.1

PIANIFICAZIONE DELLA CARRIERA

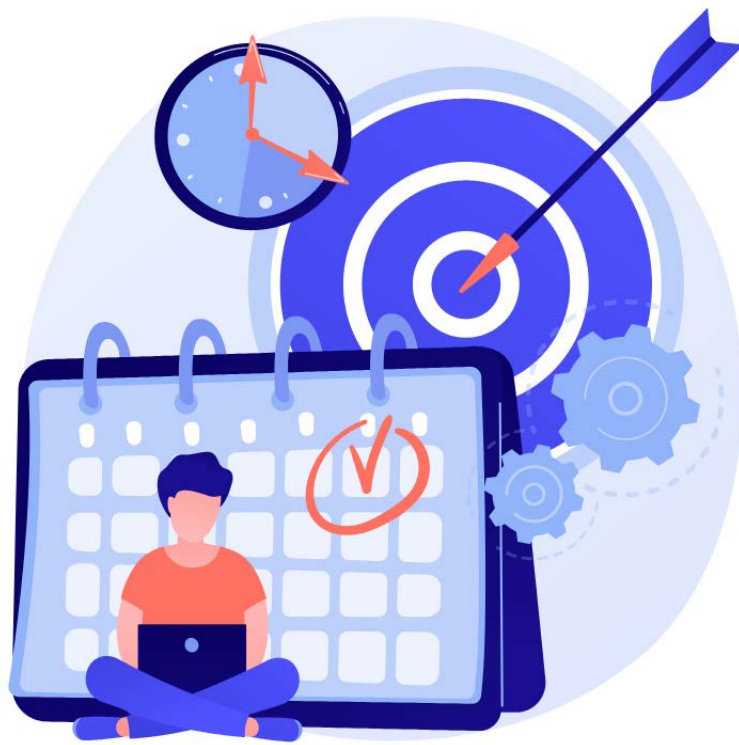
*“Il futuro dipende da ciò che
fai oggi”*

Mahatma Gandhi

Per capire cos'è la pianificazione della carriera, è fondamentale fare una differenza tra lavoro e carriera. Un lavoro è un'occupazione che si svolge in un determinato momento. La carriera si riferisce alla vita lavorativa nel tempo e può includere un singolo lavoro che si mantiene per molti anni, oppure una serie di lavori successivi nello stesso settore. Più in profondità, la carriera si riferisce al percorso di una persona in una o più organizzazioni, un processo di sviluppo che assume traiettorie diverse nel tempo che danno una forma tipica alla storia lavorativa della persona. Una carriera, a differenza del lavoro, comprende diverse dimensioni. In primo luogo il “tempo”, perché è all'interno di una prospettiva temporale che si collocano i progetti e le esperienze; “la direzione”, cioè l'orientamento verso cui ci si muove attraverso compiti, attività e incarichi; la “competenza” sviluppata nella professione che può prescindere dallo specifico incarico lavorativo; gli “aspetti soggettivi” che attivano risposte a livello emotivo, cognitivo e comportamentale volte a controllare le nuove situazioni in modo che siano compatibili con le proprie aspettative (Gysbers 2014).

La pianificazione della carriera crea le condizioni per facilitare la comprensione del rapporto tra scopi personali e organizzativi e la consapevolezza dei possibili ostacoli allo sviluppo e alla facilitazione di un rapporto equilibrato tra le aspettative personali e quelle dell'organizzazione. È integrato dal pro-





cesso di gestione della carriera, relativo alla revisione da parte del lavoratore delle sue conoscenze e competenze per affinarle e arricchirle. Infine, si intersecano con lo sviluppo della carriera, che comprende una fase prelaborativa di preparazione alla scelta del lavoro, dopo l'ingresso nel lavoro riguarda l'acquisizione degli elementi essenziali della cultura organizzativa, la gestione progressiva dei cambiamenti di atteggiamento e delle competenze sul lavoro che disegnano la possibile traiettoria di crescita professionale nell'organizzazione.

I consulenti affermano che per delineare un piano di carriera il primo passo è studiare ed esplorare se stessi per essere consapevoli delle competenze e delle conoscenze. E una volta individuati i campi in cui siete più deboli, lavorate per migliorare questa competenza. Il secondo passo sarà un'esplorazione professionale in cui dovrete ricercare ciò che è in linea con le vostre competenze ma anche con le vostre ambizioni e i vostri desideri.

Esplorando queste due aree si può iniziare a pianificare il proprio percorso formativo o professionale. Questo processo richiede consapevolezza di sé e può essere pianificato a breve o a lungo termine. Un'operazione di pianificazione della carriera a breve termine si concentra su un periodo che va da pochi mesi a uno o due anni. Ciò che distingue questo tipo di pianificazione da quella a lungo termine non è solo il tempo, ma anche il tipo di obiettivi che si possono fissare: si tratta, infatti, di obiettivi realistici, ambiziosi ma moderati. Quando state per iniziare la pianificazione della vostra carriera, prendetevi una pausa dal lavoro e analizzate con calma tutti i possibili ostacoli che potreste incontrare in una nuova professione o una volta ottenuta la promozione che sperate. Chiedetevi: quali sono gli ostacoli reali che dovrò superare? Ci sono ostacoli personali che dovrò superare, come la mancanza di stimoli o la pigrizia? Ci sono ostacoli familiari, come il dolore che causerò ai miei cari con

un'eventuale partenza per un'altra città? Sono domande che richiedono una risposta precisa, se non immediata. Il trucco, in questo caso, è dare il giusto peso a ogni scelta: cercate di non fare troppa pressione ma di rispettare i vostri tempi e di pianificare anche in base ai diversi cambiamenti che vivrete: I fattori esterni influenzano la scelta tanto quanto quelli interni e non vanno mai sottovalutati.

Tuttavia, la pianificazione della carriera a lungo termine di solito include obiettivi da sviluppare in un periodo di tempo che va dai 2 ai 5 anni. Trattandosi dell'analisi di un periodo più lungo, è facile capire come la pianificazione sia più difficile: viviamo in un mondo in continua evoluzione e, anche dal punto di vista professionale, trovare il modo migliore per fare previsioni sull'evoluzione del contesto in cui si lavora non è facile. Un tipo di pianificazione simile è quello che cercano i datori di lavoro e gli studenti universitari dovrebbero pensare a ottenere le competenze richieste dalla forza lavoro.

Una strategia di successo consiste nell'individuare le tendenze dell'ambiente professionale e nel chiedersi come prepararsi ai cambiamenti del mercato del lavoro. L'ideale sarebbe non perdere di vista la pianificazione della carriera a breve termine, dimostrandosi pronti a cambiare competenze e obiettivi. Inoltre, potreste sfruttare il momento attuale acquisendo competenze fondamentali in ambito lavorativo come la capacità di lavorare in team, la predisposizione all'ascolto, la gestione di progetti molto complessi e la totale autonomia nella risoluzione dei problemi. Queste caratteristiche sono ideali per un tipico dipendente e possono essere utili anche per manager e lavoratori autonomi.

In questo capitolo esploreremo gli ostacoli che si presentano durante la pianificazione del percorso di carriera, siano essi interni o derivanti da fattori esterni, e i piani di intervento per superare i problemi più comuni in questo processo secondo la letteratura internazionale in materia.

Contesto sociale attuale come fattore scatenante di problemi nella pianificazione della carriera

4.4.2

Quando si parla di pianificazione della carriera, l'elemento chiave è l'aspetto organizzativo. Il peso del compito a lungo termine non deve gravare solo sul singolo individuo, ma è un'esigenza della società che deve essere soddisfatta anche dalle sue strutture come le istituzioni.

Un articolo di ricerca condotto da ricercatori di diverse università cinesi (gennaio 2022) raccoglie la letteratura sulla pianificazione della carriera e i dati degli studenti universitari del Paese. Anche se lo studio si riferisce a un'area geograficamente lontana dall'Europa, alcuni aspetti sono validi a livello globale.

I ricercatori hanno scoperto che una pianificazione sistematica della carriera è utile per una carriera di successo. Tra i fattori che influenzano negativamente la pianificazione della carriera c'è il genere, mentre l'età non gioca un ruolo principale. Rispetto alle ragazze, i ragazzi hanno atteggiamenti più fiduciosi e positivi nei confronti della carriera; esploreremo meglio la questione del genere nel paragrafo 4.4.3.2 di questo capitolo. Un altro dato emerso dal documento è che gli studenti universitari degli anni successivi al 1990 comprendono molto chiaramente l'importanza della pianificazione della carriera, ma mancano di strumenti e conoscenze su come realizzarla.

Diversi fattori interni ed esterni possono influenzare gli studenti nel loro percorso di pianificazione della carriera. I modelli basati sui questionari sugli orientamenti di carriera (esaminati nel paragrafo 4.4.4.1) si concentrano sulle competenze, gli interessi, i punti di forza e le debolezze dell'individuo, ma non considerano il fattore interno dell'insieme di valori individuali. In un mondo e in un mercato del lavoro in costante evoluzione, i valori personali possono essere un punto di riferimento da trasmettere in ambito professionale. Non è un aspetto da prendere sottogamba, perché può essere decisivo per la responsabilità di un ruolo professionale. Anche i fattori esterni influenzano la fattibilità di un percorso di carriera. Se la carriera desiderata non corrispondesse all'offerta di lavoro della società, la possibilità di riuscire a intraprendere questo percorso potrebbe ridursi. Le opportunità sono un altro fattore di influenza. È fondamentale conoscere le politiche e i sistemi nazionali per comprendere meglio le tendenze occupazionali del futuro. Queste politiche dovrebbero essere facilmente accessibili e condivise dalle istituzioni con gli studenti.

Comprendere i cambiamenti politici, economici e culturali della società e adattarsi di conseguenza è la chiave per una pianificazione professionale di successo.

Nell'ambito della ricerca è stato condotto anche un sondaggio. Ciò che emerge è che i laureati non sono soddisfatti dei servizi di pianificazione della carriera e di orientamento al lavoro forniti dalle scuole o da fonti esterne. Questo influisce negativamente sul processo decisionale relativo alla carriera. È evidente che la pianificazione della carriera non è al centro dell'attenzione delle istituzioni o delle politiche nazionali nel Paese dello studio. Spesso gli studenti cercano aiuto e guida da genitori, familiari e amici, oppure preferiscono risolvere da soli le difficoltà incontrate nel processo. Questa situazione crea molta confusione in materia. In sintesi, gli studenti universitari si impegnano molto nella pianificazione della carriera, ma conoscono più la teoria che la pratica, rendendo inefficaci i loro sforzi. Questo dimostra una mancanza di orientamento alla carriera che può essere risolta con una piattaforma professionale di pianificazione della carriera e con la formulazione di un piano di formazione alla crescita universitaria per aiutare gli studenti ad affrontare le questioni occupazionali.

Per quanto riguarda lo scenario dell'Unione Europea, disponiamo di alcuni dati raccolti nell'ambito del progetto cofinanziato dall'Europa Icard - Individual career development in Higher Education, che coinvolge Italia, Grecia, Romania, Paesi Bassi, Belgio e Spagna. Il progetto analizza 88 pratiche di 23 Paesi, mostrando come lo sviluppo delle competenze di gestione della carriera sia vario e non esista un quadro di riferimento comune in Europa. La politica europea sull'orientamento permanente è attuata con il supporto della Rete europea per le politiche di orientamento permanente (ELGPN).

Nell'UE esistono servizi di orientamento di base condivisi:

- L'orientamento individuale è disponibile in tutti gli istituti e viene erogato per lo più di persona, anche se l'uso di strumenti online è in aumento.
- è diffusa la pratica dei workshop e dei seminari di orientamento di gruppo.
- le informazioni online sono ampiamente disponibili con diversi gradi di interattività e completezza. È ancora necessario includere lo sviluppo di competenze chiave a tutti i livelli di istruzione e formazione e mettere in atto strategie di orientamento lungo tutto l'arco della vita, per mettere i cittadini in grado di gestire le proprie carriere.

Un importante fenomeno che rallenta il sano sviluppo di una carriera è la sindrome dell'impostore (IP), come descritto dal lavoro di Neureiter (2016). La sindrome dell'impostore, o meglio, il fenomeno, è descritto come una condizione psicologica caratterizzata dalla mancanza di fiducia in se stessi necessaria per credersi in grado di eseguire i compiti e le responsabilità richieste da un ruolo lavorativo. Questo porta la persona che ne è affetta a vivere in un costante stato di paura di essere smascherata

come non capace, quindi come un impostore. Bisogna tenere presente che questo stato è presente anche quando non ci sono motivi reali per sostenerlo.

Il lavoro di Neureiter ha analizzato gli ostacoli creati dalla PI quando si cerca di fare carriera. Il sentimento dell'impostore è legato alla paura del fallimento, del successo e della bassa autostima. Più questi sentimenti sono presenti in una persona, più alta è la possibilità di sperimentare il fenomeno dell'impostura. L'IP è anche legato all'impossibilità di pensare a un piano di carriera futuro e realizzabile. L'impostore rimarrà bloccato nella sua posizione lavorativa più a lungo degli altri a causa dell'inconsapevolezza delle sue capacità.

Nelle diverse fasi della vita, i diversi sentimenti possono avere un ruolo nel PI. Si tratta della paura del fallimento per gli studenti e della paura del successo per i professionisti, come dimostra la ricerca di Neureiter nelle università europee (2016). La ricerca di Neureiter conferma anche altri studi che descrivono la bassa autostima come una preconditione per la PI, coinvolgendo il 63% del campione di studenti e il 71% del campione di professionisti che lavorano. La comparsa del fenomeno è incoraggiata da altre variabili da aggiungere a questo studio di caso, come gli stili di attribuzione inappropriati, le preoccupazioni di perfezionismo e la paura di essere esposti. Il mantenimento, il rafforzamento e lo sviluppo della PI sono determinati dalla coesistenza di tutti questi elementi.

Come influisce quindi la PI sulla pianificazione della carriera? Le persone che ne sono affette non hanno una strategia né fanno piani per il futuro quando si tratta di pianificare la carriera. Un dipendente capace e potenzialmente bravo potrebbe perdersi nel suo percorso. I ricercatori suggeriscono addirittura che gli effetti del fenomeno potrebbero aumentare nel corso della carriera, rendendo più difficile per i lavoratori anziani avanzare nelle posizioni lavorative. I candidati più promettenti potrebbero preferire trasferire le proprie competenze ad altri lavori che richiedono un ruolo meno importante piuttosto che rischiare di esporsi a uno più importante.

In conclusione, l'IP è un grave ostacolo allo sviluppo della carriera e dovrebbe essere affrontato per migliorare la salute mentale dei lavoratori e le possibilità di avanzamento di carriera. Un modo per affrontare i sentimenti dell'impostore è includerli nel colloquio di costruzione della carriera o nel colloquio sulla storia della carriera. Raccontare la propria storia professionale potrebbe farvi riprendere il controllo del vostro percorso e non farvi sentire senza speranza sotto il peso delle vostre insicurezze.

Problemi specifici nella pianificazione della carriera

4.4.3

Nei prossimi due paragrafi discuteremo la sintomatologia degli adulti che affrontano sfide nel loro percorso di carriera in diverse fasi della vita. In diverse fasi della nostra vita, potremmo incontrare difficoltà che possono influenzare il nostro lavoro e il nostro percorso professionale. Analizzeremo i più comuni e capiremo come si sviluppano dal contesto sociale, dal background culturale, dall'etnia, dal genere e dalla sessualità. I fattori esterni lavorano insieme a quelli interni quando descrivono le difficoltà che sorgono nello sviluppo della carriera. Uno strumento potente è sicuramente la consapevolezza del proprio percorso e la pianificazione dovrebbe iniziare quando si studia. È necessario disporre di strumenti e comprendere tutte le variabili che rendono un individuo vulnerabile alle mutevoli esigenze del mercato del lavoro all'interno della società; la preparazione e la consapevolezza sono fondamentali.

Sintomi/disturbi descritti in diverse fasi dell'età adulta

4.4.3.1

Trascuriamo quasi due terzi della nostra vita lavorando. È chiaro che, a seconda del punto in cui ci troviamo nella nostra vita, possiamo vivere l'ambiente di lavoro in modo diverso. Ad ogni fase corrispondono sfide e problemi specifici.

In una pubblicazione dell'American Counseling Association, Meyers (2014) scrive di una delle fasi più vulnerabili della nostra vita e della nostra carriera: la vecchiaia. Con l'invecchiamento della popolazione e il miglioramento della qualità della vita, ci stiamo muovendo verso l'essere al lavoro fino ai nostri 70 anni. Con l'età arriva una serie di problemi di salute e quelli economici. Guadagnare una discreta quantità di denaro in pensione non è più così ovvio con tutti i cambiamenti socioeconomici e le riallocazioni di fondi. È importante guidare le persone anziane con la consulenza professionale perché potrebbero affrontare ulteriori fragilità a causa della loro età.

Le persone che hanno superato i 50 anni soffrono molto di più dei loro coetanei più giovani quando si verificano cambiamenti nel mercato del lavoro; non è così facile riqualificarsi o trasferirsi in una fase avanzata della vita.

Una situazione impegnativa che una persona anziana può trovarsi ad affrontare durante il suo percorso professionale è quella di prendersi cura dei nipoti. I consulenti per adolescenti e bambini possono aiutare in questo caso, in modo che l'anziano non sia sopraffatto dalle responsabilità quando è già in uno

stato di vulnerabilità. Il caregiving può anche essere rivolto a un partner o a un coniuge non in grado di prendersi cura di sé. Uno dei momenti più impegnativi è sicuramente quello della perdita, più frequente in età avanzata. In effetti, in età avanzata è più facile affrontare problemi di salute, malattie e disabilità.

