

Esaurimento da lavoro durante la COVID-19

La pandemia di malattia da coronavirus 2019 (COVID-19) ha interrotto le nostre abitudini quotidiane e il modo in cui svolgiamo il nostro lavoro. Ciò può causare uno stress significativo e renderci tutti suscettibili a forme di esaurimento da lavoro (il cosiddetto “burnout”).

L’esaurimento da lavoro è il risultato di uno stress cronico legato al lavoro che ci fa sentire esausti e indifferenti fisicamente ed emotivamente sul nostro lavoro. Anche la continua oppressione e discriminazione nei confronti dei lavoratori di colore e di altri gruppi emarginati può causare stress cronico e portare all’esaurimento da lavoro.

L’esaurimento da lavoro non gestito può compromettere gravemente la nostra salute e il nostro benessere. Può aumentare il rischio di ammalarsi e sviluppare condizioni croniche come depressione, abuso di alcol e sostanze stupefacenti e ipertensione. Può avere un impatto negativo sulla nostra vita domestica e sociale.

Le informazioni fornite qui possono aiutarti a far fronte in modo più efficace e limitare il rischio di esaurimento da lavoro.

Sii consapevole dei segni e dei sintomi dell’esaurimento da lavoro

Riconoscere i segni e i sintomi dell’esaurimento da lavoro, comunemente una combinazione di reazioni di stress cronico generali e legate al lavoro, è il primo passo per gestirlo.

Segni e sintomi legati al lavoro

- Sentirsi negativi e delusi dal proprio lavoro
- Diventare irritabili o impazienti con colleghi, committenti e clienti
- Avere difficoltà a iniziare o terminare le attività in tempo e commettere errori
- Mancanza di motivazione, sentirsi disimpegnati
- Non ottenere soddisfazione dai risultati
- Prendere giorni di malattia più spesso di quanto si farebbe normalmente
- Pensare di smettere di lavorare

Altri segni e sintomi di stress cronico

- Sentirsi stressati, preoccupati e ansiosi, sopraffatti, frustrati, tristi, senza speranza o depressi
- Spossatezza
- Irritabilità
- Problemi di concentrazione
- Difficoltà a dormire

- Usare cibo, droghe o alcool per sentirsi meglio o semplicemente non sentire nulla

Cause comuni dell'esaurimento da lavoro

Gli elementi di un posto di lavoro che possono causare l'esaurimento da lavoro includono: mancanza di controllo, aspettative di lavoro poco chiare, dinamica disfunzionale, luogo di lavoro opprimente, compiti monotoni, ambiente di lavoro caotico, carico di lavoro elevato e squilibrio tra lavoro e vita privata.

Ci troviamo ad affrontare ulteriori cause di esaurimento da lavoro a causa della pandemia e del telelavoro, come:

- Preoccupazione per il rischio di esposizione al virus
- Mancanza di confini tra lavoro e vita domestica e conseguente mancanza di tempi di fermo
- Utilizzo di nuovi strumenti di comunicazione e gestione delle difficoltà tecniche
- Prendersi cura delle esigenze personali e familiari durante il lavoro, come i bambini in età scolare a casa e controllo o cura di adulti più anziani
- Sensazione di non contribuire abbastanza
- Incertezza sul futuro del posto di lavoro e/o dell'occupazione
- Mancanza di supporto e riscontro sociale

Adotta queste misure per evitare l'esaurimento da lavoro

Ottimizza il tuo spazio di lavoro: Ritaglia uno spazio per ogni membro della famiglia in cui lavorare e studiare. Rendi il tuo spazio di lavoro confortevole e idealmente separato dalle tue attività extra lavorative.

Controlla la tua giornata: Segui una routine quotidiana coerente, fissa i limiti dell'orario di lavoro, fai delle pause periodiche, pianifica e stabilisci le priorità, mantieni un atteggiamento positivo e chiedi aiuto quando necessario.

Resta collegato: Comunica regolarmente con il tuo team e i tuoi colleghi e rimani connesso con il tuo sistema di supporto sociale.

Mantieni il corpo sano e in forze: Alzati in piedi periodicamente per distenderti e muoverti, allenati, prendi aria fresca, dormi a sufficienza, medita, mangia bene e rimani idratato.

Mantieni la mente in forze: Scopri da dove proviene lo stress, sii consapevole delle reazioni allo stress, gestisci lo stress con strategie sane che funzionano per te e fai le cose che ti piacciono.

Fai sentire la tua voce: Se comportamenti discriminatori e offensivi causano o contribuiscono a farti sentire stressato, non soffrire in silenzio. Contatta altri che potrebbero essere colpiti in modo simile e unisci le forze per far sentire la tua voce.

Contatta il posto di lavoro, il governo o altre organizzazioni per cercare il giusto trattamento e difendere un cambiamento sistematico.

Limita l'uso dei mezzi di comunicazione: Stabilisci un momento specifico per controllare le notizie, limita il tempo che trascorri sui social network e ottieni informazioni da fonti affidabili.

Cosa fare in caso di esaurimento da lavoro

Valuta le tue opzioni per ridurre lo stress lavorativo. Parla apertamente con il tuo supervisore di come la pandemia sta influenzando te e il tuo lavoro. Collaborate insieme per trovare soluzioni.

Esplora nuovi modi per gestire lo stress. Parla con colleghi, amici o familiari per avere informazioni su come ridurre lo stress o gestirlo in modo più efficace.

Cerca supporto. Non aspettare che i sintomi peggiorino; chiedi informazioni sulle opzioni di supporto disponibili e chiedi aiuto. Se hai accesso a un programma di assistenza per i dipendenti, approfitta dei loro servizi. Contatta le risorse e i professionisti per la salute mentale.

Supporto disponibile

NYC Well: Se i sintomi dello stress diventano opprimenti, puoi contattare un consulente qualificato al NYC Well, un servizio gratuito e riservato di sostegno per la salute mentale che può aiutare i newyorkesi ad affrontare questo periodo. Il personale di NYC Well è disponibile 24 al giorno, sette giorni su sette e può offrire brevi consulenze e riferimenti per l'assistenza necessaria in oltre 200 lingue. Per ricevere supporto, chiama il numero 888-692-9355 o chatta online.

Commissione per i diritti umani della Città di New York (NYC Commission for Human Rights):

Se ritieni di essere stato discriminato a causa del tuo stato di immigrazione, della tua origine nazionale o appartenenza a un'altra classe protetta, contatta la Commissione al **311** o al 718-722-3131 per presentare una denuncia di discriminazione.

Linea diretta per la protezione dei lavoratori (Worker Protection Hotline): Chiama il **311** o il 212-436-0381 per porre domande sulla riapertura, sulle linee guida sulla salute e la sicurezza sul posto di lavoro o per segnalare un datore di lavoro che non sta seguendo i requisiti di riapertura.

NYC Hope: La casa non è sempre un rifugio sicuro. Puoi ottenere risorse e servizi per aiutare te in prima persona o qualcuno che sta subendo violenze di coppia, domestiche o di genere. Per maggiori informazioni, visita il sito nyc.gov/nychope. Per una pianificazione immediata della sicurezza, un riparo o assistenza legale civile o consulenza, chiama la linea diretta per la violenza domestica disponibile 24 ore su 24 a New York al numero 800-621-4673 (modalità telescrivente per non udenti: 866-604-5350). Per le emergenze, chiama il **911**.

Il Dipartimento della salute NYC (NYC Health Department) può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione. 7.8.20