

Checklist dei Sintomi da Burnout a 9 Dimensioni

Compila questa lista segnando ogni sintomo che senti di aver sperimentato frequentemente nell'ultimo mese o periodo recente.

Per ogni affermazione indica quanto spesso ti succede:

0 = Mai

1 = Raramente

2 = A volte

3 = Spesso

Segna i tuoi punteggi, somma ogni area e individua la priorità di intervento.

Sfera FISICA

- Spossatezza persistente, anche dopo una notte di sonno
- Insonnia o risvegli frequenti con pensieri ricorrenti
- Disturbi gastrointestinali (colite, gastrite, acidità)
- Cefalee frequenti o tensioni muscolari croniche (collo, spalle)
- Tachicardia o palpitazioni senza causa medica evidente
- Sensazione di pesantezza fisica, lentezza nei movimenti
- Ridotta libido o assenza di desiderio sessuale Malattie ricorrenti, abbassamento delle difese immunitarie

0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3

Sfera MENTALE

- Difficoltà a concentrarsi o a mantenere l'attenzione
- Perdita di memoria a breve termine
- Sensazione di "mente annebbiata" o confusa
- Pensieri ripetitivi e intrusivi legati al lavoro
- Difficoltà a prendere decisioni anche semplici
- Costante bisogno di controllo e ipervigilanza

0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3

Sfera EMOTIVA

- Irritabilità frequente e impazienza con colleghi o familiari
- Pianto facile o esplosioni emotive improvvise
- Sensazione di vuoto emotivo o apatia
- Sbalzi d'umore frequenti
- Paura di "perdere il controllo"
- Tendenza ad auto-colpevolizzarsi o sentirsi "inadatti"

0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3

Sfera PSICOLOGICA

- Bassa autostima o senso di fallimento
- Tendenza al perfezionismo distruttivo
- Sentimento di impotenza o disperazione costante anche dopo
- Autosvalutazione costante anche dopo successi
- Paura di essere giudicati o smascherati come "inadeguati"
- Dipendenza dal riconoscimento esterno

0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3

Sfera RELAZIONALE

- Isolamento volontario da amici o partner
- Conflitti ricorrenti e difficoltà a comunicare i propri bisogni
- Sensazione che nessuno capisca veramente la propria fatica
- Diminuzione del tempo e dell'energia dedicata alle relazioni
- Rabbia latente o cinismo verso gli altri

0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3

Sfera SOCIALE

- Riduzione della partecipazione ad attività sociali
- Ansia nel dover uscire o interagire con gli altri
- Sensazione di non avere nulla da offrire agli altri
- Perdita di piacere nelle attività ricreative o culturali

0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3

Sfera FAMILIARE

- Sensazione di essere assente anche quando si è presenti
- Colpa per non riuscire a dedicare attenzione a figli o partner
- Rigidità nei ruoli familiari ("Devo fare tutto io")
- Sensazione di essere emotivamente esausti in casa
- Evitamento dei momenti familiari a causa della stanchezza

0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3

Sfera LAVORATIVA

- Perdita di motivazione e senso del significato del lavoro
- Sensazione di essere "usati" o non riconosciuti
- Difficoltà a disconnettersi mentalmente dal lavoro anche nei giorni liberi
- Calo della produttività e procrastinazione
- Sensazione che ogni compito sia un peso insormontabile
- Crescente cinismo verso colleghi o utenti/pazienti/studenti

0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3

Sfera SPIRITUALE / ESISTENZIALE

- Sensazione di disconnessione da se stessi o dal proprio scopo
- Crisi di senso o mancanza di direzione nella vita
- Sensazione che tutto sia "inutile" o senza valore
- Perdita di fede (nelle persone, nel futuro, in Dio o in un senso superiore)
- Difficoltà a provare gratitudine o meraviglia

0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3

Checklist Sintomi Burnout

Interpretazione dei Risultati

0-10 sintomi: stato di stress moderato. Attivare strategie di prevenzione.



11-25 sintomi: rischio concreto di burnout. È consigliabile prendersi una pausa e valutare un supporto psicologico.



26-45 sintomi: stato avanzato di burnout. È necessaria una presa in carico terapeutica e/o medica.



46+ sintomi: crollo sistematico in atto. Serve un intervento urgente su più livelli: fisico, psicologico, lavorativo.



Consigli pratici per ogni area

Sfera FISICA:

Prenditi cura del tuo corpo con attività fisica regolare, anche passeggiate quotidiane di 20 minuti. Mantieni un'alimentazione equilibrata, bevi acqua a sufficienza e cerca di rispettare orari regolari per il sonno. Evita caffefina e alcol nelle ore serali.

Sfera MENTALE:

Organizza il lavoro in piccoli compiti e utilizza tecniche di mindfulness per migliorare concentrazione e ridurre la confusione mentale. Fai pause regolari e pratica esercizi di respirazione profonda per calmare la mente.

Sfera EMOTIVA:

Riconosci e accetta le tue emozioni senza giudizio. Parla con persone di fiducia o un professionista per sfogarti. Pratica tecniche di rilassamento come lo yoga o il training autogeno.

Sfera PSICOLOGICA:

Lavora sull'autostima attraverso affermazioni positive e giornali di gratitudine. Evita il perfezionismo e accetta che gli errori sono parte del processo di crescita. Considera la possibilità di un percorso terapeutico.

Sfera RELAZIONALE:

Cerca di comunicare apertamente con chi ti sta vicino e non isolarti. Dedica del tempo a coltivare relazioni significative, anche se brevi. Partecipa a gruppi o attività sociali che ti interessano.

Sfera FAMILIARE:

Condividi i tuoi sentimenti con i familiari e chiedi supporto. Suddividi i compiti in casa per non sovraccaricarti. Cerca momenti di qualità con i tuoi cari, anche se brevi.

Sfera SOCIALE:

Partecipa ad attività ricreative o culturali che ti piacciono. Sfida l'ansia sociale gradualmente, iniziando con piccoli passi. Cerca di mantenere contatti sociali regolari.

Sfera LAVORATIVA:

Stabilisci limiti chiari tra lavoro e tempo libero. Prenditi pause regolari durante la giornata lavorativa. Valuta la possibilità di delegare compiti o riorganizzare il carico di lavoro.

Sfera SPIRITUALE / ESISTENZIALE:

Dedica tempo alla riflessione personale o alla meditazione. Coltiva passioni e interessi che diano significato alla tua vita. Cerca di apprezzare le piccole cose e praticare gratitudine.

Nota importante:

Questi consigli sono alcune abitudini sane che possono ridurre in parte i sintomi di burnout. Tuttavia, nei casi più severi, potrebbero non bastare e sarà necessario un intervento più specifico e professionale.

Scopri di più su www.mentelibera24.it