Quando si tratta di fattori che influenzano le persone in età avanzata, troviamo elementi come la razza, il genere, l'etnia, l'orientamento sessuale e persino il contesto storico. Nell'articolo di Meyers si legge: "Per esempio, gli anziani lesbiche, gay, bisessuali o transgender (LGBT) possono incontrare difficoltà dalle quali le loro controparti eterosessuali sono, in un certo senso, protette". Una di queste difficoltà può essere la possibilità di non avere una comunità che li sostenga economicamente e psicologicamente alla fine del loro percorso di vita. È vero che le coppie lesbiche, ad esempio, possono contare sul proprio partner più a lungo delle coppie etero, poiché le donne di solito sopravvivono agli uomini. D'altra parte, le donne etero hanno di solito una rete migliore di familiari e persone che le sorvegliano in questi casi.

È importante vedere le persone che invecchiano prima di tutto come individui e non definirle solo in base all'aspetto demografico. Uno strumento utile per scoprire le storie personali e potenziare abilità, competenze, credenze, valori, impegni e capacità è la terapia narrativa. "Il semplice fatto di avere qualcuno che ascolta la storia dell'adulto più anziano può essere una sorta di terapia in sé".

Quando si tratta di adulti più giovani, soprattutto di sesso maschile, nel libro di Gysbers (2014) emerge che la maggior parte degli uomini attraversa quella che viene definita un'esperienza di transizione professionale nel corso della propria vita. Il focus del loro interesse nel percorso di sviluppo professionale passa dal tipo di lavoro che svolgono al significato di ciò che fanno. Vengono quindi elencati quattro risultati principali di questa transizione, come definiti da O'Neil e Fishman: discrepanza e incongruenza, svalutazione, restrizione e violazione.

Il senso di discrepanza e incongruenza deriva da rabbia, depressione e sentimenti di inadeguatezza quando si cerca di separarsi da un modello maschile tradizionale. La svalutazione è legata all'autocolpevolizzazione e alla perdita di fiducia in se stessi, con conseguente rabbia e depressione. La restrizione si verifica quando l'impegno nei confronti dei ruoli maschili tradizionali rende difficile per un uomo affrontare i conflitti interpersonali e lo stress. La violazione si verifica quando gli uomini rifiutano gli standard maschili di successo, il che può causare un senso di alienazione nell'ambiente di lavoro.

Anche i cambiamenti sul posto di lavoro possono avere molti effetti sulla salute psicologica degli adulti. La rabbia sul posto di lavoro, sia che provenga dall'esterno che dall'interno del posto di lavoro stesso, può portare a episodi di violenza (linguaggio offensivo, bullismo, aggressione, omicidio). La rabbia può anche essere una delle fasi successive alla perdita del lavoro. È importante stabilire la fonte della rabbia; la consulenza può aiutare a gestire le emozioni negative per ristabilire l'equilibrio all'interno

della persona e del luogo di lavoro.

A volte i problemi sul luogo di lavoro derivano dalla violenza perpetrata da una o più persone. L'abuso verbale e i comportamenti offensivi sul posto di lavoro, come l'umiliazione o l'intimidazione, sono da considerarsi mobbing. Il risultato può essere un'assenza prolungata dal lavoro, il sentirsi svalutati, una bassa autostima e la depressione, e in ultima analisi influenzare la vita lavorativa di una persona ed estendersi all'ambiente esterno.

Un aspetto fondamentale nella vita di ogni adulto che lavora è come riesce a bilanciare la carriera e la famiglia, la vita sentimentale, la cerchia di amici e la comunità.

Nel libro di Gysbers ci sono diversi approcci che descrivono l'equilibrio tra famiglia e lavoro. La prima, la teoria dello spillover, non vede confini tra la sfera lavorativa e la vita familiare. La teoria della compensazione descrive quando le persone possono cercare nell'altro ambito ciò che manca in uno dei due settori. La teoria della segmentazione si verifica quando i due ambienti sono completamente separati e la teoria strumentale quando qualcuno sfrutta il proprio ruolo in una sfera per avere successo nell'altra. Infine, c'è la teoria del conflitto. Questa teoria vede il successo raggiunto in uno dei due ambienti a scapito dell'altro. È chiaro che dovrebbe esserci un equilibrio tra le due sfere per garantire un buon equilibrio mentale anche nella vita adulta di una persona.

Uno degli obiettivi a cui un individuo dovrebbe mirare è la consapevolezza della Carriera. È considerata uno strumento fondamentale di autoconoscenza che aiuta a superare le difficoltà nella costruzione di un percorso professionale. La consapevolezza della carriera può essere descritta come la capacità di comprendere e analizzare i futuri possibili per la propria carriera o, nelle parole di Gysbers, "l'abilità di visualizzare i possibili ruoli professionali della vita, analizzarli e metterli in relazione con le situazioni e le condizioni attuali". In questo modo gli individui possono trovare nuove opportunità ed essere pronti a cambiare in qualsiasi situazione.

La coscienza della carriera è composta da diversi elementi: Sé possibili, che descrivono le speculazioni su ciò che si può potenzialmente diventare in futuro; Pensieri controfattuali, in cui i sentimenti di rimpianto, tristezza e delusione sono sentimenti che possono derivare da pensieri come "ciò che avrebbe potuto essere" e che portano a percorsi malsani; Chiamata, che si verifica quando qualcuno percepisce un quadro più ampio in ciò che sta facendo e di conseguenza prova un senso di realizzazione grazie all'idea di avere un obiettivo importante dal punto di vista della società.

In conclusione, gli adulti che lavorano devono affrontare molte difficoltà derivanti dall'età, dal sesso, dalla sessualità e dalle capacità fisiche e mentali. Queste difficoltà possono essere affrontate con una pianificazione della carriera basata su solide basi e con la consulenza. La conoscenza di sé e una rete di persone e istituzioni possono indirizzare la persona sulla strada giusta per un percorso professionale di successo.

Fattori scatenanti e fattori di mantenimento dei disturbi

4.4.3.2

I mercati del lavoro sono in continua evoluzione, la demografia mostra una maggiore scelta individuale e la rivoluzione tecnologica è in corso. Secondo il World Economic Forum, il 57% delle professioni e dei lavori che conosciamo oggi potrebbe essere svolto da sistemi informatici o robotica nei prossimi 5 anni. Pertanto, l'obiettivo che deve essere fissato non è un lavoro per la vita, ma l'occupazione, cioè, per sviluppare competenze, esperienza e competenza.

Quando si tratta di aiutare le persone nel loro percorso di carriera in un mercato del lavoro in continua evoluzione, dobbiamo affrontare ogni categoria di persone e indirizzare specificamente le loro esigenze. Il lavoro di consulenza professionale di Gysbers, Heppner e Johnston (2014) evidenzia quali ostacoli devono affrontare persone di diversa estrazione e categoria nello sviluppo del loro percorso professionale. Gysbers e colleghi (2014) nello studio analizzano donne, uomini, minoranze sessuali e persone con disabilità, nel contesto della visione sociale degli Stati Uniti. La razza e il background etnico possono essere fattori discriminatori quando si parla dell'ambiente di lavoro.

I dati emersi nel 2011 mostrano che il 15,9% della popolazione viveva in povertà. Il 16,3% della popolazione è latina/o o ispanica e il tasso di povertà tra questo gruppo è del 25,8%. La percentuale di tasso di povertà tra gli afroamericani è del 28,1%, questo gruppo costituisce il 12,6% della popolazione. Il tasso sale al 29,5% per i nativi americani, anche se costituiscono solo lo 0,9% della popolazione. Sebbene i bianchi non ispanici abbiano il tasso di povertà più basso di qualsiasi gruppo razziale degli Stati Uniti all'11%, rappresentano il 45% delle persone che vivono in povertà. Quando le persone sono viste come membri di uno specifico gruppo culturale, il rischio è quello di fare affidamento sugli stereotipi di gruppo e trascurare le variabili che rendono ognuno unico.

In Europa, a partire dagli anni '70 sono state sviluppate 13 leggi per combattere la discriminazione basata sul genere. Dal 2000 nuove leggi vietano la discriminazione basata sull'origine etnica e razziale, la religione e le convinzioni personali, la disabilità, l'orientamento sessuale e l'età (Trattato di Amsterdam dell'Unione Europea).

Nell'UE i dati vengono raccolti in base alla cittadinanza piuttosto che all'etnia. Osservando il tasso di disoccupazione nell'UE tra i membri e gli extracomunitari, emerge che nel periodo dal 2010 al 2020, le persone nate al di fuori dell'UE hanno costantemente registrato tassi di attività inferiori rispetto ai loro coetanei nati nell'UE o alla popolazione nativa

del Paese in cui vivono. Nel 2020, si è registrato un calo per entrambi i gruppi di stranieri, con una diminuzione di 1,5 punti percentuali per le persone nate al di fuori dell'UE e di 1,3 punti per le persone nate nell'UE; per la popolazione nativa, il calo del tasso di attività è stato notevolmente inferiore.

Gysbers prosegue: "Oltre alle differenze basate sul genere, l'età, la classe sociale, l'orientamento sessuale e lo stato di abilità devono essere considerate variabili specifiche della cultura. Queste variabili possono influenzare ogni fase del processo di sviluppo della carriera" (p. 61).

Una di queste variabili è la visione del mondo, intesa come "il quadro di riferimento che una persona usa per interpretare e definire gli eventi" (p. 61), dove l'attenzione è rivolta alla dimensione valoriale. Questo sistema di valori può prendere in considerazione l'ambiente in cui un individuo cresce, le ambizioni e i valori legati al background culturale e allo status sociale, le barriere legate all'identità razziale e sociale e la centralità della carriera nella vita di una persona.

L'acculturazione è un'altra di queste variabili ed è definita come "un processo psicosociale multidimensionale che si verifica quando membri di due o più culture entrano in contatto tra loro" (p. 62). Un diverso grado di assimilazione potrebbe causare problemi nell'ambiente di lavoro quando si è una minoranza in un gruppo dominante.

Altre variabili sono l'identità razziale ed etnica. Questa variabile può giocare un ruolo in diverse decisioni di carriera, ad esempio, il feedback negativo basato su pregiudizi razziali e pregiudizi. Il lavoratore appartenente al gruppo di minoranza potrebbe provare sfiducia nella maggioranza o un livello extra di pressione per inserirsi nell'ambiente dominante.

Secondo studi recenti (Gysbers 2014), le donne incontrano difficoltà in molti campi: Il 70% dei poveri del mondo sono donne e le donne sono sottorappresentate nelle materie scientifiche. Gli stereotipi professionali iniziano presto. Non solo a livello occupazionale, ma anche i ruoli di genere vengono rafforzati fin dalla nascita e influenzano fortemente il percorso decisionale di una carriera. Questo fenomeno è descritto nella teoria della circoscrizione di Gottfredson come un compromesso fino a restringere le possibilità di carriera in base al proprio genere, a partire dalla scuola materna. Uno dei risultati è che le donne abbandonano più facilmente

i percorsi di carriera non tradizionali.

Anche se l'interesse per le materie matematiche è aumentato nella popolazione scolastica femminile negli ultimi due decenni, ciò non si traduce in una maggiore partecipazione delle donne alle professioni legate alla matematica. In generale, le ragazze credono meno nelle loro capacità matematiche. Anche la scarsa autostima sembra giocare un fattore chiave nella scelta del percorso professionale. Le donne in giovane età sentono di avere opzioni limitate e si aspettano meno di raggiungere il successo rispetto ai ragazzi.

Studi (Gysbers 2014) indicano che le donne che entrano nel mercato del lavoro anche a tempo pieno sono ancora responsabili di oltre l'80% dei lavori domestici. Questo è vero nei gruppi etnici, ma è meno definito tra le coppie lesbiche. Costituisce un motivo di stress. Nelle parole di Gysbers: "Le giovani donne si vedono ancora costrette ad accettare lavori più flessibili o adatti alla famiglia per poter lavorare e gestire casa e famiglia" (p. 86)

Il divario retributivo tra i sessi nell'UE è pari al 13,0% nel 2020 ed è cambiato solo in minima parte nell'ultimo decennio. Ciò significa che le donne guadagnano in media il 13,0% in meno all'ora rispetto agli uomini. Il divario occupazionale tra i sessi era del 10,8% nel 2021, con il 67,7% delle donne nell'UE occupate rispetto al 78,5% degli uomini (dati UE27).

Anche gli uomini, che sono considerati lo standard negli studi sulla pianificazione e la consulenza di carriera - si trovano ad affrontare problemi come quello della sottoperformance delle donne nell'istruzione e nel lavoro. Un altro dei problemi principali che la categoria può affrontare quando pianifica una carriera è la completa sovrapposizione tra carriera e se stessi. La pressione della società che identifica gli uomini con il loro lavoro porta a uno stato di mancanza di fiducia in sé stessi e a uno stato depressivo quando si è disoccupati.

La letteratura (Gysbers 2014) che studia i problemi di carriera tende a ignorare le minoranze all'interno dei gruppi principali. Gli uomini gay e i transgender devono affrontare diverse difficoltà (discriminazione, culture del lavoro transfobiche, gestione dello status giuridico di uomo o di donna legato all'occupazione, ecc. In un mercato del lavoro in continua evoluzione, in cui è richiesto un alto livello di qualificazione, le persone con disabilità sono quelle che affrontano periodi più lunghi di disoccupazione. Questa condizione può influire sull'aspetto economico della vita del disabile, ma ancor più sulla sua immagine di sé.

La disabilità, quindi, è un fattore di rischio nella pianificazione della carriera.

Molti problemi legati alla pianificazione della carriera derivano dallo status socioeconomico, dai ruoli di genere e dalle abilità fisiche. I piani di consulenza e di intervento possono aiutare ad affrontare alcuni dei risultati delle strutture sociali. Nel prossimo paragrafo esploreremo le direzioni e i metodi di intervento.

Indicazioni e modalità di intervento

4.4.4

Quando si parla di percorsi sani per la pianificazione della carriera, l'argomento può essere vasto e complicato. Il rischio può essere quello di dare consigli generici che si applicano alla vita di tutti i giorni, ma non alla pianificazione di una carriera, nello specifico. La prima cosa importante da dire è che ci vuole volontà per pianificare la propria carriera. Può sembrare un'affermazione ovvia, ma non ci sarà alcun piano senza iniziativa. In secondo luogo, la pianificazione della carriera è un processo di vita, soprattutto al giorno d'oggi in cui il lavoro occupa una parte enorme della nostra vita. Nei due paragrafi di questo capitolo, leggeremo dell'importanza dello sviluppo personale e dell'acquisizione di competenze e affronteremo i punti deboli. Pianificare la carriera in modo sano significa collegarsi a chi siamo come persona e a ciò che vorremmo raggiungere. È un percorso che parte dalla giovane età, durante i giorni di formazione, passando per l'età adulta e il lavoro, fino alla pensione. Questi paragrafi vi guideranno attraverso le tecniche di gestione.

Cosa significa stile di vita sano in termini di pianificazione della carriera

4.4.4.1

Pianificare la propria carriera è un processo continuo da gestire con cura e impegno: una vera e propria missione che riguarda se stessi.

Negli ultimi anni, lo sviluppo delle competenze è stato l'approccio predominante nella pianificazione della carriera. È stato dimostrato che il miglioramento in un campo dà nuove competenze e fiducia per cercare di crescere in un altro. Questo processo deve essere guidato dalla convinzione di lavorare per diventare eccezionali in quel settore piuttosto che rimanere mediocri, andando oltre l'ordinario o la media.

Lo sviluppo personale rende migliori le capacità di una persona e per portare avanti questo percorso è importante fare un elenco dei contributi personali apportati all'azienda negli ultimi anni, spiegare cosa l'organizzazione si aspetta da voi, fissare obiettivi realistici su ciò che potete o non potete raggiungere, cercare compiti stimolanti che possano fare la differenza.

Le persone sono più inclini a fare le cose che amano e in cui sono brave. Pertanto, la volontà iniziale di tentare un comportamento si manifesterà probabilmente come un punto di forza piuttosto che come una debolezza. Il comportamento verrà più naturale e l'aumento della forza attirerà commenti positivi e lodi che aumenteranno la vostra autostima e la vostra gratificazione. Allo stesso tempo, dovete lavorare per rendere le vostre debolezze irrilevanti per il successo del vostro percorso. Pertanto, la volontà iniziale di tentare un comportamento si manifesterà probabilmente come un punto di forza piuttosto che come una debolezza. Il comportamento verrà più naturale e l'aumento della forza attirerà commenti positivi e lodi che aumenteranno l'autostima e la gratificazione. Allo stesso tempo, dovete lavorare per rendere le vostre debolezze irrilevanti per il successo del vostro percorso.

Sono caratteristiche personali che contribuiscono a determinare i risultati dell'esperienza lavorativa di una persona. Influenzano anche le scelte di carriera e le decisioni di passare da un ruolo all'altro, contribuendo alla selezione di specifiche occupazioni o ambienti di lavoro, dando forma a ciò che un individuo cerca nella vita e guidandolo nella definizione di una prospettiva temporale futura attraverso un progetto personale. Infine, la loro funzione è anche quella di determinare le relazioni tra le persone e il loro ambiente di lavoro, sulla base della congruenza tra le ancore di carriera e le proprietà dell'ambiente esterno. La congruenza tra certi ancoraggi e l'ambiente di lavoro può portare all'efficacia e alla

stabilità sul lavoro, all'adattamento al ruolo, o anche al benessere psicologico e alla soddisfazione lavorativa.

Delong (1982) riprendendo il ragionamento, innesca il processo che porta dagli ancoraggi all'orientamento di carriera. Egli fa riferimento al concetto di orientamenti di carriera, volendo sottolineare con essi gli aspetti di un'occupazione in cui la persona investe deliberatamente la propria carriera in base ai propri talenti, bisogni e valori. Sulla base di queste evoluzioni, i due studiosi sviluppano insieme il primo Career Orientation Inventory per la misurazione quantitativa degli orientamenti. Successivamente, Schein (1978) sviluppa il modello di orientamento al successo della carriera, che descrive come una storia lavorativa pianificata a lungo termine e che rappresenta l'intersezione dinamica tra lavoro, relazioni e sviluppo personale. Tali orientamenti sono misurati dal Career Success Map Questionnaire, che consiste in 30 domande dicotomiche in cui la persona deve scegliere tra due orientamenti di carriera opposti. Creare un modello di orientamento professionale basato su ancore non solo identifica i propri punti di forza, ma crea un punto abbastanza stabile nella vita che può rimanere costante per molto tempo.

