

ANCHE L'ARTE PUÒ AIUTARE I MEDICI «SOVRACCARICATI»

Alcune attività culturali favoriscono
il benessere lavorativo, limitando il burn-out

di **Christian Bracco** *

Una recente analisi del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino su iniziativa del Gruppo Piemontese Inter-Ordini «Benessere degli operatori socio-sanitari e contrasto allo stress lavoro correlato e al burnout» ha rivelato la gravità delle conseguenze dello stress da lavoro in ambito sanitario.

Alla domanda se provavano malessere il 90 per cento tra oltre 2.500 professionisti dei vari Ordini ha risposto Sì.

Tra le cause vengono rilevati: il carico di lavoro (56,6 per cento), e in particolare i compiti di tipo burocratico (48 per cento); lo scarso riconoscimento del lavoro svolto (55,1 per cento) e le retribuzioni non adeguate (53,5 per cen-

to). Tra le principali conseguenze figurano stress e patologie correlate; ansia e depressione (52,2 per cento); demotivazione e cinismo (52,2 per cento); tensioni e conflitti con i colleghi (53,1 per cento) e con i pazienti e i loro familiari (50,1 per cento).

Quali strategie per fronteggiare questa complessa situazione?

Sicuramente sono da considerare misure di tipo organizzativo attraverso un confronto stretto tra clinici e direzioni strategiche, ma forse qualche misura ulteriore va ricercata altrove.

Le cosiddette *medical humanities*, in un'epoca improntata al tecnicismo, possono risultare utili a questo proposito, aiutandoci ad esempio a liberarci da quel pericoloso senso di onnipotenza che talvolta risiede almeno in medici e acquisendo la consapevolezza spesso non riusciremo a guarire ma solo a

farci carico dei nostri pazienti. Un altro fondamentale strumento risiede nell'affinare la capacità di comunicare, cercando di capire le emozioni di chi abbiamo di fronte: tristezza, inquietudine, disperazione, dolore.

Sicuramente questo richiede curiosità, coraggio, capacità di ascolto; la quantità di tempo che abbiamo a disposizione è spesso limitata, ma possiamo puntare sulla qualità, ed investire nella formazione, sviluppando un linguaggio fatto di parole e gesti gentili e sinceri che testimonino attenzione e partecipazione; scopriremmo probabilmente storie uniche e affascinanti.

Dobbiamo comunque avere il coraggio di metterci in gioco, con la consapevolezza che anche i migliori tra noi sbaglieranno; saper affrontare l'errore in maniera costruttiva e non colpevolizzante ha una potenza straordinaria.

Come sviluppare queste abilità? Ad esempio, iniziando dall'Università e coinvolgendo gli studenti di medicina in laboratori di poesia, arti visive, musica, teatro.

Attività che sembrano migliorare la capacità di fare diagnosi, l'empatia e la gestione dell'incertezza, favorendo il benessere lavorativo e limitando il burn-out.

Forse dunque (anche) l'arte ci salverà.

*Segretario della Società Italiana di Medicina Interna

**Musica, teatro
e altre iniziative culturali
sembrano migliorare
capacità di fare diagnosi,
empatia, gestione
dell'incertezza
e benessere lavorativo**



Peso: 21%