

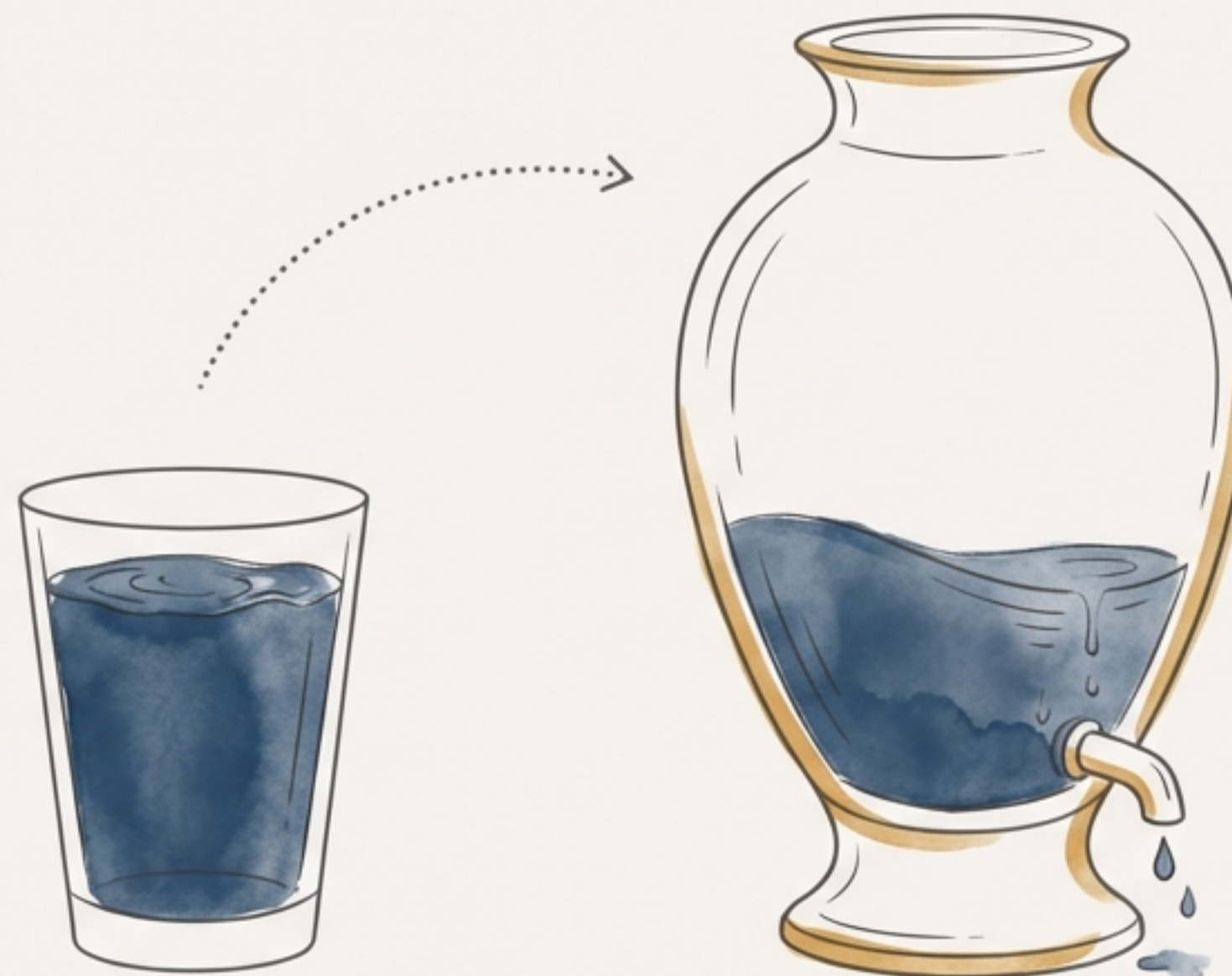


Quando la stanchezza non passa.

Un percorso per riconoscere e comprendere la stanchezza emotiva.

Non è la solita stanchezza.

Questa scheda ha l'obiettivo di aiutare a distinguere la normale fatica quotidiana da una condizione di stanchezza emotiva persistente. Riconoscere questa differenza è il primo passo per prendersi cura di sé.



Fatica
Quotidiana

Stanchezza
Emotiva

Si chiama Stanchezza Emotiva.

È una condizione caratterizzata da una sensazione di svuotamento interno, di esaurimento delle risorse emotive e psicologiche.