Lo sviluppo di un percorso professionale inizia quando si studia. Si ipotizza che un orientamento professionale positivo possa evitare che gli adolescenti assumano o aggravino comportamenti problematici. Uno studio condotto nel 2007 da V. Skorikov e F. W. Vondracek, che ha coinvolto 234 studenti delle scuole medie e superiori, affronta il tema di come l'orientamento professionale possa ridurre significativamente i crimini giovanili, un problema che aumenta negli adolescenti intorno ai 17 anni. Uno dei primi studi che ha preso in considerazione le carriere lavorative lungo tutto l'arco della vita e la loro influenza sul benessere durante il pensionamento è stato il documento del 1998 dell'Università di Oulu in Finlandia (Luoma, 1998). Lo scopo era quello di dimostrare le associazioni tra l'avanzamento della carriera lavorativa, l'orientamento al pensionamento, la salute e la capacità di lavorare tra i lavoratori anziani. La ricerca ha riguardato un gruppo di 706 persone di 55 anni nella Finlandia settentrionale.

La ricerca assume rilevanza se si considera che molte condizioni di salute sono strettamente legate all'ambiente in cui viviamo e quindi anche al luogo di lavoro. Il tester ha sottoposto un questionario a ogni persona.

I risultati emersi sono stati che il livello di istruzione

Metodi di intervento per raggiungere una corretta pianificazione della carriera

4.4.4.2

professionale era basso nel 69% delle donne e nel 59% degli uomini, il 14% delle donne aveva un diploma di scuola e il 21% degli uomini. Solo il 17% delle donne aveva un diploma o un'università, mentre il 20% degli uomini lo aveva.

Dallo studio sono emersi dati interessanti. Le persone orientate al lavoro si considerano più sane di quelle orientate alla pensione. Non solo, ma un medico ha anche stimato che le persone orientate al lavoro erano in grado di gestire tutte le loro attività lavorative molto più spesso di quelle orientate alla pensione. La prevalenza di malattie muscolo-scheletriche e circolatorie e di disturbi mentali era significativamente più alta nel gruppo dei pensionati rispetto a quello dei lavoratori. I risultati emersi sono che il livello di istruzione professionale era basso nel 69% delle donne e nel 59% degli uomini, il 14% delle donne aveva un diploma di scuola superiore e il 21% degli uomini. Solo il 17% delle donne aveva una laurea o un diploma universitario, mentre il 20% degli uomini.

Dallo studio sono emersi dati interessanti. Le persone orientate al lavoro si considerano più sane di quelle orientate alla pensione. Non solo, ma un medico ha anche stimato che le persone orientate al lavoro sono in grado di gestire tutte le attività lavorative molto più spesso di quelle orientate alla pensione. La prevalenza di malattie muscolo-scheletriche e circolatorie e di disturbi mentali era significativamente più alta nel gruppo dei pensionati rispetto a quello dei lavoratori. Un alto livello di istruzione sembra offrire la possibilità di ricevere mansioni professionali più impegnative e interessanti, promuovendo la soddisfazione lavorativa e la salute e riducendo il desiderio di andare in pensione anticipatamente. Lo studio conclude che ci sono prove che la carriera lavorativa, l'orientamento al pensionamento e la salute hanno associazioni e, in futuro, dovrebbero essere studiate in modo più approfondito.

È necessario considerare un aspetto importante, che riguarda l'atteggiamento da tenere quando si decide di pianificare la carriera. Per iniziare con il piede giusto è necessario comprendere a fondo che pianificare non significa controllare. La traiettoria che prenderà la vostra carriera non dipende solo da voi, ma da molti fattori esterni che non è possibile stimare, come lo scenario politico, i cambiamenti tecnologici, le emergenze sanitarie e le tendenze economiche globali; è quindi meglio essere consapevoli che non è possibile avere un controllo totale sull'andamento della vita professionale, per evitare di incorrere in inutili frustrazioni che potrebbero avere conseguenze negative sulla salute.

L'imprevedibilità dei fattori esterni che possono influenzare il vostro piano di carriera si ricollega fortemente al principio di antifragilità che Nassim Nicholas Taleb ha esposto nel suo libro "Antifragile" nel 2012.

Il principio di antifragilità si applica a qualsiasi campo e indica l'attitudine di alcuni sistemi a cambiare e migliorare di fronte a stress, fattori di stress, volatilità e disordine.

Taleb (2012) afferma che per comprendere il concetto di antifragilità si parte dal suo opposto, la fragilità. Un sistema fragile è continuamente esposto a rischi che possono danneggiarlo o addirittura distruggerlo. Per proteggere un sistema fragile, in genere si implementano comportamenti o modifiche per renderlo più robusto. Ma la robustezza e la resilienza portano in sé il limite della rottura. Un sistema resiliente o robusto è comunque uguale alla sua versione fragile, solo che ha "qualcosa in più" che mira ad aumentare la sua resistenza, innalzando il livello del suo punto di rottura. Un sistema antifragile, invece, subisce l'evento traumatico, lo fa proprio e lo sfrutta per migliorare. Questo concetto può essere applicato in diversi campi e alcuni studiosi lo utilizzano nella pianificazione della carriera per essere pronti e utilizzare l'imprevedibile come una forza.

Al tempo stesso, è possibile affrontare l'evento "traumatico" mettendo in atto la propria strategia. Una buona strategia per affrontare in modo sano la pianificazione della carriera è porsi spesso delle domande. La prima domanda dovrebbe essere "Quale corso di studi mi interessa?", perché la pianificazione della carriera inizia proprio da qui. La formazione scolastica è molto importante perché serve a orientarvi verso la professione che vi interessa. Se, dopo anni di scuola dell'obbligo, si decide di continuare a studiare, si deve scegliere il corso di studi che meglio si adatta ai propri interessi e aspi-

razioni professionali, senza trascurare di riflettere sullo sforzo da compiere perché alcuni studi sono lunghi e difficili, e potrebbero non essere adatti al proprio carattere e alla propria personalità.

Poi, bisogna esplorare più a fondo se stessi chiedendosi "Quali sono i miei punti di forza e di debolezza?". Questa è forse la domanda più difficile a cui dovete rispondere, ma è la più importante. Se riuscirete a valutare in modo oggettivo i vostri punti di forza e di debolezza, avrete uno strumento molto potente per orientare le vostre scelte nella giusta direzione e pianificare la vostra carriera nel modo migliore per voi, e che vi sarà di grande aiuto anche durante i colloqui di lavoro.

Conoscere sé stessi è il primo passo da compiere, per potersi muovere a proprio agio nelle sfide che la vita ci presenta, affrontarle con consapevolezza e riuscire a superarle.

Pensate profondamente a ciò che vi piace e non vi piace fare. Ad esempio, potreste prendere nota delle attività che svolgete quotidianamente; analizzarle per capire quali sono quelle che affrontate serenamente e altre che vi risultano sgradevoli vi aiuterà ad avere maggiore consapevolezza di voi stessi. Esaminate le situazioni in cui vi sentite a vostro agio e quelle in cui non lo siete, soprattutto nel rapporto con gli altri: per esempio, se siete portati a comunicare efficacemente e a convincere le persone delle cose in cui credete e a trovare soluzioni, potreste essere portati per un ruolo nel settore delle vendite. Pensate alle persone che ammirate: potrebbero darvi importanti spunti per pianificare la vostra carriera professionale in un determinato settore. Ad esempio, se i vostri idoli sono persone che svolgono importanti ruoli sociali nella comunità, forse un lavoro in questo settore si adatta bene ai vostri valori. Dopo queste riflessioni, scrivete una descrizione di voi stessi, specificando quali sono le vostre qualità positive e negative. Chiedete alle persone che vi conoscono di descrivere i vostri punti di forza e di debolezza; quindi, verificate se corrispondono a ciò che pensate di voi stessi. Considerate anche la possibilità di intervistare un professionista. Uno psicologo può aiutarvi a identificare i vostri punti di forza e di debolezza e ad evidenziare i tratti della vostra personalità e del vostro carattere che possono essere utili, e quelli da migliorare, per il percorso di carriera che vi interessa.

Un'altra domanda per esplorare più a fondo voi stessi sarà "Quali sono le mie capacità e competenze professionali?". Mentre la risposta alla domanda precedente contiene elementi soggettivi, se si parla delle vostre competenze e capacità professionali, nulla è lasciato al dubbio. Le conoscenze acquisite rappresentano dei dati oggettivi e devono essere considerati quando si pianifica la propria carriera. Ciò significa che dovrete pianificare la vostra carriera pensando al vostro sviluppo professionale nel campo in cui avete competenze acquisite sia con gli studi che con il lavoro.

La domanda successiva sarà "Quali sono le mie aree di miglioramento?". Una volta che avrete ri-

flettuto attentamente su voi stessi, su ciò che vi piace, su ciò che volete fare e sulle vostre capacità e competenze, arriverà il momento di agire su alcuni punti deboli da rafforzare. Potrebbe essere utile iscriversi a corsi specialistici, anche online, e partecipare a eventi a tema, da utilizzare come strumenti di crescita e aggiornamento professionale.

Inoltre, interrogarsi sulle tempistiche è fondamentale. Se si parte da zero, cioè dal primo lavoro, è ragionevole programmare il percorso progettuale con una certa tempistica, che non va rispettata rigidamente, ma con un certo grado di flessibilità. Possiamo dividere la tabella di marcia in scadenze a breve e a lungo termine. Ad esempio, per la pianificazione a breve termine si può considerare come raggiungere i propri obiettivi professionali a 6 mesi, 12 mesi e fino a 24 mesi; per il lungo termine si può considerare un orizzonte temporale di 5 anni. Durante questo periodo, a cadenza regolare, tirerete le somme e ripeterete l'analisi su voi stessi che avete condotto all'inizio, ripetendo queste domande, fino al termine della scadenza a lungo termine. Così facendo, vedrete se il percorso che avete intrapreso vi ha soddisfatto, cosa vi è piaciuto e cosa no; se vi piace l'ambiente di lavoro che frequentate, aggiornerete le capacità e le competenze acquisite e verificherete i vostri progressi rispetto alle aree di miglioramento.

Al termine dell'ultimo periodo, avrete fatto un'importante esperienza nel mondo del lavoro e imparato a condurre una corretta pianificazione della carriera, che potrà esservi utile per il resto della vostra vita lavorativa.

Per tutti coloro che vogliono realizzare il proprio piano di carriera, lo strumento migliore è preparare un curriculum dettagliato (McCarthy 2014) e avere la costanza di aggiornarlo, ogni volta che è necessario. Esso, insieme alla lettera di presentazione, rappresenterà la prima impressione che vorrete dare.

Ricordate che lo scopo di un curriculum è quello di promuoversi nel mercato del lavoro. Assicuratevi che le vostre competenze e la vostra esperienza corrispondano ai criteri del lavoro. Mostrate i vostri risultati, l'esperienza nel settore e i risultati ottenuti. Comprendete la vostra storia lavorativa: quali erano il vostro ruolo, le vostre mansioni e le vostre competenze trasferibili? Ricordate che anche quando siete appena usciti dalla scuola potreste avere le competenze necessarie per entrare nel mondo del lavoro. Le competenze più apprezzate sono l'alfabetizzazione e la capacità di far di conto, la capacità di comunicazione, le competenze informatiche o, almeno, la disinvoltura nell'uso del computer, la capacità di lavorare in gruppo e le competenze nel servizio al cliente. Aggiungere i vostri interessi e hobby personali può essere una mossa vincente. Aiuta il datore di lavoro a capire chi siete come persona e come possibile dipendente.

Ciò che è davvero importante sapere è che potete scegliere il formato del vostro curriculum in base agli elementi che volete mettere in evidenza e alla

Conclusioni e raccomandazioni

4.4.5

posizione lavorativa per cui vi state candidando. Il più comune è l'ordine cronologico inverso, che elenca la carriera dal lavoro più recente a quello meno recente. È facile da leggere ed è comunemente usato.

Ma ci possono essere circostanze in cui altri formati possono essere preferibili. Un curriculum funzionale si concentra sulle vostre competenze. Grazie a questo formato, potete evidenziare le competenze trasferibili che avete acquisito attraverso ogni tipo di esperienza. Si possono scegliere titoli di competenze che corrispondono ai requisiti di un ruolo pubblicizzato. Nasconde a prima vista le lacune occupazionali e i periodi di instabilità.

Gli ibridi funzionano quando si ha più esperienza ma si vogliono comunque evidenziare competenze specifiche. A volte gli ibridi sono meno facili da leggere, quindi potrebbero scoraggiare un datore di lavoro dall'esaminarli interamente.

Ricordatevi di puntare all'azienda in cui vorreste entrare quando scrivete il vostro CV.

I cv e i curriculum sono un po' diversi. Anche se i due sono spesso usati in modo intercambiabile, un cv è un documento più lungo che ripercorre la vostra storia accademica. Fate un curriculum di una pagina e un curriculum più lungo per elencare la vostra storia accademica e i vostri risultati.

Non esiste una soluzione unica che possa essere applicata a tutti in ogni ambiente di lavoro o paese. Alcuni contesti richiedono CV con foto, altri lo evitano in nome delle pari opportunità. Il cv ideale dovrebbe essere visivamente accattivante, coerente, senza errori di battitura e visualizzato su una sola pagina per permettervi di inquadrarvi in un solo colpo d'occhio. Altre volte la vostra esperienza potrebbe essere abbastanza ampia da rendere il formato di una sola pagina limitante.

In linea di massima, il candidato a un futuro lavoro dovrebbe iniziare a comprendere prima gli obiettivi personali, i punti di forza e le debolezze, per poi concentrarsi sulla posizione lavorativa, sull'azienda e sui criteri per candidarsi a livello locale. Alcune aziende e soggetti interessati potrebbero prestare maggiore attenzione ai dettagli e avere un certo standard, mentre altre potrebbero non prendere in considerazione questi fattori. In definitiva, dipende da voi dove volete arrivare come dipendenti.

Il successo di una carriera può essere considerato, da una prospettiva organizzativa, come l'ascesa ai vertici delle posizioni organizzative e il corrispondente potere, prestigio e retribuzione. A livello sociale, è spesso legato alla reputazione derivante da segni di status elevato, reddito o stile di vita. Ma dal punto di vista della persona il successo di una carriera riguarda in particolare le percezioni, le rappresentazioni e le emozioni sull'adeguatezza del percorso intrapreso, la positività dei sentimenti di merito e di pienezza legati a ciò che si è fatto, il grado di avvicinamento all'obiettivo di fondo o ai valori associati all'esperienza lavorativa (Ng et al., 2005).

Secondo recenti studi, la pianificazione della carriera è anche la chiave per uno stile di vita più sano. La sfera lavorativa è un elemento importante della nostra vita che ci accompagna lungo tutto il nostro percorso. È chiaro che ciò che accade in questa sfera si riflette nella vita di tutti i giorni. Pianificare la propria carriera fin da giovani offre l'opportunità di ricevere compiti professionali più stimolanti e interessanti, di favorire la soddisfazione sul lavoro e la salute e di ridurre il desiderio di andare in pensione prima del tempo. Ecco perché la pianificazione della carriera è uno strumento importante da integrare in uno stile di vita equilibrato e nel benessere generale e nella soddisfazione della vita.

Da un lato, una carriera è prerogativa dell'individuo che, districandosi tra vincoli e opportunità ambientali, intende trovare il proprio percorso per raggiungere gli obiettivi desiderati. D'altra parte, le pratiche e il contesto sociale costituiscono una forza in grado di plasmare tali percorsi individuali. L'individuo dovrebbe trovare un equilibrio tra fattori esterni e interni grazie alla consulenza, all'esposizione precoce all'orientamento professionale durante gli studi e alla consapevolezza di sé che porta alla coscienza della carriera, lo strumento definitivo per adattarsi in un clima mutevole con il minimo impatto negativo e il massimo successo.

**PREOCCUPAZIONI,
BISOGNI
COMUNICAZIONE
SUPPORTO
STILI GENITORIALI**

GENITORIALITÀ

ESSERE UNA FAMIGLIA

Teoricamente, una famiglia è un sistema, inteso come elementi correlati in interazione dinamica in cui lo stato di ciascuno è determinato dallo stato degli altri elementi costitutivi (Barrera, Males e Martin, 2009).

Secondo Rivero e Ramos (2010), in ogni sistema familiare possiamo considerare diversi sottosistemi: individuale, coniugale, parentale, fraterno, tra gli altri. In ogni sottosistema, troviamo membri della famiglia che si relazionano tra loro e svolgono le loro funzioni in vista dei bisogni individuali di protezione e autonomia, all'interno delle norme esplicite o implicite create nella famiglia.

Questo significa che le famiglie sono realtà complesse con molteplici problematiche, non solo nelle loro dinamiche e nella loro storia, ma anche a livello individuale di ciascuno dei loro membri (Rivero e Ramos, 2010).

Da un punto di vista sistemico, una famiglia è più della semplice somma dei suoi elementi, e questo conferisce unicità a ogni famiglia. Ogni famiglia può essere percepita come un organismo vivente,

in cui è fondamentale conoscere le relazioni tra tutti i suoi elementi e il modo in cui si organizzano: il tipo di rapporti instaurati, il modo di comunicare, le attività sviluppate all'interno e all'esterno della casa, gli scambi di affetti, le norme, ecc. (Rivero and Ramos, 2010).

Naturalmente, tutte le famiglie cercano di trovare la propria organizzazione in termini di funzionamento e non esistono due famiglie uguali e non esiste un modo giusto di stare in famiglia. L'unico aspetto in comune tra le famiglie è che, per una genitorialità adeguata, è molto importante capire e riflettere sui sentimenti e sulla percezione che i genitori hanno del loro ruolo.

