

## **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](https://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