

## Vi sentite esauriti dal lavoro? Non siete i soli.



Durante il picco dei lockdown causato dalla pandemia, molti dipendenti hanno dovuto lavorare da casa. E per molti di loro ciò ha significato usare il tavolo della cucina come scrivania, destreggiarsi tra la cura e la didattica a distanza dei figli durante l'orario di lavoro o disattivare freneticamente il microfono ogni volta che il cane abbaiva. Quanto ai dipendenti che hanno continuato a lavorare in ufficio, anche molti di loro hanno dovuto gestire la cura dei figli o affrontare altre sfide, in primis la paura di contrarre il COVID-19 sul lavoro.

**Stiamo tutti pagando un prezzo molto alto.** Secondo uno studio globale:<sup>1</sup>

Il **75%** delle persone ha dichiarato di sentirsi socialmente isolato.

- Il **67%** delle persone ha affermato di sentire elevati livelli di stress.
- Il **57%** sente una maggiore ansia.
- Il **53%** afferma di sentirsi emotivamente esausto.

Sebbene i tassi di vaccinazione siano aumentati e alcune scuole hanno riaperto, molte persone provano ancora queste sensazioni. E potrebbero essere segni di esaurimento.

L'ICD-11, la Classificazione internazionale delle malattie redatta dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), afferma che l'esaurimento deriva da "stress cronico sul posto di lavoro che non è stato gestito correttamente". I sintomi di esaurimento possono essere il sentirsi esausti, distanti dal lavoro o negativi riguardo allo stesso, e meno efficaci sul lavoro.<sup>2</sup>

### Combattere l'esaurimento: suggerimenti per i dipendenti

Se pensate di essere affetti da esaurimento, ci sono alcune cose che possono aiutarvi a gestire i sintomi e a ridurne, potenzialmente, le cause.

**Definite dei limiti.** Se lavorate da casa, può essere dura passare ogni giorno dal lavoro alla vita privata, e viceversa. E, anche se siete tornati in ufficio, portare il notebook a casa o controllare la posta sul telefono può darvi l'impressione di lavorare costantemente. Assicuratevi di "staccare mentalmente" quando smettete di lavorare. Questo non staccare mai è stato collegato ad ansia, depressione, esaurimento emotivo e stanchezza.<sup>3</sup>

**Concentratevi sul vostro benessere.** Attenetevi a una pianificazione regolare quanto più possibile<sup>4</sup> e assicuratevi di dormire abbastanza. Consumate pasti sani e svolgete molta attività fisica, possibilmente all'aperto. Se avete a disposizione un periodo di ferie, prendetevole. Inoltre, se pensate che state abusando di sostanze alcoliche o di altre sostanze, inclusi i farmaci, cercate aiuto.<sup>4</sup>

**Prendetevi delle pause.**<sup>5</sup> Se lavorate da casa, ricordarsi di fare delle pause può essere difficile. Ma pensate a quei pochi momenti in cui eravate abituati a passeggiare per i corridoi tra una riunione e l'altra oppure scendevate nell'atrio per andare in bagno. Una passeggiata veloce intorno all'isolato può aiutarvi a svuotare la mente in qualche modo. Anche lo stretching è un'ottima idea.

**Restate in contatto.** Anche se il distanziamento sociale è ancora un'idea intelligente, ci sono molti modi per restare in contatto con amici, parenti e colleghi. Secondo uno studio, un terzo dei dipendenti intervistati ha dichiarato che il proprio team non mantiene alcun contatto informale durante il lavoro da casa, e questa mancanza di contatto ha dato come risultato una probabilità di riduzione delle malattie mentali maggiore del 19%.<sup>1</sup>

**Siate aperti riguardo ai vostri sentimenti.** Raccontate a colleghi e manager dello stress che state affrontando. Magari non capiscono da soli che state affrontando sfide quali la didattica a distanza dei vostri figli o la mancanza di uno spazio tranquillo in cui lavorare. Questa apertura può incoraggiare gli altri a condividere i loro problemi; inoltre, il sapere di non essere da soli può aiutarvi a supportarvi gli uni con gli altri. Se siete in cura per una malattia mentale come ansia o depressione, continuate il trattamento.<sup>4</sup> Oppure, se pensate di aver bisogno di altro sostegno, contattate il vostro Programma di assistenza per i dipendenti.

Anche se la pandemia sta iniziando ad avere un declino grazie all'aumento delle vaccinazioni, lo stress da lavoro può durare molto più a lungo. Se vi sentite sopraffatti, cercate aiuto: contattate il vostro manager o un consulente professionista.

1. Smith R. How CEOs can support employee mental health in a crisis. *Harvard Business Review*. May 1, 2020. Available at: <https://hbr.org/2020/05/how-ceos-can-support-employee-mental-health-in-a-crisis>. Accessed February 24, 2021.
2. World Health Organization. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. May 28, 2019. Available at: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>. Accessed February 24, 2021.
3. Nigam JAS, et al. COVID-19 stress among your workers? Healthy work design and well-being solutions are critical. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). June 12, 2020. Available at: <https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2020/06/12/covid-19-stress/>. Accessed February 24, 2021.
4. CDC. Employees: How to cope with job stress and build resilience during the COVID-19 pandemic. December 23, 2020. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/mental-health-non-healthcare.html>. Accessed February 24, 2021.
5. CDC. Taking care of your emotional health. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed February 24, 2021.

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.