ESSERE UN GENITORE

Essere genitori può essere un'esperienza sia soddisfacente che stressante, soprattutto in periodi di incertezza e di rapidi cambiamenti sociali, come quelli attuali (Fu, Chesters e Cuervo, 2019). Ma quali sono i problemi che preoccupano maggiormente i genitori in questo momento? Alcuni suggeriscono il costo della vita e dell'istruzione, altri l'impat-



to della lenta crescita dei salari sui bilanci familiari, l'ambiente, i costi dell'assistenza sanitaria, la preoccupazione per l'impatto dei social media e della tecnologia... e in cima a tutto: la capacità dei figli di sviluppare relazioni positive.

La cura dei bambini può essere un compito faticoso (www.cuf.pt) a causa delle enormi richieste e responsabilità che comporta. Se a ciò si aggiunge il fatto che si tratta di un compito continuo (i bambini devono essere accuditi in continuazione) e che talvolta viene svolto senza alcun supporto, è facile capire perché i genitori possano arrivare a un livello di stanchezza estremo. Questo tema è diventato molto importante nel campo della salute mentale dall'inizio del XXI secolo.

Inoltre, non possiamo dimenticare che la genitorialità non finisce quando i figli crescono. Una volta genitore, si è sempre un genitore. Gli effetti della genitorialità sul benessere sono estremamente importanti in età avanzata, poiché i figli adulti rappresentano una delle principali fonti di assistenza per gli adulti anziani (Seltzer e Bianchi, 2013, cit. Thomas, Liu e Umberson, 2017). Inoltre, nel XXI secolo vediamo che i genitori anziani spesso forniscono un sostegno strumentale/finanziario ed emotivo ai loro figli adulti (Thomas, Liu e Umberson, 2017). Come spiegano questi autori, "gli scambi di sostegno intergenerazionale sono parte integrante della vita sia dei genitori che dei figli adulti, sia nei momenti di bisogno che nella vita quotidiana".

GENITORIALITÀ

Fare il genitore nel XXI secolo non significa solo seguire quello che c'è scritto nei libri, o negli articoli sul web, o quello che ci dicono i medici, e fare bene o male nella normalità. Tutta l'evoluzione tecnologica e informativa di oggi ci porta a mettere in discussione il nostro ruolo di genitori attivi che vogliono il meglio per i propri figli. Non solo per la velocità con cui le cose accadono oggi e per le infinite preoccupazioni nella mente e nel cuore dei genitori, ma anche perché ci porta a mettere in discussione le nostre paure come persone e le nostre paure come genitori.

Ci vuole molta pratica, ma una genitorialità consapevole e positiva è una crescita e un apprendimento continui, un processo interiore con risultati esterni stimolanti. Barrera, Males e Martin (2009) si soffermano in particolare sulla necessità di appartenere a una comunità che possa fornire risorse per soddisfare i bisogni dei bambini, sostenendo e supportando al contempo le risorse genitoriali delle famiglie.

Silva ed Esteves (2019) ci ricordano quanto sia fondamentale che i genitori soddisfino i bisogni più

elementari di sopravvivenza e salute e forniscano un mondo fisico organizzato, sicuro e prevedibile che permetta l'esistenza di routine essenziali per lo sviluppo dei bambini. Insieme ai bisogni essenziali di affetto, fiducia e sicurezza e alla creazione di legami sicuri tra i membri della famiglia.

Allo stesso tempo, (Silva e Esteves, 2019) bisogna essere consapevoli che l'esercizio delle funzioni genitoriali dipende da diverse variabili, ovvero la storia dello sviluppo dei genitori, la loro personalità e le loro risorse psicologiche, le caratteristiche del bambino, la relazione tra i genitori, le risorse socio-cognitive (atteggiamenti, aspettative, credenze) e gli stili e le pratiche genitoriali.

Infine, ma non per questo meno importante, l'esistenza di un contesto esterno e di un supporto sociale, che ci riporta all'approccio sistemico: i genitori permettono al bambino di contattare, riconoscere e interagire con il mondo fisico e sociale che lo circonda e, contemporaneamente, i genitori appartengono a una comunità più ampia da cui possono contare e chiedere/ricevere supporto.

Considerando tutto questo, ogni genitore definirà l'esercizio della genitorialità, in tutte le sue dimensioni: riconoscere e soddisfare i bisogni del bambino, con affetto; definire regole e limiti e assegnare le conseguenze adeguate in relazione al mancato rispetto delle regole, nonché monitorare i progressi del bambino (Silva e Esteves, 2019). Dato che tutte queste variabili sono importanti, l'esercizio della genitorialità è un compito impegnativo e coinvolgente che richiede resilienza e apprendimento continuo.

In tutto il mondo, i genitori condividono tre obiettivi principali: garantire la salute e la sicurezza dei bambini, prepararli alla vita come adulti produttivi e trasmettere valori culturali, mantenendo una relazione genitore-figlio di alta qualità (<https://www.apa.org>). In altre parole, tutto ciò che vogliamo è dare ai nostri figli e alle nostre figlie tanto amore, accettazione, apprezzamento, incoraggiamento e guida e, allo stesso tempo, umanizzare i nostri figli, dare loro regole e limiti costruttivi che offrano sicurezza e dotare di competenze e risorse per avere successo da adulti.

Questi bambini, gli adulti di domani, hanno bisogno di esplorare, scoprire, giocare e, soprattutto, acquisire autonomia. E questa è la nostra sfida più grande come genitori: dare loro autonomia e favorire la maturazione della loro personalità e identità fisica, cognitiva, emotiva e sociale, godendo della vita e della crescita nel modo più felice possibile. Questa è la nostra grande missione (<https://parentalidadespositiva.com>).

Il contesto sociale attuale come causa di problemi nella genitorialità

4.5.2

Contesto sociale l'età dell'insicurezza e dell'incertezza

La sociologa Marianne Cooper (cit. Molz, 2021, p. 4) sostiene che “stiamo vivendo in un'età dell'insicurezza”: decenni di politiche governative neoliberali e di rapporti di lavoro nel settore privato hanno di fatto scaricato sulle spalle dei singoli individui l'onere economico dell'educazione dei nostri figli, della cura delle nostre famiglie, del risparmio per la pensione e della sicurezza del futuro”.

Nel bene e nel male, le innovazioni tecnologiche, le nuove risorse online, le modalità di lavoro a distanza e freelance hanno aperto possibilità completamente nuove per quanto riguarda il luogo e il modo in cui le persone vivono la loro vita. Tuttavia, queste incertezze della vita moderna possono essere fonte di ansia per molti.

I sociologi hanno dato a questo momento contemporaneo in cui stiamo vivendo molte etichette. Lo descrivono come modernità liquida, modernità riflessiva, tarda modernità, tardo capitalismo, neoliberalismo, era globale, era mobile, età dell'insicurezza e società del rischio, per citarne alcune. Se c'è un tema che prevale in tutte queste teorie è questo: il segno distintivo centrale della vita moderna è l'incertezza.

Questa atmosfera di incertezza deriva da molte fonti. Allo stesso tempo, la precarietà economica e sociale provocata dalle politiche neoliberali ci porta a navigare costantemente tra le mutevoli condizioni di lavoro, la diminuzione dell'accesso ai programmi di assistenza sociale e le nuove forme di autostima. Nel frattempo, i complessi flussi globali di persone, oggetti, denaro, idee e media, la continua volatilità geopolitica e i crescenti rischi ambientali ci rendono iper-consapevoli delle nuove opportunità e dei rischi quotidiani che affrontiamo in un mondo in continuo cambiamento (Molz, 2021).

Nelle società tradizionali, lo spazio psicologico degli individui era molto ridotto, poiché l'individuo era inquadrato nella catena delle generazioni. Tuttavia, sebbene ci fossero meno autonomia e libertà, c'era più sicurezza ontologica, poiché questa dipende da attributi come la permanenza, la stabilità e la coerenza (Giddens, 1991). Il processo di individuazione era rudimentale e c'era un determinismo sociale, senza mobilità, che portava a un senso di sicurezza, poiché il futuro era predeterminato (Dubar, 2006). Con l'alba della modernità, “le nostre identità e le nostre vite non sono più dettate dalle circostanze della nostra nascita, ma piuttosto vengono ricreate attraverso le scelte che facciamo” (Molz, 2021, p. 4). Nelle società contemporanee, tuttavia, “molti dei

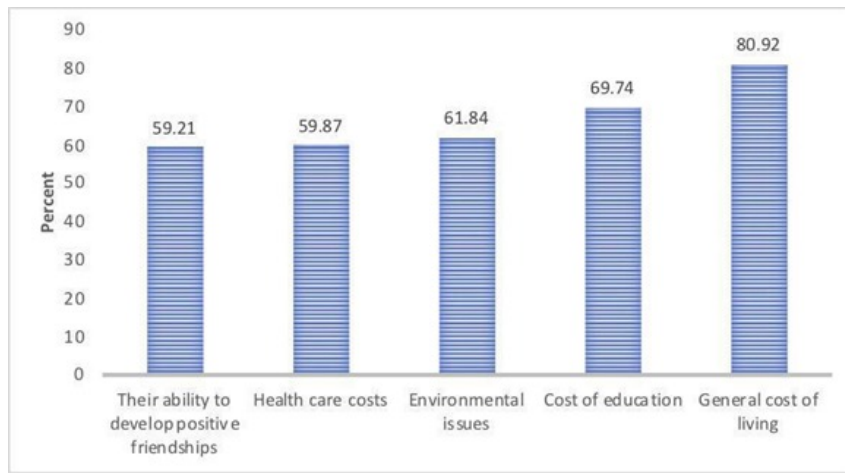
nostri contemporanei (...) soffrono di un “senso di insufficienza”, un'acuta consapevolezza di “non essere all'altezza” (...) un indebolimento del sé, una diminuzione o un crollo dell'autostima” (Dubar, 2006, p. 142) un indebolimento del sé, una diminuzione o un crollo dell'autostima” (Dubar, 2006, p. 142).

Tornando alla genitorialità, una delle domande che sorgono quando consideriamo la vita familiare in tempi incerti è la seguente: se stiamo vivendo vite mobili in un'epoca di insicurezza, cosa significa questo per i genitori che hanno la responsabilità di preparare i figli per il futuro? (Molz, 2021).

Come possono i genitori collocare sé stessi e la loro genitorialità in culture individualiste che tendono a valorizzare la competizione, la prestazione e il perfezionismo (Abramsom, 2021)? Le culture orientali danno tipicamente priorità all'obbedienza e al rispetto dei bambini nei confronti degli anziani; tuttavia, le culture occidentali affermano comunemente valori di auto-miglioramento o indipendenza, il che significa che i bambini possono essere meno propensi a seguire le istruzioni.

Inoltre, le persone che già sperimentano molteplici fattori di stress, come i genitori single, i genitori di bambini con bisogni speciali, le famiglie interrazziali e i genitori immigrati, possono anche avere una soglia più bassa per l'aumento dello stress a causa delle continue richieste della genitorialità.

Tutto questo porta a uno stress infinito e all'incertezza nei confronti della genitorialità, come mostra il grafico seguente.



Fu, Chesters e Cuervo (2019) presentano testimonianze di genitori preoccupati che condividiamo qui:

“Non riesco a immaginare il mondo in cui mia figlia sarà adulta, ma posso vedere le tendenze: una società meno equa nei pagamenti degli utenti, la segregazione ambientale, la riduzione del tenore di vita, un governo più piccolo. Speriamo che la generazione successiva alla Gen-Y riesca a risolvere il nostro problema”. (Madre)

“L’attuale clima politico reazionario e la distruzione sociale e ambientale che ne consegue sono la più profonda preoccupazione possibile. Come genitore di una ragazza, sono particolarmente preoccupato per la sua capacità di promulgare e sviluppare valori femministi socialmente trasformativi e politicamente progressisti in una cultura così regressiva”. (Padre)

“Credo che i miei figli vivranno in un’epoca di rapidi cambiamenti mondiali e li incoraggio ad essere adattabili, resistenti e intuitivi”. (Padre)

Queste preoccupazioni dei genitori si concentrano sull’impatto dei cambiamenti sociali ed economici sulla vita quotidiana dei bambini, nonché sul ritmo accelerato dei cambiamenti sociali che generano ansie su come preparare i bambini a un futuro incerto. È importante notare che nel XXI secolo i ge-

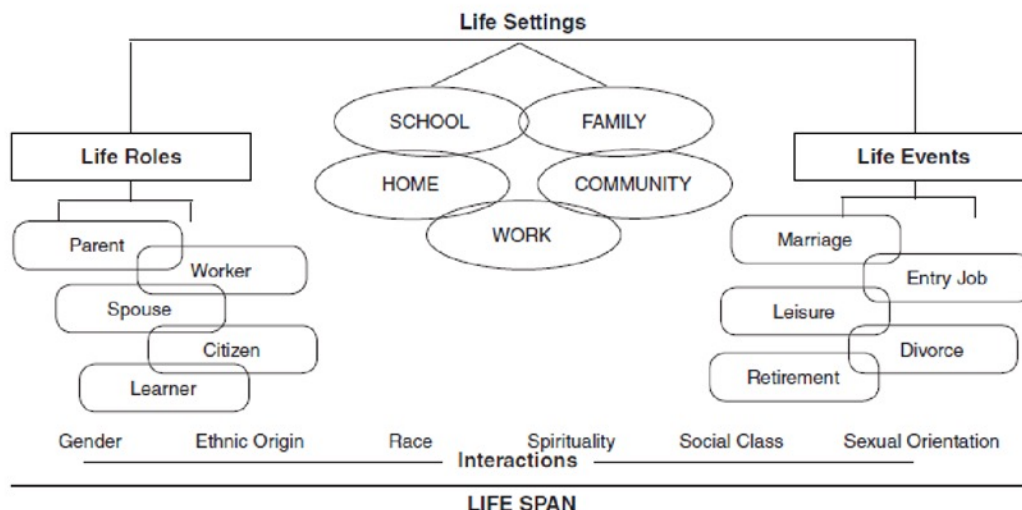
nitatori sono sottoposti a una notevole pressione per preparare i figli a un futuro che non riescono nemmeno a immaginare (Fu, Chesters e Cuervo, 2019).

Un genitore e una persona

La genitorialità è profondamente legata all’età adulta e, per il pubblico comune, l’età adulta è associata a maturità, cura, responsabilità, affidabilità ed esperienza. Principalmente, ciò che distingue gli adulti da coloro che sono più giovani è la responsabilità verso gli altri, cioè gli adulti non vivono solo per se stessi, ma per coloro che dipendono da loro, siano essi i figli, il partner, i genitori anziani, gli amici o i colleghi di lavoro.

Gli adulti hanno doveri e obblighi in un modo che i bambini, gli adolescenti e la maggior parte dei ventenni non hanno. Queste responsabilità rendono la vita degli adulti più stressante e impegnativa che in qualsiasi altra fase della vita. Ma sono proprio questi doveri a conferire alla vita un significato e uno scopo.

I genitori sono anche persone. Ogni genitore è una persona che combina in sé molteplici dimensioni: lavoratore, partecipante al tempo libero, studente, membro della famiglia e cittadino; si muove in contesti diversi - casa, scuola, comunità e luogo di lavoro - e attraversa tutti i tipi di eventi, pianificati e non, che si verificano nel corso della vita: ingresso nel mondo del lavoro, matrimonio, posizioni più avanzate, divorzio e pensionamento (Gysbers, Heppner e Johnston, 2014).



Questi autori presentano una visione molto interessante di queste dimensioni nella durata della vita di una persona e di tutte le possibili coniugazioni e intrecci (p. 10), affermando “in un senso molto reale, (...) le manifestazioni dei nostri tentativi di dare un senso alle nostre esperienze di vita”.

La vita non è lineare. È fatta di guadagni e perdite, di gioie e dolori, di cambiamenti e scelte. Il significato e la qualità della nostra vita non dipendono solo da ciò che ci accade, ma anche dall'atteggiamento con cui affrontiamo e gestiamo ciò che ci accade.

E nella vita di una persona possono accadere molte cose: destreggiarsi contemporaneamente tra vita personale, familiare e professionale, sviluppare l'assertività, imparare a stabilire priorità e confini, gestire il tempo in modo efficiente, concentrarsi sull'essenziale, fare progetti, prendersi cura della propria salute mentale e del proprio benessere, affrontare gli ostacoli in modo costruttivo, riprendersi dalle battute d'arresto con fiducia e sicurezza.

Tutti questi eventi e sfide fanno parte della vita, ma mettono anche molta pressione sulla vita quotidiana di un genitore. Gli esperti ci consigliano di guardarli in voi stessi e come potrebbero influenzarci in modi di cui non ci rendiamo conto.

COSA CHIEDONO I BAMBINI DI OGGI

Oggi, i bambini affrontano sfide e pericoli che la maggior parte di noi non ha mai sognato quando crescevamo.

L'influenza dei social media, la pornografia online, l'abuso di sostanze e il bullismo sono tutti intorno ai nostri figli e molte volte gli adulti nella loro vita non ne vedono i segni, né i danni e la sofferenza. Predatori online, cyberbullismo, ecc. - Tutto ciò può portare a confusione, ansia, depressione, problemi di rendimento e, si spera, non a comportamenti suicidi. Inoltre, i bambini e i giovani passano più tempo a fissare gli schermi, assorbendo quantità incredibili di informazioni che sfuggono al nostro controllo. Le conseguenze di queste influenze, così come la pressione della società, hanno un impatto sulla loro vita quotidiana.

Infatti, i bambini sono più esposti ai contenuti negativi di Internet di quanto la maggior parte dei genitori si aspetti. I risultati di un'indagine unica nel suo genere, progettata e condotta dalla rete EU Kids Online Network (finanziata dal programma Safer Internet della Commissione europea), hanno intervistato più di 25.000 ragazzi di età compresa tra i 9 e i 16 anni che utilizzano Internet, oltre a uno dei loro genitori, in 25 Paesi europei. L'indagine ha

analizzato i principali rischi online (pornografia, bullismo, ricezione di messaggi sessuali, contatti con persone non conosciute di persona, ecc.) I risultati hanno dimostrato che tra i ragazzi che hanno sperimentato uno di questi rischi, i genitori spesso non se ne rendono conto (Livingstone, Haddon, Görzig e Ólafsson, 2011).

