

Gympass

Trova l'equilibrio per affrontare il burnout

CHE COS' È IL BURNOUT?

Secondo l' [Organizzazione Mondiale della Sanità](#), il burnout è una sindrome associata allo stress cronico nell'ambiente di lavoro. In altre parole, avviene quando qualcuno giunge al limite delle sue forze mentali, emozionali e fisiche. Le persone possono non capire il reale significato del termine, ma molti di noi stanno cominciando a sentire i suoi effetti, come risultato dei recenti cambiamenti ed incertezze nelle sfere professionali e personali.



CON CHE FREQUENZA IL BURNOUT SI MANIFESTA?

- Il **96%** dei dipendenti afferma di aver affrontato il burnout
- Il **48%** di loro presenta sintomi periodicamente
- Il **21%** con frequenza
- Il **20%** raramente
- Il **7%** sempre
- Il **4%** mai

CHI SONO COLORO CHE AFFRONTANO IL BURNOUT?

A seconda del genere e della generazione

- Il **34%** delle donne
- Il **27%** degli uomini
- Il **86%** dei millennials
- Il **76%** persone di generazioni precedenti oppure con più esperienza

COME IL BURNOUT COLPISCE L'AZIENDA?

I dipendenti che affermano di sentire gli effetti del burnout con frequenza sono

- Il **63%** più propensi a perdere un giorno di lavoro per malattia
- Il **23%** più propensi a visitare la sala di emergenza
- **2.6x** volte più propensi a cercarsi un altro lavoro

Più che assenze isolate oppure senso di non appartenenza, le persone che affrontano il burnout provano effetti negativi, a corto e a lungo termine, che influenzano diversi aspetti della loro vita, sia nella sfera personale sia in quella professionale.

All'inizio possono manifestarsi in

- Impatti nella loro produttività
- Basso impegno
- Assenze dal lavoro
- Mancanza di impegno
- Bassa soddisfazione

Ma gli effetti sviluppano

- Malattie cardiache
- Obesità
- Depressione
- Ansia
- Insonnia



I SINTOMI PIÙ FREQUENTI DI BURNOUT

1.

Esaurimento fisico e mentale

Seguire le attività e le responsabilità di ogni giorno sembra inutile; la mancanza di motivazione impedisce di lavorare al meglio.

2.

Cinismo ed apatia

Tutto e tutti intorno cominciano ad irritare; gli individui restano nervosi senza una ragione apparente.

3.

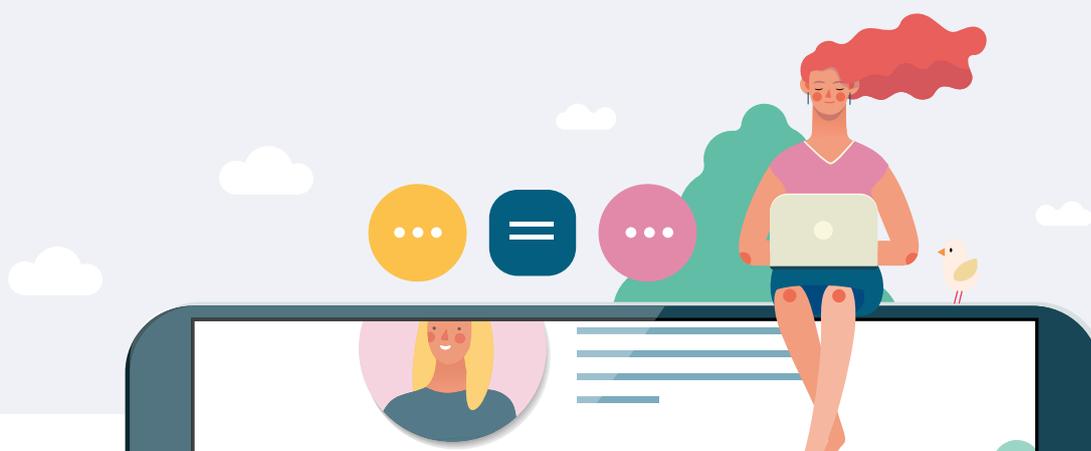
Senso di inefficienza

Le aspettative sembrano troppo elevate e vi è una percezione distorta degli obiettivi, che portano ad un'immensa diminuzione dell'autostima.

4.

Mancanza di pause e intervalli di riposo

L'assenza di limiti chiari possono portare gli individui a sentire la quantità elevata di compiti e responsabilità da eseguire in poco tempo.



INVESTIRE NELLA RIPRESA DEL BURNOUT



Stimola l'equilibrio della vita professionale

Motivare i dipendenti a stabilire pause, a prendersi cura della loro vita personale, e a diventare coscienti dell'eccesso di lavoro è fondamentale. Invia dei messaggi durante la giornata favorendo intervalli, pause per uno spuntino o un'attività di gruppo.



Consiglia l'aiuto di un professionista

Soluzioni come terapie e sedute di meditazione online sono disponibili e sono molto efficaci: Gympass Wellness è una piattaforma con un'ampia gamma di opzioni di vario tipo. Fai un elenco di consigli e resta aperto sull'argomento.



Promuovi attività fisiche

Programmi dedicati al benessere mentale e fisico come Gympass offrono molte soluzioni per qualsiasi livello o profilo. Rinforza l'importanza di avere una vita attiva e di seguire un'alimentazione sana e migliora la cultura del benessere nella tua azienda.



Diventa un partner Gympass.
Contattaci cliccando [QUI](#).

Fonti:

https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/

<https://www.compsych.com/press-room/press-article?nodetid=25ad2fe5-b378-43fd-a619-4d81f540081b>

https://www.huffpostbrasil.com/entry/american-workplace-broken-stress_n_566b3152e4b011b83a6b42bd?ri18n=true

<https://www.usatoday.com/story/news/nation/2012/10/23/stress-burnout-employees/1651897/>

<http://press.careerbuilder.com/2017-05-23-Do-American-Workers-Need-a-Vacation-New-CareerBuilder-Data-Shows-Majority-Are-Burned-Out-at-Work-While-Some-Are-Highly-Stressed-or-Both>