

L'INSOSTENIBILE PESANTEZZA DELLO STRESS

AVVOCATI A RISCHIO DI BURN OUT

25 Maggio 2022

*Mind of Joy**
CONSULTING



STRESS

Risposta aspecifica dell'organismo a tutto ciò che lo costringe a uno sforzo di adattamento.

Gli *stressors* possono essere **fisici, chimici, biologici, psico-sociali**



BURNOUT

Patologia comportamentale **risultato di quel tipo di stress prolungato che fa sentire impotenti e senza vie d'uscita.**

Caratterizzata da decadimento delle risorse psicofisiche e peggioramento delle prestazioni professionali

SINTOMI DEL BURNOUT

- Esaurimento emotivo e fisico
- Distacco, cinismo, ostilità
- Riduzione delle capacità personali
- Riduzione della motivazione, dell'impegno e della soddisfazione nel lavoro

Il Burnout non è un problema solo per chi ne è affetto.
E' una sindrome che si propaga da un soggetto all'altro e
dall'operatore agli utenti

CAUSE DI STRESS ESOGENE

L'AMBIENTE DI LAVORO

- Relazioni umane tossiche
- Gestione del lavoro disfunzionale o patologica
Sovraccarico costante
- Mansioni frustranti o scarsa retribuzione
- Mancanza di autonomia decisionale
- Valori contrastanti

CAUSE DI STRESS ENDOGENE

LA NOSTRA FISIOLOGIA:

STRESS MOMENTANEO vs.
STRESS CRONICO

Il sistema nervoso e la cd.
"Incompetenza appresa"

L'AMBIENTE MENTALE:

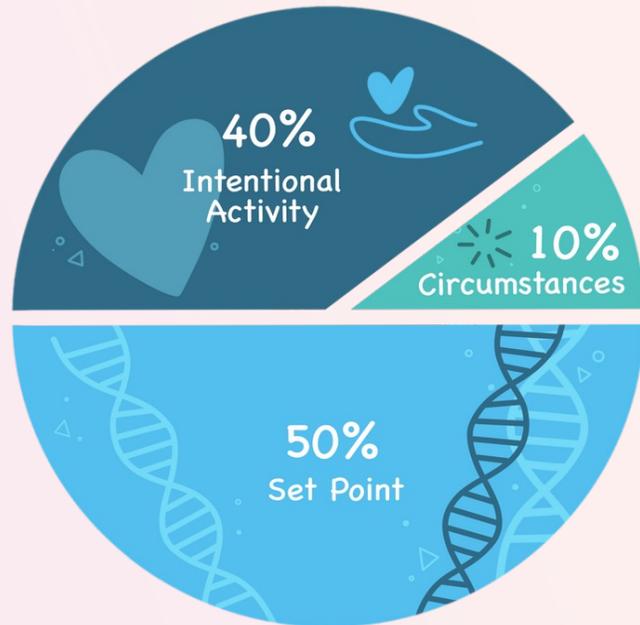
VALUTAZIONE COGNITIVA

Percezione dell'Equilibrio
Richieste/Risorse

«Come pensiamo allo stress cambia
come rispondiamo allo stress»

BIAS CULTURALI & COGNITIVI

LA LINEA DI BASE GENETICA vs. LIVELLO DI BENESSERE



Abbiamo una linea di base determinata geneticamente che influenza in modo rilevante come ci relazioniamo agli eventi della vita

MA

Questa programmazione può essere largamente influenzata da attività volontarie che cambiano il nostro modo di pensare, agire e regolare il nostro organismo

(Studi di Epigenetica)

Lyubomirsky S., Sheldon K. M. and Schkade D., *Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change*, Review of General Psychology, 2005.

Fredrickson B., *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*, American Psychology, 2001.

Tugade M., Fredrickson B. and Feldman Barrett L., *Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health*, J. Personality, 2004.

LA NEUROPLASTICITÀ



Il nostro cervello continuamente prende forma e crea connessioni neuronali sulla base delle nostre esperienze e abitudini, la maggior parte delle volte in modo inconsapevole.

Il nostro cervello è plasmato dai nostri pensieri e dalle nostre azioni più ricorrenti. Possiamo assumerci maggiore responsabilità rispetto al funzionamento del nostro cervello.

R. Chaix , R. Davidson et al., *Epigenetic Clock Analysis in Long-Term Meditators*," Psychoneuroendocrinology, 2017.
Self-Directed Neuroplasticity: Consciously Changing Your Brain Function, Mental Health Daily, 2015.

LA FORMAZIONE

Ci sono semplici ma efficaci esercizi e pratiche che ci permettono di **creare volontariamente quelle connessioni che ci possono portare benessere**

Neuroplasticità

Familiarità mentale

Pratiche di addestramento mentale

Tang Y.-Y. et al., *Short-Term Meditation Training Improves Attention and Self-Regulation*, National Academy of Sciences, vol. 104, 2007.

ATTENZIONE & CONSAPEVOLEZZA



LA RELATRICE



Valentina Dolara

*Consulente, Insegnante e Formatrice in Competenze umane strategiche
Co-fondatrice di Mind of Joy Consulting*

<https://mindofjoy.consulting/it/>

<https://www.linkedin.com/in/valentinadolara/>

Info sui Corsi Giugno 2022: <https://bookeo.com/mindofjoy>

v.dolara@mindofjoy.consulting

BREVE BIBLIOGRAFIA

Davidson Richard & Goleman Daniel, *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*, Avery; Reprint edition 2018.

Davidson Richard, *La vita emotiva del cervello. Come imparare a conoscerla e a cambiarla attraverso la consapevolezza*, Ponte alle Grazie., 2018.

Dweck Carol, *Mindset. Cambiare forma mentis per raggiungere il successo*, Franco Angeli, 2007.

Ekman Paul, *Te lo leggo in faccia. Riconoscere le emozioni anche quando sono nascoste*, Amrita, 2010.

Feldman Barrett Lisa, *Come sono fatte le emozioni. La vita segreta del cervello*, Giunti, 2022.

Fredrickson Barbara, *Positivity: groundbreaking research to release your inner optimist and thrive*, Oneworld Publications, 2011.

Goleman Daniel, *Intelligenza emotiva. Cos'è e perché può rendere felici*, Rizzoli, 2011.

Horesh Bergquist Sharon, *How stress affects your body*, 2020,

Kabat-Zinn Jon, *La scienza della meditazione. Perché la mindfulness è così importante*, Corbaccio, 2019.

Keltner Dacher, *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life*, W Norton & Co Inc., 2010.

Lyubomirski Sonja, *The How of happiness. A new approach to getting the life you want*, Penguin Books; Reprint edition 2008.

McGonigal Kelly, *Il lato positivo dello stress*, Giunti Psychometrics, 2018.

Medina John, *Il cervello. Istruzioni per l'uso*, Bollati Boringhieri, 2014.

Sapolsky Robert, *Perché alle zebre non viene l'ulcera?: La più istruttiva e divertente guida allo stress e alle malattie che produce. Con tutte le soluzioni per vincerlo*, Castelvechi, 2018.

Siegel Daniel J., *Mindsight. La nuova scienza della trasformazione personale*, Cortina Raffaello, 2010.

Seligman Martin, *Imparare l'ottimismo. Come cambiare la vita cambiando il pensiero*, Giunti Psychometrics, 2013.

Stahl B., Goldstein E., *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*, New Harbinger Pub., 2019.