Gli studi dimostrano che l'atmosfera familiare influenza la capacità di autoregolazione, indispensabile per resistere alle pressioni ambientali e mediatiche verso i comportamenti a rischio degli adolescenti (DHI, 2013, cit. Alonso-Stuyck, 2019).

Inoltre, il controllo percepito dai genitori, ottenuto attraverso le attività web condivise e la coesione familiare, è stato determinato per ridurre l'esposizione dei figli ai contenuti negativi di Internet (Chang-Hoan e Hongsik, 2005).

Nel contesto familiare, la mancanza di supporto e di adattamento alle disfunzioni familiari, ai divorzi e ai risposi, e la mancanza di consapevolezza da parte dei genitori su come ciò influisca sul benessere dei figli e delle figlie.

A livello sociale, l'assenza di meccanismi di coping sani e la mancanza di interazioni sociali positive e di integrazione con i coetanei hanno un impatto anche sul modo in cui i bambini affrontano i conflitti e le sfide da cui sono circondati, il che porta a una profonda e dolorosa messa in discussione delle loro capacità, del loro scopo e della loro fiducia in se stessi.

Al giorno d'oggi, i bambini si pongono domande riguardanti la loro competenza, il loro valore, la loro identità, le loro prestazioni, la loro capacità di avere successo, la loro sicurezza e la loro incolumità; sono alla ricerca di risposte su come affrontare la situazione e sentirsi bene con se stessi. I genitori devono essere intorno ed estremamente attenti per essere in grado di sostenere i loro figli e tenerli lontani da alternative negative (Capaldi, 2019).

Problemi specifici nella genitorialità **4.5.3**

Per coloro che scelgono di essere genitori, la genitorialità è uno dei compiti più importanti dell'età adulta, che interferisce con il modo in cui viviamo le altre sfere della nostra vita. Essere genitori, per molti versi, sembra essere più impegnativo di quanto non fosse qualche decennio fa, ai tempi dei nostri nonni o bisnonni, poiché oggi siamo bombardati da consigli e informazioni sulle pratiche e sulle strategie genitoriali - per strada, sui social network, in televisione e in libreria, le aspettative e le pressioni su mamme, papà e madri sono enormi. Crescere un figlio è una sfida che richiede grande responsabilità per la complessità delle competenze e delle conoscenze necessarie e implica non solo profondi cambiamenti nei ruoli sociali della coppia, ma anche una ridefinizione/riorganizzazione dei progetti di vita, con modelli di caregiving che possono influenzare la futura interazione genitori-bambino (Martins, Abreu e Barbieri, 2014).

Madri e padri dicono spesso che essere genitori è il compito più bello e più difficile del mondo. Da un lato, dà un senso di scopo e significato alla nostra vita, ci porta soddisfazione, gratificazione e sentimenti di realizzazione e benessere. D'altra parte, le responsabilità e le richieste di crescere bambini/giovani sani e in buona salute possono anche sfidare i nostri limiti, generare stress e sentimenti di sovraccarico (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022).

In effetti, lo stress di prendersi cura di un bambi-

no o di un giovane può farci sentire ansiosi, arrabbiati, colpevoli o completamente esausti. Possiamo persino dubitare di essere dei buoni genitori. Questi stress sono normali e inevitabili, fanno parte dell'essere genitori. Tuttavia, lo stress genitoriale può diventare un problema quando ci sentiamo così esausti da non riuscire a farcela o perdiamo il controllo.

I genitori di solito parlano di "cambio di marcia" non solo per passare da un ruolo all'altro, come quello di genitore, dipendente e coniuge, ma anche per passare da un tipo di attività all'altra (guardare Frozen II, affrontare una crisi lavorativa dopo l'orario di lavoro, infilarsi nel letto con il partner), tutte attività che possono comportare il passaggio da una mentalità all'altra (Marneffe, 2021).

Essere genitori non è solo associato al piacere e alle gratificazioni. Essere genitori, per quanto competenti, significa anche affrontare frustrazioni, paure, fallimenti e sfide. Le sfide e le difficoltà dell'essere genitore oggi devono essere comprese all'interno delle complessità, delle ambiguità e delle dinamiche del nostro contesto sociale e culturale, delle caratteristiche e delle circostanze del singolo genitore e del bambino/giovane (ad esempio, lo stress economico o lo stress causato da una malattia o da esigenze specifiche del bambino esacerbano le difficoltà e le sfide dell'essere genitore) (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022).

4.5.3.1

Soprattutto a partire dagli anni Duemila, si sono ampiamente diffusi i principi della “genitorialità positiva”, una filosofia che mira a rafforzare i diritti dei bambini e a favorire una convivenza più presente e calorosa, con un sostegno emotivo. Tuttavia, di fronte a una vita quotidiana complicata e caratterizzata dalla mancanza di tempo libero, questa nuova visione della genitorialità ha aumentato la pressione sui genitori affinché siano ancora più competenti. Il problema è che molti associano questa competenza a ideali di perfezione, che non esistono. Quando non riescono a raggiungerla, diventano frustrati, si sentono persi e seguono erroneamente comportamenti che li rendono ancora più vulnerabili (<https://www.prevenir.pt/>).

Disperati e timorosi di fallire di più, i genitori diventano ostaggi della loro stessa situazione. Pensano che la soluzione sia optare per un atteggiamento iper-impegnato, che tenderà ad aumentare i livelli di richiesta e protezione.

Abbiamo l'esempio dei “genitori elicottero”: quelli che “vivono” per mantenere i figli felici al 100% per il 100% del tempo. Una simile prospettiva, pur essendo radicata nei principi indiscutibili del benessere e della sicurezza, indebolisce, a lungo andare, la stessa autorità genitoriale (<https://www.prevenir.pt/>).

L’“effetto valanga” è un concetto per indicare lo stato di stanchezza e di esaurimento che, quando si cronizza, porta al burnout genitoriale nei genitori che, dopo aver voluto tanto dare il meglio di sé, hanno esaurito le loro risorse e, quindi, si sentono tristi, demotivati e non hanno la capacità di ribaltare le cose (<https://www.prevenir.pt/>).

Nel 2017, Roskam e i suoi colleghi hanno sviluppato un sondaggio con genitori che in qualche modo avevano sperimentato il burnout. Dalle loro testimonianze, i ricercatori hanno estratto quattro dimensioni del burnout genitoriale:

- esaurimento del proprio ruolo genitoriale,
- contrasto con il sé genitoriale precedente,
- sentimenti di stanchezza nei confronti del proprio ruolo genitoriale,
- allontanamento emotivo dai propri figli.

Riconoscendo la stanchezza, i genitori possono riferire un contrasto tra i genitori che erano, quelli che vorrebbero essere e quelli che sono diventati (<https://www.apa.org>).

Un altro ricercatore, Griffith (cit. Abramson, 2021) ha condotto uno studio che ha dimostrato come i genitori possano essere violenti o trascuranti nei confronti dei figli, anche quando sono filosoficamente contrari a questi comportamenti, a causa di

alti livelli di burnout.

In termini individuali, abbiamo un padre, una madre, o entrambi, in profonda sofferenza, incapaci di svolgere il ruolo che avevano idealizzato. Questo scenario genera sentimenti di colpa e di vergogna e può persino aumentare la probabilità di rottura o di divorzio, perché i genitori si sentono disorientati e hanno bisogno di cambiare, anche se questo significa rinunciare a un progetto (<https://www.prevenir.pt/>).

Come possono i genitori rendersi conto che stanno affrontando l'esaurimento o addirittura il burnout? Ecco alcuni sintomi (www.cuf.pt) e alcune cause:

ESAURIMENTO FISICO E MENTALE

(sensazione di stanchezza)

“In primo luogo, i genitori si sentono esauriti e abbattuti dal loro ruolo genitoriale”

(Mikolajczak and Roskam, 2019, p. 4)

A seconda dell'età dei figli, i genitori possono sperimentare diversi tipi di stanchezza. Ad esempio, i genitori di bambini piccoli tendono a essere più stanchi fisicamente, mentre quelli di adolescenti o ragazzi possono provare stanchezza emotiva a causa dei conflitti con i figli (Mikolajczak e Roskam, 2019).

Prendersi cura dei propri figli tutto il giorno non richiede solo tempo, forza di volontà, pazienza e ore di sonno. Richiede anche sforzo fisico, molta energia, attenzione, saper gestire le risorse emotive, risolvere problemi e necessità impreviste, ecc. A questo si aggiungono i problemi legati al lavoro, la mancanza di riposo e l'impossibilità di avere tempo per se stessi.

I sintomi abituali dell'esaurimento sono l'aumento dell'irritabilità e dell'insofferenza, l'ansia, il sentirsi sopraffatti e ansiosi, i problemi legati al sonno, le difficoltà di memoria, il pensiero confuso e la dimenticanza, i disturbi alimentari.

DISTANZIAMENTO/DISTACCO EMOTIVO NEI CONFRONTI DEL BAMBINO

“I genitori esausti si distaccano poi emotivamente dai loro figli”.

(Mikolajczak and Roskam, 2019, p. 4)

Questo senso di stanchezza può deteriorare la relazione con il bambino fino al punto di sperimentare un certo distacco emotivo dovuto all'eccessivo sovraccarico.

Questo distacco può essere percepito attraverso una bassa tolleranza nei confronti del comportamento del bambino, il che significa che possiamo avere meno pazienza e, di conseguenza, mostrare più spesso un carattere corto e reagire con rabbia nei confronti del bambino e del partner. In casi estremi, si possono verificare comportamenti ossessivo-compulsivi e/o violenti (in particolare nei confronti del bambino).

SENTIMENTI DI FRUSTRAZIONE, RISENTIMENTO E/O RABBIA, SENSO DI COLPA E/O VERGOGNA PER LA GENITORIALITÀ.

“I genitori esauriti non si riconoscono come il genitore che erano e volevano essere”

(Mikolajczak and Roskam, 2019, p. 5)

Una cosa molto apprezzata è la figura dei genitori che hanno sacrificato carriera, hobby e amici per l'idea di essere i migliori genitori del mondo. E questo, a lungo andare, genera grande frustrazione e persino sofferenza per il fatto di non sentirsi realizzati.

In qualche modo, sentiamo che stiamo fallendo o che non abbiamo soddisfatto tutti i bisogni dei nostri figli. Sentirsi in colpa per non aver trascorso più tempo con loro, per non aver dato loro più cose, più attenzioni, per non essere stati più abili o pazienti è un sentimento comune.

In alcuni casi, questo sentimento di fallimento passa a tendenze ossessivo-compulsive, evidenti nel controllare ripetutamente che i propri cari siano al sicuro, come compensazione della sensazione di fallimento.

AFFATICAMENTO CRONICO

“Questo può disturbare il

sonno, che esacerba l'ansia e l'irritabilità, poi diventa questo ciclo che si ripete quotidianamente”

(Burnett-Ziegler, cit. Abramson, 2021)

Nell'ambito della genitorialità e dell'educazione, non c'è via di fuga o “tempo per respirare”. In genere, quando siamo stressati o ansiosi al lavoro, il ritorno a casa è un sollievo e un rifugio dove trovare pace. Tuttavia, il genitore che lavora in telelavoro non ha a disposizione momenti di riposo o spazi per trovare la tranquillità.

Gli esperti parlano di una condizione di stanchezza più globale e cronica che colpisce i genitori come persone o individui, nel loro insieme. Ecco alcuni sintomi: sensazione generale di disperazione, perdita di interesse per argomenti o attività precedentemente motivate (come la socializzazione), sensazione di isolamento, maggiore sensibilità agli ambienti e alle emozioni, reazione ai rumori forti o alle luci intense, bisogno di anestetizzare il dolore attraverso il cibo, l'alcol, l'automedicazione. In casi estremi di burnout, possono verificarsi pensieri suicidi e depressione.

Purtroppo, l'elenco è lungo e prima si riconosce l'esistenza di questo problema, prima si possono prendere provvedimenti per risolverlo, cercando un aiuto che apra le porte a soluzioni e permetta un cambiamento di comportamento.

Tuttavia, ammettere di essere in difficoltà non è sempre facile: i genitori esausti spesso si sentono isolati e si vergognano, il che può impedire loro un dialogo sano con persone di supporto.

Koslowitz (cit. Abramson, 2021) raccomanda di trovare altri genitori che provano sentimenti simili, per cominciare. A volte basta guardarsi intorno con attenzione e notare come altre famiglie affrontino le stesse sfide. Nel prossimo capitolo ci concentreremo sull'importanza dei social network e del sostegno ai genitori.

Fattori scatenanti e fattori di mantenimento dei disturbi

4.5.3.2

I dati suggeriscono che il burnout genitoriale è molto più comune di quanto la maggior parte dei genitori pensi (Mikolajczak e Roskam, 2019).

Il concetto di “burnout genitoriale” è emerso negli anni ‘80, ma solo recentemente è diventato oggetto di ricerche approfondite. Questo fenomeno sembra essere più comune nei Paesi occidentali, soprattutto quelli più ricchi, dove il tasso di natalità è più basso e dove c’è una cultura più individualista. Una delle possibili giustificazioni è il fatto che in questi Paesi i genitori ricevono meno aiuto dalla famiglia allargata nell’educazione dei figli e che c’è un maggior culto della performance e del perfezionismo nelle varie dimensioni della vita (www.cuf.pt).

PERFEZIONISMO E ASPETTATIVE IRREALISTICHE SULLA GENITORIALITÀ

Esiste un’infinità di letteratura pubblicata sulla genitorialità, che porta i genitori di oggi ad essere esposti a così tante informazioni su come dovrebbero esercitare la loro genitorialità e allevare le loro figlie e figli, che può essere più difficile per loro prendere decisioni o trovare il proprio modo di essere genitori (Travers, 2022).

Sullo stesso argomento, dalle questioni pratiche a quelle etiche, esistono decine di punti di vista e prospettive, molti dei quali contrastanti e non tutti credibili. Di conseguenza, poiché esistono così tanti approcci, i genitori possono facilmente sentirsi smarriti e insicuri su questioni quotidiane come iniziare con il porridge o la zuppa, defraudare i bambini, aiutare con i compiti, affrontare le uscite serali e i potenziali fidanzati o fidanzate (Travers, 2022).

LA “CULTURA DELLA COLPA”

Un altro autore (www.cuf.pt) afferma che i genitori possono chiedersi all’infinito quale sia la scelta migliore, di fronte a orientamenti spesso contrastanti, oltre ad avere difficoltà a conciliare queste scelte con le proprie convinzioni o addirittura a viverle con sensi di colpa. Spesso i genitori si sentono in colpa perché non stanno facendo “quello che dovrebbero” (perché il bambino beve ancora dal biberon, perché i figli vanno a letto tardi, guardano troppa televisione o l’adolescente sta al cellulare per troppo tempo, ecc.), e finiscono per sentirsi frustrati e lontani dalla “perfezione” (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022). Inoltre, la maggior parte dei genitori si è già sentita giudicata e criticata da coniugi, familiari, amici, vicini, colleghi di lavoro, colleghi, professionisti nei settori dell’istruzione, della salute o dei professionisti sociali, o anche da

estranei. Un altro autore (www.cuf.pt) afferma che i genitori possono chiedersi all’infinito quale sia la scelta migliore, di fronte a orientamenti spesso contrastanti, oltre ad avere difficoltà a conciliare queste scelte con le proprie convinzioni o addirittura a viverle con sensi di colpa. Spesso i genitori si sentono in colpa perché non stanno facendo “quello che dovrebbero” (perché il bambino beve ancora dal biberon, perché i figli vanno a letto tardi, guardano troppa televisione o l’adolescente sta al cellulare per troppo tempo, ecc.), e finiscono per sentirsi frustrati e lontani dalla “perfezione” (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022). Inoltre, la maggior parte dei genitori si è già sentita giudicata e criticata da coniugi, familiari, amici, vicini, colleghi di lavoro, colleghi, professionisti nei settori dell’istruzione, della salute o dei professionisti sociali, o anche da estranei.

CONCILIAZIONE TRA LAVORO, FAMIGLIA E VITA PERSONALE

Durante i lockdown i genitori dovevano prendersi cura dei propri figli e rispondere ai loro bisogni (oltre ai bisogni di base, c’era la necessità di rafforzare l’attenzione ai bisogni di affetto e sicurezza), supervisionare i compiti scolastici, gestire situazioni di (potenziale) conflitto, telelavoro e compiti domestici, nonché affrontare un contesto generale di incertezza, insicurezza, paura e ansia o esperienza di perdita. Di conseguenza, padri e madri hanno dubitato delle loro competenze e hanno sentito molte difficoltà nel creare una routine o stabilire confini (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022).

INESISTENZA DI UNA RETE DI SOSTEGNO FAMILIARE/SOCIALE

Per molte famiglie là fuori non esiste un supporto familiare più grande perché non ci sono nonni o altri parenti nelle vicinanze. Come è noto, molti nonni aiutano nella cura dei bambini in molti modi. Per esempio, alcuni sono in pensione e hanno un orario flessibile che permette loro di aiutare con cose come l’andare e l’accompagnare a scuola, la cura dei bambini dopo la scuola o la cura dei bambini a tempo pieno. Tutto questo rappresenta un immenso sostegno e sollievo per i genitori, che porta a momenti difficili all’interno della famiglia quando non è disponibile (Elliat, 2022).

ORARI SOVRACCARICHI DI ATTIVITÀ EXTRACURRICULARI PER BAMBINI

La vita di oggi enfatizza la produttività e l’attività. La maggior parte degli adulti (soprattutto quelli che

sono genitori) si lamenta di “non avere tempo” e sembra difficile “rallentare”. I bambini e i giovani stessi hanno spesso un programma di attività molto fitto, che lascia loro poco tempo per stare semplicemente con i genitori e gli altri membri della famiglia, godendo della compagnia reciproca, o per attività non pianificate o organizzate.

Infatti, un eccessivo carico di attività scolastiche ed extrascolastiche può comportare la negazione del diritto dei bambini a vivere pienamente la loro infanzia, compromettendo il tempo libero e il gioco, manifestazioni che possono interferire con lo sviluppo e l'apprendimento del bambino (Ferreira, 2019).