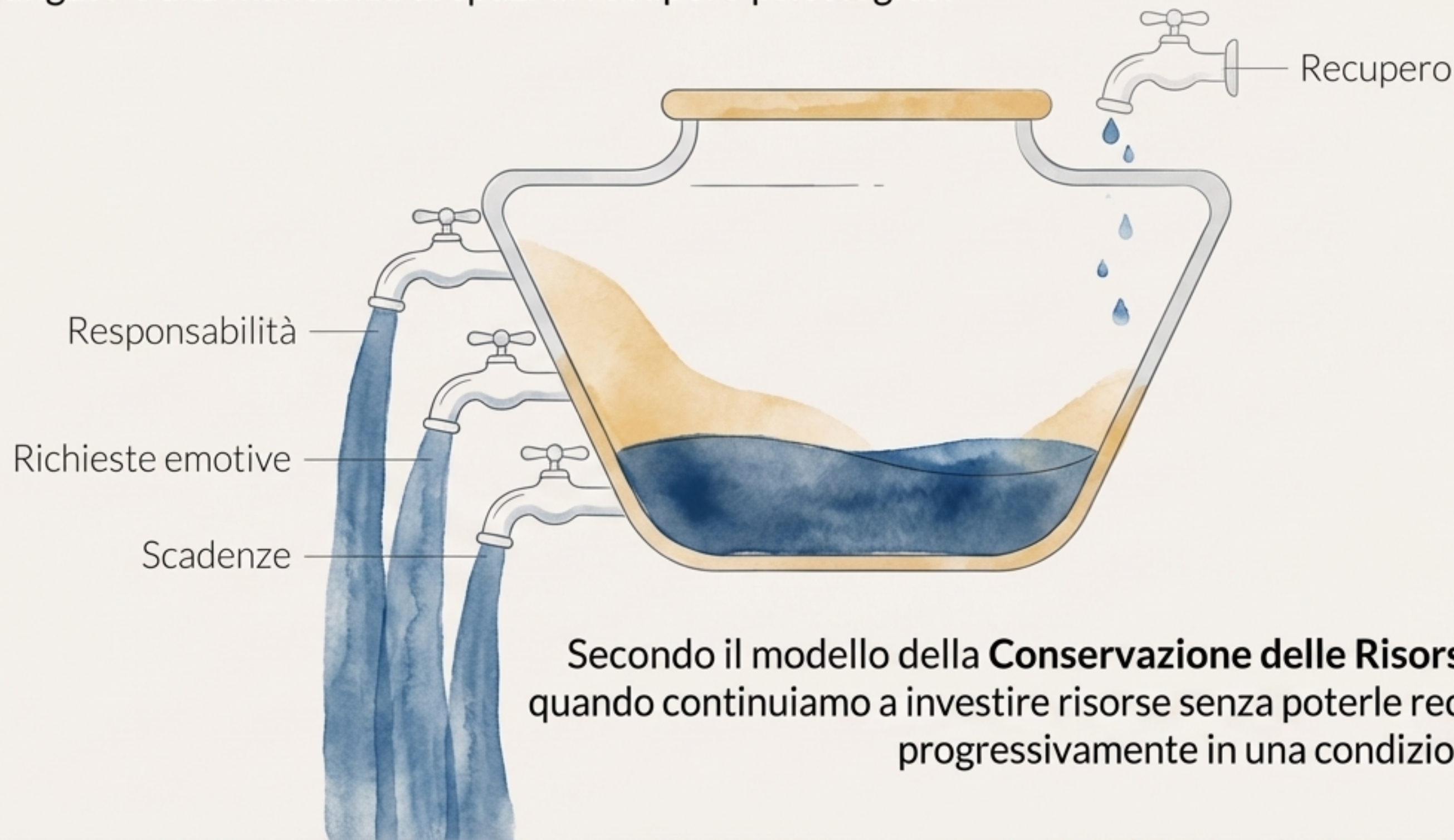
Chi la vive continua spesso a funzionare nella vita quotidiana, ma con un crescente costo interno.

In ambito scientifico, è definita *emotional exhaustion*, il nucleo centrale del *burnout*. (Maslach & Jackson, 1981)



La causa: un sovraccarico che dura nel tempo.

La stanchezza emotiva è strettamente legata allo stress prolungato e alla mancanza di spazi di recupero psicologico.



Secondo il modello della **Conservazione delle Risorse** (Hobfoll, 1989), quando continuiamo a investire risorse senza poterle recuperare, entriamo progressivamente in una condizione di esaurimento.

Non accade solo nel lavoro.

L'esaurimento delle risorse può avvenire in molti contesti di responsabilità emotiva costante.



Nella cura di familiari



Nella genitorialità



Nelle relazioni complesse



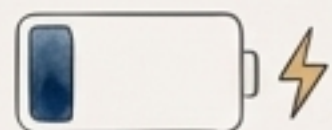
In ogni ruolo che richiede un grande investimento emotivo.

I segnali del corpo e della mente.

Potresti riconoscerti in una condizione di **stanchezza emotiva** se:



Ti senti spesso sopraffatta/o anche da piccole cose.



Fai fatica a recuperare energie, anche dopo aver riposato.



Ti senti irritabile, distante o meno coinvolta/o emotivamente.



Provi senso di colpa per non “farcela come prima”.



Hai la sensazione di dover tenere tutto sotto controllo.

Non è debolezza. È un segnale.

La ricerca evidenzia come questi segnali non siano indicatori di fragilità personale, ma **risposte adattive a un carico prolungato.**
(Maslach et al., 2001)

Perché spesso viene ignorata?



È invisibile: Non sempre si manifesta all'esterno.

È graduale: Si sviluppa lentamente, senza un evento scatenante.

È normalizzata: Abbiamo interiorizzato l'idea di dover "resistere" e "tenere duro".



Tre domande per fermarti un momento.

Prenditi qualche minuto per riflettere, senza giudicarti.

La consapevolezza è il primo passo.

1.

Cosa mi pesa di più in questo
periodo della mia vita?

2.

Cosa continuo a fare anche se mi
costa molto, emotivamente o
mentalmente?

3.

Cosa non sto più ascoltando di
me, per mancanza di tempo o
spazio?

Chiedere supporto è un modo per recuperare risorse.

Se questa sensazione dura da tempo e senti di stare andando “in riserva”, un supporto psicologico può aiutarti a dare un senso a ciò che vivi, ridurre il carico e individuare modalità più sostenibili per affrontare il quotidiano.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità riconosce l'esaurimento come una condizione legata allo stress cronico non gestito. (WHO, ICD-11, 2019)





Il primo passo è l'ascolto.

Questa scheda ha una funzione informativa e orientativa. Non sostituisce una valutazione psicologica, ma rappresenta un primo, importante passo di consapevolezza e ascolto di sé.

Riferimenti scientifici

- Hobfoll, S. E. (1989). *Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress*. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Job burnout*. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- World Health Organization (2019). *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11)*.