ECESSIVO MONITORAGGIO DELL'EDUCAZIONE DEI BAMBINI

La sensazione di proteggere e volere il meglio per i propri figli è l'obiettivo genitoriale per eccellenza. Tuttavia, cosa succede a un genitore quando la dedizione esclusiva ai figli porta a trascurare altre dimensioni della sua vita?

Il concetto è quello di Overparenting: comporta un coinvolgimento eccessivo nella vita quotidiana dei figli, in genere per proteggerli da situazioni difficili o per aiutarli ad avere successo. Una forma di overparenting è l'eccessivo monitoraggio e le conseguenze sono: ostacolare le capacità di scelta e di indipendenza, impedire la formazione di un bambino autosufficiente - come affermano gli esperti in materia, sottolineando che l'iperprotezione morale e fisica compromette il rafforzamento di competenze essenziali, come l'interazione sociale e la fiducia in se stessi - che sono alcune delle basi per la vita futura (<https://plano.co>).

Ma il punto è anche le conseguenze sulla vita degli adulti che non fanno altro che i genitori. Lungo il percorso, ci sarà stanchezza e una sensazione opprimente di “non vivere” la propria vita, ma quella dei propri figli. Non c'è tempo per sé, non c'è tempo libero per stare da soli, per fare qualcosa per sé, per prendersi cura di sé...

PROBLEMI DI SALUTE DI UN BAMBINO

Quando un bambino è malato cronico o disabile, tutta la famiglia ne risente, in particolare i genitori. Indipendentemente dalla malattia, che si tratti di un disturbo emotivo o di una disabilità fisica, lo stress subito dalle famiglie è notevolmente simile. I genitori parlano di senso di colpa, rabbia e puro esaurimento, mentre i fratelli e le sorelle possono sentirsi trascurati.

Harper (cit. Epstein, 2001), professore di pediatria e

riabilitazione presso il College of Medicine dell'Università dell'Iowa, ha affermato che “tutti questi bambini hanno bisogno di un sacco di lavoro extra, e in genere le madri ne ricevono il peso maggiore, e a volte si risentono”. Spesso i genitori sono sopraffatti dall'impatto che la salute e i bisogni del bambino hanno sul loro benessere emotivo, sul loro matrimonio e sugli altri figli (Epstein, 2001).

In tempi recenti, è stato molto discusso da ricercatori, educatori e gruppi di genitori che le sfide dell'essere genitore nel XXI secolo sono di vasta portata e certamente non quelle affrontate dai genitori in passato.

Le sfide e le difficoltà dell'essere genitore oggi devono essere comprese all'interno delle complessità, delle ambiguità e delle dinamiche del nostro contesto sociale e culturale, delle caratteristiche e delle circostanze del singolo padre e della singola madre, nonché del bambino (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2021).

La genitorialità non è, e non sarà mai, una scienza esatta e, all'interno di qualsiasi famiglia, ciò che funziona per un bambino potrebbe non essere efficace per un fratello. Si tratta, tuttavia, di leadership e assunzione del controllo, consentendo ai bambini di essere bambini e agli adulti di essere leader positivi (Best, 2022). Indicazioni e metodi di intervento: ricerca di uno stile di vita sano

Indicazioni e metodi di intervento: ricerca di uno stile di vita sano

4.5.4

La genitorialità - legami emotivi, nonché conoscenze, atteggiamenti e comportamenti dei genitori - è influenzata da diversi fattori, quali:

- le esperienze con i rispettivi genitori (comprese le esperienze dell'infanzia)
 - la loro situazione personale (per esempio, le fonti di stress derivanti dalla loro situazione lavorativa)
 - le caratteristiche proprie del bambino (temperamento)
 - le aspettative e le pratiche che i genitori percepiscono e osservano negli altri intorno a loro (famiglia, amici, reti sociali)
 - le convinzioni personali e socioculturali
 - il senso di competenza personale
 - la relazione o il rapporto con l'altro genitore
 - la rete di supporto circostante
 - i servizi disponibili (per esempio, esistenza o meno di asili nido e assistenza sanitaria)
- e altre situazioni di disuguaglianza o vulnerabilità (per esempio, discriminazione, povertà o esclusione) (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022).

Quindi, in mezzo a tutte queste dimensioni complesse che fanno parte della genitorialità, come possono i genitori essere/sentirsi felici mentre lo fanno? Come può esserci uno stile di vita sano?

Cosa significa stile di vita sano in termini di genitorialità

4.5.4.1

“Juggling” è il concetto di fare più cose allo stesso tempo, come persone, come cittadini, come professionisti, come compagni, come genitori, e dare una svolta: ancora “juggling” ma farlo “sorprendentemente bene” come genitori pienamente consapevoli della loro missione e delle loro responsabilità (e senza stress, se possibile). Questo implica un continuo apprendimento e investimento, come conoscere se stessi, i propri obiettivi personali, la propria personalità, la propria visione della genitorialità...

Gli esperti ci dicono che essere consapevoli dei propri schemi di personalità fornisce una visione che aiuta a mobilitare buone strategie genitoriali. Soffermiamoci ora su alcuni concetti riguardanti la genitorialità e le competenze genitoriali e agiamo di conseguenza.

La competenza, in generale, è “la capacità delle persone di generare e coordinare risposte flessibili e adattive a breve e lungo termine alle richieste associate allo svolgimento dei loro compiti di vita e di generare strategie per sfruttare le opportunità fornite dai contesti di sviluppo” (Muzzio e Quinteros, 2015, p. 46). Coinvolge l'affetto, la cognizione, la comunicazione e il comportamento.

Le competenze genitoriali sono descritte come

“quell'insieme di capacità che permettono ai genitori di affrontare il compito vitale di essere genitori in modo flessibile e adattivo, in accordo con i bisogni evolutivi ed educativi dei figli e con gli standard considerati accettabili dalla società, sfruttando tutte le opportunità e i sostegni che i sistemi di influenza della famiglia forniscono loro” (Muzzio e Quinteros, 2015, p. 46).

Usando parole più semplici, le competenze genitoriali sono definite come il know-how o “le abilità pratiche che le madri e i padri possiedono per prendersi cura, proteggere ed educare i propri figli e per garantire un loro sviluppo sufficientemente sano” (Muzzio e Quinteros, 2015, p. 46).

Gli esperti ci dicono anche che questo “saper fare” si accompagna a un processo di acquisizione e continua evoluzione di conoscenze, atteggiamenti e competenze per condurre il proprio comportamento genitoriale, attraverso le diverse situazioni della vita e dell'educazione familiare e nelle diverse dimensioni e bisogni (fisici, cognitivi, comunicativi, socio-emotivi) del loro sviluppo, mirando al benessere e al pieno esercizio dei loro diritti umani (Muzzio e Quinteros, 2015).

Mettendo insieme tutti questi concetti e puntando a un approccio pratico, questi autori hanno costruito un grafico su quattro competenze genitoriali di base: legame, formazione, protezione e riflessione. Nel grafico seguente possiamo vedere alcune dimensioni all'interno di queste quattro competenze principali.

1. BONDING	<ul style="list-style-type: none"> Mentalizzazione Sensibilità dei genitori Calore affettivo Coinvolgimento
2. FORMAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> Stimolazione dell'apprendimento Orientamento e direzione Disciplina positiva Socializzazione
3. PROTETTIVI	<ul style="list-style-type: none"> Garanzie di sicurezza fisica, emotiva e psicosessuale Cura e fornitura dei bisogni di base Organizzazione della vita quotidiana In cerca di sostegno sociale-emotivo
4. RIFLESSIVI	<ul style="list-style-type: none"> Anticipare scenari di vita rilevanti Monitoraggio delle influenze sullo sviluppo del bambino Meta-genitorialità o auto-genitorialità Meta-genitorialità o autocontrollo dei genitori Autocura dei genitori

Tabella 6. Schema della competenza genitoriale e dei componenti genitoriali (Basato su Muzzio e Quinteros, 2015)

In breve, le competenze sono:

- multidimensionali, bidirezionali, dinamiche e contestuali.
- implicano un'integrazione dinamica di conoscenze, atteggiamenti e abilità.
- espresse in pratiche genitoriali concrete, note come "stile genitoriale".

La domanda ora è: cosa intendono i ricercatori quando parlano di "stile genitoriale"?

Una definizione integrativa di stili genitoriali include un insieme di atteggiamenti, sentimenti e modelli comportamentali dei genitori nei confronti dei loro figli che influenzano il loro funzionamento psicologico e sociale (Perales, Bisquert e Sahuquillo, cit. Alonso-Stuyck, 2019).

Gli atteggiamenti che i genitori hanno nei confronti dei figli e il clima emotivo che ne deriva. È a questo modello generale (a questo clima emotivo) che i ricercatori si riferiscono come "stile genitoriale" (Dewar, 2018).

Negli anni Sessanta, la psicologa Diane Baumrind notò che l'idea stessa di controllo parentale (di adulti che agiscono come figure di autorità) era caduta in discredito. A quel tempo, la gente sentiva che equiparare il "controllo" all'obbedienza cieca, alle punizioni severe e alla dominazione non era più appropriato. Così, per evitare i pericoli dell'autoritarismo, molti genitori tentarono l'approccio opposto: ponevano pochissime richieste ai loro figli ed evitavano del tutto qualsiasi tipo di controllo parentale. Per Baumrind (1966), queste dovrebbero essere scelte tra due estremi. Qualche compromesso, qualche approccio moderato che favorisca l'autodisciplina, la responsabilità e l'indipendenza?

Baumrind (ibid.) ha proposto tre stili genitoriali distinti:

Genitorialità autoritaria, che enfatizza l'obbedienza cieca, la disciplina severa e il controllo dei bambini attraverso le punizioni, che possono includere il ritiro dell'affetto dei genitori.

Genitorialità permissiva, caratterizzata da calore emotivo e riluttanza a far rispettare le regole.

Genitorialità autorevole, un approccio più equilibrato in cui i genitori si aspettano che i figli rispettino determinati standard comportamentali, ma incoraggiano anche i figli a pensare con la propria testa e a sviluppare un senso di autonomia.

In seguito, è stato aggiunto un quarto stile, genitorialità non coinvolta: coloro che offrono ai figli poco supporto emotivo e non riescono a far rispettare le norme di comportamento (Maccoby e Martin 1983, cit. Dewar, 2018).

La seguente tabella ci dà una visione più visiva dei 4 stili genitoriali:

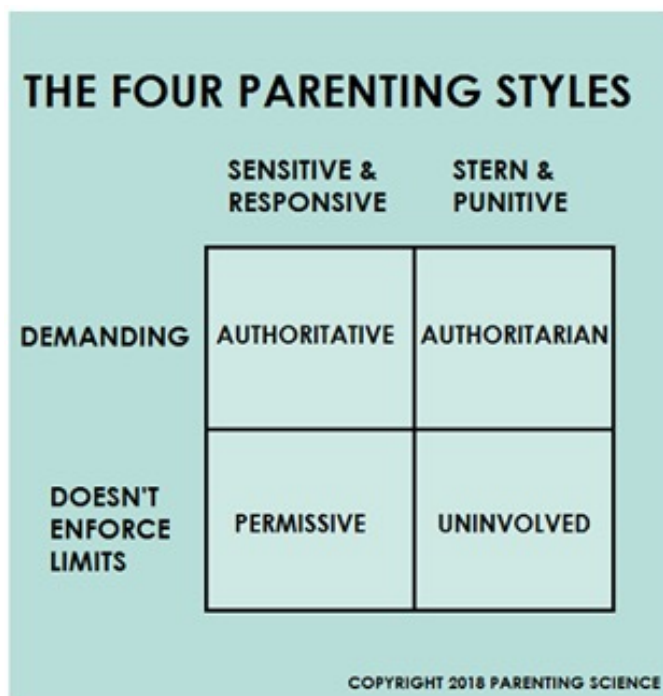


Figura 4. Stili genitoriali (Da: Dewar, 2018)

Sorge una domanda importante: le persone si classificano davvero in una di queste categorie? Non è possibile che un genitore combini più di uno stile, o che non rientri del tutto in questo schema?

Baumrind (1991) ha fatto riferimento anche ad altre due importanti dimensioni: la responsività e l'esigenzialità.

LA RESPONSABILITÀ è "la misura in cui i genitori promuovono intenzionalmente l'individualità, l'autoregolazione e l'autoaffermazione essendo in sintonia, di supporto e acquiescenti ai bisogni e alle richieste speciali dei bambini" (Baumrind 1991, pp. 61-62).

L'ESIGENZIALITÀ si riferisce alle "richieste che i genitori fanno ai figli di integrarsi nell'insieme della famiglia, attraverso le loro richieste di maturità, la loro supervisione, i loro sforzi disciplinari e la loro disponibilità a confrontarsi con il figlio che disobbedisce" (Baumrind 1991, p. 62).

Torniamo alla domanda di prima: i genitori rientrano davvero in una di queste categorie?

Conosciamo tutti alcuni genitori che possono trovarsi a cavallo tra autoritarismo e autorevolezza, mentre altri si trovano al confine tra autorevolezza e permissivismo. Quindi, dove si va a parare?

La scelta di uno stile genitoriale non è necessariamente una decisione consapevole che prendiamo quando diventiamo genitori. Spesso, uno stile genitoriale deriva dalle nostre esperienze di crescita. Alcuni potrebbero voler imitare i punti di forza unici che i loro genitori hanno modellato. Altri posso-

no usare la loro esperienza infantile come modello per cosa evitare in uno stile genitoriale oggi (Oliver, 2022).

Questo autore presenta tre verità intuitive fondamentali nella genitorialità: i bambini imparano guardando i loro genitori, un bambino è una persona e questa persona vuole solo essere amata.

I bambini imparano guardando i loro genitori, perché i genitori sono le persone più importanti nella vita dei loro figli. Per quanto sia semplice, i bambini vogliono essere come i loro genitori e fare quello che fanno i loro genitori; quindi, i genitori sono anche gli insegnanti più importanti per i loro figli. I bambini imparano cose che i loro genitori cercano di insegnare loro, come contare i numeri, ma imparano anche cose semplicemente guardando i loro genitori e copiando ciò che fanno.

Ecco perché i genitori devono essere consapevoli che i bambini notano ogni piccola cosa perché guardano costantemente i loro genitori. Di conseguenza, imparano comportamenti buoni e cattivi guardando, ascoltando e imitando (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022).

Un bambino è una persona e si sviluppa secondo le sue forze creative interiori che si svolgono nel proprio tempo. Non possiamo forzarli, come non possiamo forzare la pianta a crescere più velocemente di quanto sia in grado di fare. Quello che possiamo

fare è offrire le migliori circostanze possibili per la sua crescita e nutrirla con amore e pazienza. I genitori sono i facilitatori dei bambini che li assistono nella loro crescita. In parte si tratta di rispettare il flusso naturale della loro crescita e di offrire assistenza, guida, sollievo e conforto quando necessario, perché crescere non è un compito facile. Ci sono fermate, regressioni e lotte lungo il percorso e, se un genitore non è abbastanza maturo, stabile e paziente, i conflitti con il figlio sono inevitabili.

Un bambino vuole solo essere amato, quindi, sia che si usino le più recenti tecniche genitoriali o che ci si affidi alla vecchia saggezza, i nostri figli cresceranno bene finché li ameremo. I genitori che toccano, parlano e giocano con i loro figli, che sono pazienti con loro e li rassicurano quando sono preoccupati, fanno sempre dei bambini fantastici.

Gli esperti ci dicono che, fin dall'inizio, l'amore dei genitori per i loro figli influisce sul loro sviluppo: la crescita del cervello, in termini di memoria, apprendimento e gestione dello stress; l'autostima di come gestiranno i loro problemi da soli (James, 2016).

Un altro autore, Olsen (cit. Alonso-Stuyck, 2019) ha proposto un modello Circumplex per classificare gli stili di funzionamento familiare sani da una prospettiva terapeutica, che combina 3 variabili:

- Adattabilità (variabile comportamentale): stabilire e mantenere le norme,
 - Coesione (variabile affettiva): correlata alla vicinanza e al calore nelle relazioni.
- Tipo di comunicazione (variabile cognitiva): aperta o chiusa.

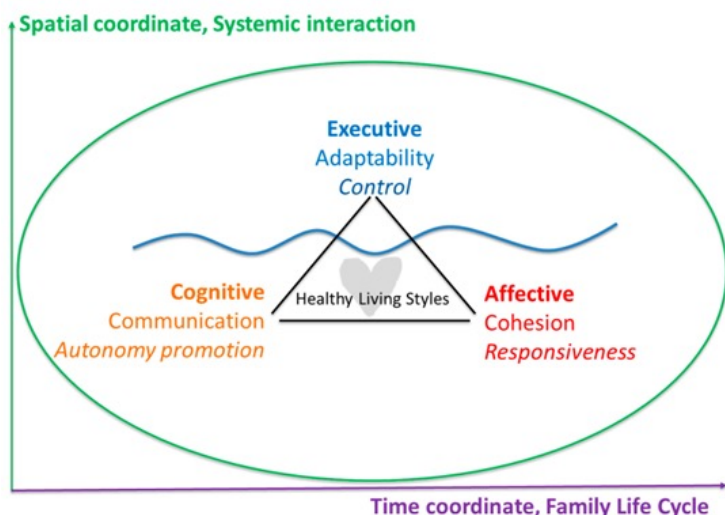


Figura 5. Proposta di uno stile genitoriale radicato nelle tre dimensioni personali (Da: Alonso-Stuyck, 2019)

Lo stile tridimensionale riflette la Raccomandazione 2006/19 del Consiglio Europeo, che sottolinea l'importanza di promuovere l'esercizio positivo del ruolo genitoriale (Alonso-Stuyck, 2019).

“Quando le famiglie vogliono migliorare i loro stili genitoriali, sarebbe prima necessario aiutarle a prendere coscienza dei modelli ricevuti. Una volta riconosciuti questi modelli, diventa possibile offrire alternative all'identità di ogni famiglia che le permettano di adattarsi ai cambiamenti dinamici della sensibilità generazionale” (Alonso-Stuyck, 2019, p. 2).

Come sostenuto da Alonso-Stuyck (2019, p. 4) non dimenticare che:

- “Uno stile genitoriale integrativo e versatile è consigliabile per adattarsi facilmente ai tratti mutevoli della nostra società liquida.
- Dato che la dimensione affettiva delle relazioni familiari agisce come fattore protettivo nei profili Autoritario o Indulgente - che promuovono stili di vita sani negli adolescenti - in accordo con gli studi sul legame adulto, è importante promuovere l'intelligenza emotiva.”

Dopo aver letto degli stili genitoriali, della reattività e dell'esigibilità dei genitori e della verità ultima che i bambini imparano guardando e desiderano solo un amore infinito, come mi sento riguardo al mio modo di fare il genitore?

- ... Sono fiducioso o stressato?
- ...Ho il controllo o le cose accadono e basta?
- ...So dove stiamo andando come famiglia e me stesso come genitore?
- ...Sono consapevole degli effetti del mio stile genitoriale sulla crescita e sulla felicità di mio figlio?
- ...Mi sento sicuro del mio stile genitoriale? È uno stile di vita sano per me?

Metodi di intervento per ottenere una genitorialità sana

4.5.4.2

Comprendere le sfide e i contesti della genitorialità è essenziale per il benessere dei genitori, che a sua volta è essenziale per il benessere e lo sviluppo dei bambini e, in termini generali, delle comunità e della società.

Essere un genitore oggi può essere più stressante di quanto non fosse decenni fa, come visto in precedenza in questo testo. Pertanto, la necessità è maggiore e diventa essenziale: investire nella cura di sé e prevenire il burnout genitoriale.

Lo scopo dell'educazione alla genitorialità non è minimizzare la creatività dei genitori, ma aiutarli a usarla meglio. Non dimenticate che educare qualcuno non è un processo naturale e che gli educatori devono sviluppare competenze specifiche per farlo. Anche se la genitorialità è un processo educativo informale, tutti noi abbiamo bisogno di competenze specifiche come genitori (Ailincăi e Weil-Barais, 2013).

L'Associazione degli Psicologi Portoghesi (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022) ci ricorda che educare i nostri figli è un compito molto importante e, quindi, per farlo bene dobbiamo prenderci cura di noi stessi - della nostra salute fisica e psicologica, delle nostre relazioni, del nostro benessere. Una buona genitorialità è direttamente influenzata dal benessere psicologico e dalle caratteristiche dei genitori (McKeown, Pratschke e Haase, 2003).

Quindi, prendersi del tempo per prendersi cura di se stessi non significa affatto essere egoisti! Al contrario, è essenziale per sentirsi meglio e per essere più capaci e disponibili a prendersi cura e ad aiutare gli altri. La cura di sé dovrebbe essere quotidiana, consentendo di mantenere un rapporto sano con se stessi e con gli altri (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022). Molto semplice, ecco due vantaggi fondamentali:

Benessere aumenta i nostri sentimenti di felicità, curiosità e coinvolgimento con il mondo e con gli altri. Ci aiuta a superare le avversità e i momenti difficili. Ci rende più resilienti e meno vulnerabili.

L'autocura aumenta la nostra scienza ed energia, il nostro comfort e l'autostima. Previene e riduce lo stress e l'ansia e ci aiuta a prendere decisioni e rimanere in buona salute (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022).

All'inizio di questo capitolo abbiamo appreso le preoccupazioni più comuni nella genitorialità di oggi e come i genitori lottano quotidianamente, dirigendosi frequentemente verso l'esaurimento e persino il burnout.

Quindi, tenendo presente che la genitorialità perfetta non esiste, come possono i genitori là fuori

essere i migliori genitori possibili per i loro figli e figlie, con le circostanze che hanno, offrendo loro affetto, un senso di fiducia e sicurezza e una struttura? (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022).

Esistono diverse dimensioni della genitorialità. Quindi, dopo aver letto il testo qui sopra, potreste già sapere qual è quella su cui voi/il vostro partner/la vostra famiglia dovete investire.

Definisci la tua famiglia

Decostruire l'idea di genitorialità perfetta. L'autotimidità di una genitorialità positiva al 100% e di un'educazione perfetta al 100% è un dato irrealistico e, di fronte a qualche fallimento, genera dubbi sulla competenza, aumenta lo stress e i sensi di colpa. (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022).

È importante conoscere le proprie esigenze e i propri limiti come genitore. Cercate di avere aspettative realistiche per voi stessi e per i vostri figli. Non dovete avere tutte le risposte: siate indulgenti con voi stessi (<https://kidshealth.org>).

Impegnarsi. L'esigenza principale degli esseri umani è quella di un senso di appartenenza. Quando i genitori si impegnano davvero a stare insieme, si crea un senso di sicurezza e di pace che va a vantaggio di tutti i membri della famiglia. Quando i bambini sanno di essere desiderati, si sentono al sicuro e prosperano. Una famiglia impegnata è quella in cui tutti sanno di essere amati, importanti e speciali per gli altri (Hartwell-Walker, 2016).

Preoccuparsi. Le persone in famiglie felici si preoccupano sinceramente l'una dell'altra e lo dimostrano. Le loro interazioni sono più positive che negative o critiche. I membri delle famiglie felici si rassicurano a vicenda del loro amore sia con le parole che con le azioni. Trascorrono del tempo l'uno con l'altro, non perché devono, ma perché lo vogliono (Hartwell-Walker, 2016).

Coccolarsi. È qualcosa di cui non si parla mai abbastanza. Le persone hanno bisogno di essere accarezzate, abbracciate, accarezzate e coccolate. Grandi abbracci e piccole carezze sono una parte importante della comunicazione non verbale nelle famiglie felici. I genitori sensibili sono attenti a mantenere gli abbracci, ma anche a ricordare di farlo in modo da non mettere a disagio gli adolescenti (Hartwell-Walker, 2016).

Comunicare. Le famiglie felici prestano attenzione l'una all'altra. Mettono giù i loro dispositivi e accantonano i loro progetti per ascoltare pienamente quando qualcuno vuole condividere. Si chiedono l'un l'altro della loro giornata e sono veramente interessati alle risposte. Tutti si sentono apprezzati e rispettati per le loro idee, intuizioni e

opinioni. I bambini che crescono in queste famiglie diventano adulti comprensivi e comunicativi (Hartwell-Walker, 2016). Rendere la comunicazione una priorità!

Cercare supporto. Gli autori attribuiscono grande importanza all'appartenenza a una comunità più ampia, perché sia i bambini che la famiglia possono svilupparsi in modo sano se appartengono a una comunità in grado di fornire risorse per soddisfare i bisogni dei bambini e di sostenere e supportare le risorse parentali delle famiglie (Barrera, Males e Martin, 2009).

Chiedere aiuto. Questo supporto può venire da familiari e amici o consultando un esperto. Entrambe le opzioni dovrebbero servire a condividere dubbi, valutare la situazione e creare competenze per gestire i conflitti e i modi per (ri)agire (<https://www.prevenir.pt/>).

Essere flessibile e disposto a modificare il tuo stile genitoriale. Man mano che il bambino cambia, dovrete gradualmente modificare il vostro stile genitoriale. È probabile che ciò che funziona ora con vostro figlio non funzionerà altrettanto bene tra uno o due anni (<https://kidshealth.org>).

Il rapporto genitori/figli

È urgente e determinate capire che abbiamo bisogno di una nuova relazione con i nostri figli, sempre con l'obiettivo di rafforzare i legami affettivi (<https://www.prevenir.pt/>). Un attaccamento sicuro con i genitori aiuta a promuovere lo sviluppo cognitivo, emotivo e sociale del bambino. È possibile costruire una relazione positiva con il proprio figlio attraverso (<https://raisingchildren.net.au>):

- vivere il presente con tuo figlio
- trascorrere del tempo di qualità con tuo figlio
- creare un ambiente attento di fiducia e rispetto.

Dedicare un po' di tempo a me stesso

Bilanciare il lavoro e la vita domestica. Non è facile bilanciare il lavoro e la vita domestica, ma avere un equilibrio tra lavoro e casa - essere in grado di lavorare in un modo che si adatti agli impegni familiari e non sia limitato al lavoro dalle 9 alle 5 - aumenta l'autostima in quanto non si è sempre preoccupati di trascurare le proprie responsabilità in qualsiasi area, facendo sentire più in controllo della propria vita.

Prendetevi cura di voi stessi. Se non vi prendete cura di voi stessi, potete finire per sentirvi infelici e risentiti, e non sarete in grado di dare ai vostri figli il sostegno di cui hanno bisogno. Ammettete a voi

stessi di avere sentimenti e bisogni propri. Non è da egoisti concedersi una volta ogni tanto! Avere tempo per te stesso ti permette di riconnetterti e alleviare la pressione e le situazioni stressanti (<https://www.prevenir.pt/>)

I principali benefici del "tempo per me" per i genitori sono: evitare il burnout, bilanciare le emozioni, aumentare l'energia, connettersi con se stessi, diminuire lo stress, migliorare la concentrazione e ricaricare la mente (<https://redrockfertility.com>).

Non essere troppo duro con te stesso

Annotta le piccole vittorie. Registra i tuoi successi, per quanto insignificanti possano sembrare, e sentili come un progresso. (Anche se si tratta di "Sono riuscito a vestirlo oggi senza che facesse i capricci!") (<https://www.prevenir.pt/>).

Festeggia. Le famiglie felici si celebrano a vicenda. Non aspettano le "occasioni". Sono attente alle piccole vittorie della vita e si incoraggiano a vicenda nei loro sforzi. Se un membro della famiglia è coinvolto, il resto del clan è lì a fare il tifo per lui. (Hartwell-Walker, 2016)

Riesci a visualizzarearti mentre lo fai? Ciò che viene menzionato qui, in relazione al quadro teorico presentato in precedenza in questo capitolo, è dare potere a sé stessi e chiarire alcune dimensioni della genitorialità. Allo stesso tempo, impari a conoscere il tuo stile genitoriale, lavori sulle tue competenze genitoriali e, ultimo ma non meno importante, (ri) scopri la bellezza della tua missione.

Conclusioni e raccomandazioni

4.5.5

L'American Psychological Association (www.apa.org) descrive tre obiettivi primari della genitorialità:

- Mantenere i bambini in salute e al sicuro
- Preparare i bambini per l'età adulta indipendente
- Insegnare valori che si allineano con la cultura dei genitori

Allo stesso modo, l'organizzazione Proud 2 Parent (2017, cit. Peterson, 2022) elenca questi concetti come definizioni di genitorialità:

- Soddisfamento dei bisogni primari
- Protezione
- Preparazione
- Amore
- Guida

“I genitori fanno sempre delle scelte e agiscono in modo deliberato per aiutare a formare i loro figli in persone con carattere, rispetto, senso di responsabilità, motivazione e capacità che li aiutino ad avere successo sia da bambini che da adulti. La leadership si riferisce a questa preparazione” (Peterson, 2022).

Tuttavia, a volte, quando le persone diventano genitori, spesso iniziano ad assumere un ruolo, o a recitare una parte, e dimenticano di essere persone. Oltre a tanto amore e affetto, alla massima dedizione, richiede anche a noi genitori molte altre capacità e competenze basate sulla riflessione, l'apprendimento, l'adattamento alla flessibilità, il cambiamento...

Molte volte sarà opprimente, frustrante e molto impegnativo, tuttavia, la maggior parte delle volte, darà un senso assoluto alla nostra vita.

Il peso della responsabilità si basa sulla convinzione che, come genitori, dobbiamo essere sempre coerenti nei nostri sentimenti e nell'amore verso i nostri figli, incondizionatamente accettanti e tolleranti, ecc. Ma “dimenticare la propria umanità è il primo grave errore che si può commettere quando si diventa genitori. Per essere un genitore efficace, devi permetterti di essere una persona, una persona vera” (Gordon, 2000).

Concludiamo quindi con una parola di incoraggiamento sulla missione e sulla bellezza dell'essere genitori. Tutto ciò che abbiamo scritto sopra, più che una prospettiva oscura sull'essere genitore, vuole essere quelle “lenti” speciali attraverso le quali percepiamo noi stessi e il nostro essere genitore, alla ricerca del suo meglio. Il nostro meglio.

5.1. BIBLIOGRAFIA DEL CAPITOLO III: EDUCAZIONE DEGLI ADULTI

- Alves, S. (2014). Evolução da História da educação de Adultos em Portugal. Available on: https://www.artigosnoticias.com/artigos/educacao/10/evolucao_da_historia_da_educacao_de_adultos_em_portugal.html
- Barros, R. (2018). A educação de adultos em Portugal e os traços da política global em tempos de austeridade. *Holos*, ano 34, vol. 02. Available on: <http://hdl.handle.net/10400.1/11969>
- Cavaco, C. (2021). Políticas Públicas de Educação de Adultos em Portugal - inovações e desafios. *Educar em Revista*, vol. 38, e82009. DOI: <https://doi.org/10.1590/0104-4060.82009>
- Del Valle López, Á. (2000). La educación de las personas adultas: temporalidad y universalidad. *Educación*, Vol.9 N°18. Available on: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5056809.pdf>
- Down España (2019). Educación y formación permanente: diversidad e inclusión. España. Available on: https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2019/09/Educaci%C3%B3n-y-Formaci%C3%B3n-Permanente_DEF.pdf
- Federighi, P. (2019). Methodology for the analysis of adult education systems. Results and policy trends in Italy between 2014 and 2019. *Form@re - Open Journal per la formazione in rete*. DOI: <http://dx.doi.org/10.13128/formare-25260>
- Felgueroso, F. (2015). Claves para mejorar la educación y formación de adultos en España en la post-crisis. *Estudios de la Economía Española*, Fundación de Estudios de Economía Aplicada (FEDEA). Available on: http://sgfm.elcorteingles.es/SGFM/FRA/recursos/doc/Monografias/Educacion/921971572_132017163256.pdf
- Folch Martí, C. (2015). La formación de personas adultas. Necesidades educativas y competencias docentes. España. Available on: https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/138919/TFM_2014_folchC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García Cabero, M. (2001). La educación de adultos, frontera inexplorada de la investigación psicoeducativa. *Repositorio Universidade Coruña*. Available on: <http://hdl.handle.net/2183/6899>
- Groves, T. (2016). Paulo Freire, la educación de adultos y la renovación pedagógica (1970-1983). *Tendencias Pedagógicas N°27*. Portal de revistas electrónicas de la universidad de Madrid. Available on: <https://revistas.uam.es/tendenciaspedagogicas/article/view/3005/3222>
- Instituto de la UNESCO para el Aprendizaje a lo largo de toda la vida. (2016). Recomendación sobre el aprendizaje y la educación de adultos. UNESDOC. Biblioteca Digital. Available on: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245179_spa
- Lang, F. (2014). El aprendizaje y la educación de adultos. Right to Education Initiative. Available on: <https://www.right-to-education.org/es/issue-page/th-mes/el-aprendizaje-y-la-educaci-n-de-adultos>
- Martínez Morentin, J. I. (2006). ¿Qué es la educación de adultos? Responde la UNESCO. Centro UNESCO de San Sebastián. Available on: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000149413>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2013). Objetivos educativos europeos y españoles. Estrategia Educación y Formación 2020. Madrid. Available on: <https://fe.ccoo.es/33cbb958b0d74f28ed5696416d16ce19000063.pdf>
- Ministerio de Educación y Formación Profesional (2022). Datos y cifras. Curso escolar 2022/2023. España: Secretaría General Técnica. Available on: <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:23ffe4f5-a212-4f99-aea4-dd1baac84bd4/datos-y-cifras-2022-2023-espanol.pdf>
- Moreira, J. (2020). Tendências da Educação de Adultos em Portugal (1820-1995). Um Olhar Transversal. Dissertação de Doutoramento em Ciências da Educação. Universidade do Porto: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Prats, J. (2005). Los sistemas educativos europeos, ¿crisis o transformación? Fundación "La Caixa". Available on: <https://www.ugr.es/~javera/pdf/DOC%206.%20poli.pdf>
- Puentes Lérida, M., Hidalgo Navarrete, J., & Vázquez Pérez, M. (2020). La educación de adultos bajo la pedagogía constructivista. *Aula de Encuentro*, Vol.22 N°1. Available on: <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ADE/article/view/5034/4886>
- Rujas Martínez-Novillo, J. (2015). La Educación Secundaria para Adultos y la FP de Grado Medio: ¿una segunda oportunidad en tiempos de crisis? *Revista de la Asociación de Sociología de la Educación* Vol.8 N°1. Available on: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4993816.pdf>
- Rumbo Arcas, B. (2020). La Educación de las personas adultas en los cincuenta años de historia democrática en España. *Cuestiones Pedagógicas*. Available on: <https://revistascientificas.us.es/index.php/Cuestiones-Pedagogicas/article/view/14360/12417>
- Targhetta, F. (2015). Istruzione popolare ed educazione degli adulti in Italia: lineamenti storici dall'Unità alle 150 ore. *Venetica*. Available on: https://edizioni.cierre.net/wp-content/uploads/2019/01/01_scuola_Targhetta.pdf
- UNESCO. (2016). Reading the past, writing the future: fifty years of promoting literacy. Available on: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000247563>
- Viñao, Antonio & Moreno, Pedro. (1997). La educación de adultos en España (siglos XIX-XX): Historia de una realidad cambiante y multiforme. Available on: https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Vinao/publication/342663579_La_educacion_de_adultos_en_Espana_siglos_XIX-XX_Historia_de_una_realidad_cambiante_y_multiforme/links/5eff4178a6fdcc4ca4477f87/La-educacion-de-adultos-en-Espana-siglos-XIX-XX-Historia-de-una-realidad-cambiante-y-multiforme.pdf

SITOGRAFIA

- <https://www.insignare.pt/>
- <https://www.qualifica.gov.pt>

5.2. BIBLIOGRAFIA DEL CAPITULO IV: CUADRO TEORICO

ANSIA

Acreman, M. and Bossio, J. (2014). Your Best You: Managing Your Anxiety. Queens University. Available on https://www.queensu.ca/studentwellness/sites/swswww/files/uploaded_files/PDF/Mental%20Health%20Workbooks/Managing%20Your%20Anxiety_Mental%20Health%20Workbook%20-%20fall%202020.pdf

- Bourne, E. (1995). The Anxiety and Phobia Workbook. New York: MJF Books
- Boyes, A. (2015). The Anxiety Toolkit. Los Angeles: Tarcher Perigee
- Chong, Y. K. (2015). Anxiety Management Techniques: What Is Anxiety Attack & Disorder?, Smashwords Edition.
- Fletcher, J. (2014). Anxiety: Panicking about Panic. Smashwords
- Guncic, A. (2017). The Anxiety Workbook. A 7 Week Plan to overcome the anxiety, Stop Worrying and End Panic. Texas: Althea Press
- McKay, M., Skeen, M and Fanning, P. (2017). The CBT Anxiety Solution Workbook. Oakland: New Harbinger Publications, Inc
- Orsillo, S. and Roemer, L. (2011). The Mindful Way through Anxiety. New York: The Guilford Press
- Peterson, T. (2018). The Mindfulness Workbook for Anxiety. Texas: Althea Press
- Rhyan, D. (2020). The Anxiety How to Rewire Your Brain to Get Rid of Anxiety, Panic Attacks, Fear, Worry, Depression, Anger, Stress, Phobias and Obsessions. Edición Kindle
- Wright, M. (2020). The Anxiety Workbook. The Practical Guide To Understand And Overcome Anxiety With Proven Techniques, CBT And Meditation. Boston: Matthew Wright

DEPRESSION

- Beck, A. and Alford, B. (2009). Depression. Causes and Treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania
- Billet, K. and Bays, B. (2018). Light in the heart of darkness. The surprising truth about depression & how to feel yourself completely from its grips. Pasadena: Best Seller Publishing
- Clark, D. (2014). The Mood Repair Toolkit. Proven strategies to Prevent the Blues from Turning into Depression. New York: The Guilford Press
- Gotlib, I. and Hammen, C. (2009). Handbook of Depression (2nd Edition). New York: The Guilford Press
- Jantz, G. (2019). Healing depression for life. The personalized approach that offers new hope for lasting relief. Illinois: Tyndale's Momentum
- Jantz, G. (2019). Healing Depression for Life. Workbook. Illinois: Tyndale's Momentum
- Kalat, J. (2017). Introduction in Psychology (11th Edition). Boston: Cengage Learning
- Munoz, R. and Miranda, J. (2000). Group Therapy Manual for Cognitive-Behavioral Treatment of Depression. Santa Monica: Rand
- Murray, B. and Fortineberry, A. (2004). Creating optimism. A proven, seven-step program for overcoming depression. McGraw-Hill
- Smith, L. (2022). Anxiety & Depression Workbook for Dummies (2nd Ed.). New Jersey: John Wiley & Sons
- Veale, D. (2007). Manage your mood: How to use behavioural activation techniques to overcome depression. London: Brown Book Group
- Weissman, M. (1995). Mastering depression through interpersonal psychotherapy. New York: Oxford University Press

SITOGRAFIA

<https://www.helpguide.org/articles/depression/depression-treatment.htm>

5.2.3. BURNOUT

- Beron, A. (2022). El síndrome del quemado o burnout. Available on: <https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf>
- Brummelhuis, L. L. (2009). Reducing burnout through support in the workplace and the family domain. Psychology of Burnout: Predictors and Coping Mechanisms.
- Cañadas-de la Fuente, G.A., San Luis, C., Lozano, L.M., Vargas, C., García, I. & de la Fuente, E.I. (2014). Evidencia de validez factorial del Maslach Burnout Inventory y estudio de los niveles de burnout en profesionales sanitarios. Revista Latinoamericana de Psicología, Vol. 46, (1), 44-52. Available on: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120053414700056>
- Cárdenas, Y. (2020) Bienestar emocional: creando fortaleza desde el interior. Psírculo Creativo. Available on: <https://sites.google.com/clinica-psc.com/clinicapsicosocial/recursos>
- Cogollo et al. (2010). Desgaste profesional y factores asociados en personal de enfermería de servicios de urgencia de Cartagena. Available on: <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v10n1/v10n1a05.pdf>
- Fidalgo, M. (2020). NTP 704: Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout" (I): definición y proceso de generación. Available on: https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_704.pdf
- García, G., Álvarez M. B. & Lira, L.A. (2021). ÁMBITO SANITARIO: SÍNDROME DE BURNOUT. Revista Ocronos. Vol. IV. N° 10. Available on: <https://revistamedica.com/fases-sindrome-burnout/>
- Gil-Monte, P. R. (2019). Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Programa de intervención. Ediciones Pirámide.
- Guitart, A. (2007). El síndrome del burnout en las empresas. Available on: <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-30022/sindrome%20burnout.pdf>
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (1999). NTP 438 - Prevención del estrés: intervención sobre la organización. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Available on: https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp_438.pdf
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (1999). NTP 349 - Prevención del estrés: intervención sobre el individuo. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Available on: https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp_349.pdf
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (1999). NTP 705 - Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout": consecuencias, evaluación y prevención. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Available on: https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_705.pdf
- Lozano, J.C. (2020). Las 12 etapas del Burnout: el síndrome de desgaste profesional y el deterioro progresivo. MDC Magazine. Available on: <https://mdcmagazine.com/12-etapas-burnout/>
- Martínez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. Revista de Comunicación Viat Academia, núm. 112. Universidad Complutense de Madrid. Available on: <https://www.redalyc.org/pdf/5257/525752962004.pdf>
- Maslach, C. (2009). COMPRENDIENDO EL BURNOUT. Ciencia & Trabajo N°32. Available on: <https://www.researchgate.net/pro>

file/Christina-Maslach/publication/41126168_Comprendiendo_el_Burnout/links/00b495282b3a4b088a000000/Comprendiendo-el-Burnout.pdf

- Méndez, M. (2021). "Burnout": cómo detectar a tiempo sus etapas. Diario Las Américas.
- Ministerio del Trabajo. (2015). Síndrome de agotamiento laboral - "Burnout" Protocolo de prevención y actuación. Available on: <https://www.amfpr.org/wp-content/uploads/10-Protocolo-prevencion-y-actuacion-burnout.pdf>
- Moreno-Jiménez, B. (2011). Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales. Medicina y Seguridad del Trabajo, 57.
- Neffa, Julio C. (2015). Los riesgos psicosociales en el trabajo: contribución a su estudio. Centro de Estudios e Investigaciones Laborales, CEIL-CONICET. Available on: <https://www.cytcd.org/sites/default/files/Los%20riesgos%20psicosociales%20en%20el%20trabajo.pdf>
- Piqueras Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., Martínez González, A. E., & Oblitas Guadalupe, L. A. (2009). EMOCIONES NEGATIVAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA. Suma Psicológica, 16(2), 85-112. Available on: <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Psirculo creativo. (2020). Guía prevención del burnout. Available on: <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2021/07/guia-prevencion-del-burnout-.pdf>
- Quiceno, J. M., & Vinaccia Alpi, S. (2007). Burnout: "síndrome de quemarse en el trabajo (SQT)". Acta Colombiana de Psicología, 10(2), 117-125. Available on: <https://www.redalyc.org/pdf/798/79810212.pdf>
- Salanova, M. & Llorens, S. (2008). Estado actual y retos en el estudio del burnout. Papeles del Psicólogo, Vol. 29. Available on: <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1539.pdf>
- Universidad de Medicina y Farmacia Bucarest, Rumanía. (2021). Manual de burnout: Edición de bolsillo. Available on: <https://prevencionar.com/2021/11/22/manual-de-burnout-edicion-de-bolsillo/>
- Uribe, J. (2015). Clima y ambiente organizacional. Trabajo, salud y factores psicosociales. Manual Moderno. Available on: <https://www.dheducacion.com/wp-content/uploads/2019/02/Clima-y-ambiente-organizacional.pdf>
- Vázquez, J.; Sánchez-Arcilla, I., Caso, C. and Pacheco, T. (2019). Prevención del desgaste profesional en los centros sanitarios del servicio madrileño de salud. Available on: <https://prevencionar.com/2019/07/22/prevencion-del-desgaste-profesional-en-los-centros-sanitarios-del-servicio-madrileno-de-salud/>

PIANIFICAZIONE DELLA CARRIERA

- Cai L. and Wang X. (2022). Prediction and Influencing Factors of College Students' Career Planning Based on Big Data Mining. Hindawi - Mathematical Problems in Engineering, Vol. 2022, Article ID 5205371. <https://doi.org/10.1155/2022/5205371>
- Eurostat (2022). Migrant integration statistics – labour market indicators. Available on: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Migrant_integration_statistics.%E2%80%93labour_market_indicators
- Gysbers, N.; Heppner, M. and Johnston, J. (2014). Career counseling: holism, diversity, and strengths (4th Ed.). Alexandria: American Counseling Association. Available on: <https://www.counseling.org/publications/frontmatter/78085-fm.pdf>
- Kucharvy T. (2014). Creating a Pathway to Your Dream Career: Designing and Controlling a Career Around Your Life Goals. New York, Business Expert Press, LLC.
- Luoma I., Virokannas H., Rahkonen M., Uusimäki A. and Rajala U. (1998). Progress of work career, retirement-orientation and health in middle-aged workers. Occupational Medicine, Vol. 48, Issue 3, pp. 161–168. <https://doi.org/10.1093/occmed/48.3.161> <https://academic.oup.com/occmed/article/48/3/161/1422587>
- McCarthy, A. (2014). Writing Resumes & Cover Letters For Dummies. Australian and New Zealand: Wiley Publishing Australia Pty Ltd.
- Meyers, L. (2014, March 24). Ages and stages. Counseling Today. Available on: <https://ct.counseling.org/2014/03/ages-and-stages/#>
- Neureiter, M. and Traut-Mattausch, E. (2016). An Inner Barrier to Career Development: Preconditions of the Impostor Phenomenon and Consequences for Career Development. Frontiers in Psychology, 7, 48. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00048>
- Ng, T.; Eby, L.; Sorensen, K. and Feldman, D. (2005). Predictors of objective and subjective career success. A meta-analysis. Personnel Psychology, 58(2), pp. 367–408
- Skorikov, V., Vondracek, F.W. (2006). Positive career orientation as an inhibitor of adolescent problem behaviour. Journal of Adolescence, Vol 30, Issue 1, pp. 131-146. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.02.004>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197106000194>)
- Taleb, N. (2012). Antifragile: things that gain from disorder. New York, Random House
- European Commission (2020). The gender pay gap situation in the EU. Available on: https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/policies/justice-and-fundamental-rights/gender-equality/equal-pay/gender-pay-gap-situation-eu_en
- Toderi, S. and Sarchielli, G. (2013). Sviluppate la carriera lavorativa. Bologna: Il Mulino
- Wehbe J., (2022). Applying Antifragile and Nassim Taleb's Ideas to Education, Learning and Career. Available on: <https://withjoe-wehbe.com/2022/01/02/applying-antifragile-and-nassim-taleb-ideas-to-education-learning-and-career/>
- Paviotti, G. (-). Toward a European Career Development Programme (ECDP): initiatives, cases and practices in universities. Available on: http://www.icard-project.eu/docs/ICARD_O1_report_final.pdf
- Zenger J. and Folkman, J. (2009). The Extraordinary Leader. McGraw-Hill.

SITOGRAFIA

- <https://www.livecareer.it>
- <https://collegeforadults.org/career-planning/what-is-career-planning/>

GENITORIALITÀ

- Abramson, A. (2021). The impact of parental burnout: what psychological research suggests about how to recognize and overcome it. Monitor on Psychology, 10, Vol. 52 No. 7. Available on: <https://www.apa.org/>
- Ailincăi, R. and Weil-Barais, A. (2013). Parenting education: which intervention model to use? Procedia - Social and Behavioral Sciences, 106. Available on: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813048520>
- Alonso-Stuyck, P. (2019). Which Parenting Style Encourages Healthy Lifestyles in Teenage Children? Proposal for a Model of Integrative Parenting Styles. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16, 2057. Available on: www.mdpi.com/journal/ijerph
- Barrera, F.; Males, P. and Martin, M. (2009). Manual de Apoyo para la formación de competencias parentales. Programa Abriendo Caminos. Santiago de Chile: Secretaría Ejecutiva del Sistema de Protección Social
- Baumrind D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. Child Development, 37(4), 887-907.
- Baumrind D. 1991. The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. Journal of Early Adolescence 11(1): 56-95.
- Best, P. (2022). Being a good parent in the 21st century. Available on: <https://www.portugalresident.com/being-a-good-parent-in-the-21st-century/>

- Capaldi, R. (2019). How is parenting today different from 20th century parenting? Available on: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-author-speaks/201907/21st-century-parenting>
- Chang-Hoan and Hongsik (2005). Children's Exposure to Negative Internet Content: Effects of Family Context. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 49 (4), pp. 488-509. DOI: 10.1207/s15506878jobem4904_8
- Dewar, G. (2018). Parenting styles: An evidence-based, cross-cultural guide. Available on: <https://parentingscience.com/parenting-styles/>
- Dubar, Claude (2006). *A crise das identidades: a interpretação de uma mutação*. Porto: Edições Afrontamento.
- Elliat, H. (2022). Arguing with your partner over Covid? You're not alone, with the pandemic straining many relationships. Available on: <https://www.cnn.com/2022/01/21/covid-has-put-pressures-and-strains-on-relationships.html>
- Epstein, R. (2001). Love, Anger and Guilt: Coping With a Child's Chronic Illness. Available on: <https://www.nytimes.com/2001/06/26/health/love-anger-and-guilt-coping-with-a-child-s-chronic-illness.html>
- Ferreira, A. (2019). Infância sobrecarregada: excesso de estudos e atividades extracurriculares na vida da criança. Available on: <https://bdm.ufpa.br/jspui/handle/prefix/2655>
- Fu, E.; Chesters, J. and Cuervo, H. (2019). What are 21st century parents concerned about? Available on: <https://pursuit.unimelb.edu.au/articles/what-are-21st-century-parents-concerned-about>
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: self and society in late Modern Age*. Stanford: Stanford University Press.
- Gordon, Thomas (2000). *Parent Effectiveness Training. The proven program for raising responsible children (3rd Ed.)*. New York: Three Rivers Press
- Gysbers, N.; Heppner, M. and Johnston, J. (2014). *Career counseling: holism, diversity, and strengths (4th Ed.)*. Alexandria: American Counseling Association
- Hartwell-Walker, M. (2016). 5 Habits of Happy Families. Available on: <https://psychcentral.com>
- James, O. (2016). *Not in Your Genes: The Real Reason Parents Are Like Their Children*. London: Vermilion
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. and Ólafsson, K. (2011). Risks and safety on the internet: the perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries. EU Kids Online, Deliverable D4. EU Kids Online Network, London, UK. Available on: <http://eprints.lse.ac.uk/33731/>
- Marneffe, D. (2021). 5 tips for Juggling Your Role as a Parent, Partner and Worker. Available on: <https://www.parents.com/parenting/work/life-balance/tips-for-juggling-your-role-as-parent-partner-and-worker/>
- Martins, C.; Abreu, W. and Barbieri, M. (2014). Tornar-se pai e mãe: um papel socialmente construído. *Revista de Enfermagem Referência, Série IV, n. 2 – mai/jun*, pp. 121-131. <http://dx.doi.org/10.12707/R1111394>
- McKeown, K.; Pratschke, J. and Haase, T. (2003). Family Well-Being: What Makes A Difference? Study Based on a Representative Sample of Parents & Children in Ireland. Report to The Céifin Centre: Insights and Initiatives for a Changing Society, Town Hall, Shannon, County Clare.
- Mikolajczak, M. and Roskam, I. (2020). Parental Burnout: Moving the Focus from Children to Parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, vol. 2020, Issue 174. <https://doi.org/10.1002/cad.20376>
- Molz, G. (2021). *The World Is Our Classroom: Extreme Parenting and the Rise of Worldschooling*. New York: New York University Press
- Muzzio, E. and Quinteros, M. (2015). *Manual de la Parentalidad Positiva (2nd Ed.)*. Fundación Ideas para la Infancia
- Oliver, N. (2022). *A Beginner's Guide to Gentle Parenting*. Available on: <https://www.guidepostmontessori.com>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2022). *Ser Mãe, Ser Pai. Os Desafios da Parentalidade (Durante e Após a Pandemia)*. Available on: https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/ser_mae_pai_desafios_parentalidade.pdf
- Peterson, T. (2022). What Is Parenting? What Does It Mean to Be a Parent? Available on: <https://www.healthyparent.com/parenting/parenting-skills-strategies/what-is-parenting-what-does-it-mean-to-be-a-parent>
- Rivero C., Ramos C. (2010). Intervenções Positivas com Famílias. Acção de Formação realizada no âmbito do Projecto Educação Valor+, Município de Torres Vedras. Available on: https://www.academia.edu/2951533/Interven%C3%A7%C3%B5es_Positivas_com_Fam%C3%ADlias
- Roskam, I.; Raes, M. and Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8. DOI:10.3389/fpsyg.2017.00163
- Silva, A. and Esteves, J. (2012). Parentalidade Positiva: Eu, tu, ele/a, nós, vós e eles/as?. *CESIS – Centro de Estudos para a Intervenção Social*.
- Thomas P., Liu H and Umberson D. (2017). Family Relationships and Well-Being. *Innovation. Aging*, 1(3), Nov. <https://doi.org/10.1093/geron/igx025>
- Travers, M. (2022). Is Your Perfectionism Making You A Bad Parent? Available on: <https://www.forbes.com>

SITOGRAFIA

- <https://www.apa.org>
- <https://www.cuf.pt/>
- <https://kidshealth.org>
- <https://parentalidadespositiva.com>
- <https://plano.co>
- <https://www.prevenir.pt/>
- <https://raisingchildren.net.au>
- <https://redrockfertility.com>
- <https://www.internationalschoolparent.com>

