



## BURNOUT

*(tutta la documentazione è disponibile presso il Sistema bibliotecario ticinese)*

### *Articoli*

*(Riviste disponibili presso le Biblioteche del Sistema bibliotecario Ticinese)*

**Arbeit und Burnout : wenn der Job krank macht** / Wolfgang Senf ... [et al.] – in “Konturen” - 5/2012, p. 8-28  
BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS Per 133

In sommario: Burnout: psychisch krank oder psychisch verletzt? - Burnout durch Sprechstunde im Betrieb vorbeugen - Die Rolle der Achtsamkeit für die Prävention und Bewältigung von Burnout - Arbeitsstörungen: Ursachen, Folgen und Behandlungsmöglichkeiten - Versachlichung der Burnout-Debatte gefordert: DGPPN erarbeitet Positionspapier (Editore)

**Burnout degli operatori : possibilità di prevenzione e di cura (II)** / Luigi Cancrini, Anna Cotugno – in “Ecologia della mente” - 2/dicembre 1998, p. 117-122

BZ-Biblioteca cantonale – Segnatura: Per 87 CDS

Il burnout è la sindrome di esaurimento emozionale, spersonalizzazione, riduzione delle capacità di chi opera con gli altri, e diventa particolarmente evidente quando questi altri sono portatori di problemi o di sofferenza psichica o sociale. E' indispensabile mettere in atto misure preventive che vanno da variabili organizzative (varietà, autonomia, significatività delle prestazioni, rotazione per introdurre cambiamenti contestuali) al lavoro

terapeutico su di sé tramite gruppi di aiuto e supervisione. Il riconoscimento del burnout come malattia professionale (vedi i recenti disegni di legge) è sicuramente importante per introdurre il concetto di limite in professioni quali quelle di aiuto, la cui scelta è caratterizzata spesso dalla motivazione e dalla dedizione.

***Burnout e psicoterapia*** – in "Psicobiettivo" - 1/2006

BZ-Biblioteca cantonale - Segnatura:CDS Per 94

In sommario: Burn out: una prospettiva psicoanalitica ; Il primato della relazione: come venne fuori per starci dentro ; L'usura professionale del terapeuta da una prospettiva cognitivista: risultati di un'indagine esplorativa ; Considerazioni sulla prevalenza ed il trattamento del disagio delo psicoterapeuta ; Le situazioni di non collaborazione ; Alla ricerca dell'identità ; La sfida del paziente difficile, tra classicità e innovazione

***Burn-out? : il est temps d'agir : rétrospective du Congrès national pour la promotion de la santé en entreprise 2006*** / Yolanda Kopp Viglino – in "focus" - 27, juin 2006, p. 12-14

BZ-Biblioteca cantonale – Segnatura: Per 87 CDS

***Burnout : la sindrome del fuoco spento*** / Chiara Consiglio, Laura Borgogni – in "Psicologia contemporanea" - marzo-aprile 2007, 200, p. 28-35

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS Per 102

Il burn out è una sindrome che colpisce i lavoratori, esaurendoli sia dal lato emotivo che psicofisico con l'aggiunta di distacco o avversione verso il lavoro, i colleghi, i superiori, i clienti,... L'articolo analizza i sintomi di questo fenomeno e i possibili interventi per uscirne

***Burnout nei "lavori di cura"(II)*** – in "Famiglia oggi", n. 1/gennaio 2004, p. 55-63

BZ-Biblioteca cantonale – Segnatura: Per 74 CDS

***Burnout nell'insegnante (II)*** – in "Psicologia e scuola" – n. 96/1999, p. 4-14

LO-Alta scuola pedagogica. Compactus - Segnatura:asp Ri 12 PSSC

ME-Biblioteca cantonale. Magazzini - Segnatura:BCM BCMe P 252

***Cambiamento nelle situazioni croniche recidivanti (II)*** / Paola Tumminelli, Bruno Taddei – in "Personalità/dipendenze" - volume 12, fascicolo II, settembre 2006, p. 183-196

BZ-Biblioteca cantonale – Segnatura: Per 122 CDS

Nella tossicodipendenza il sintomo si esprime attraverso un comportamento, che assume un significato all'interno del proprio contesto relazionale. Con il passare del tempo la stabilizzazione del sintomo, tale significato iniziale si perde, mutandosi in altro differente; i comportamenti delle persone significative fungono da rinforzi positivi, la freccia del tempo è come se sia divenuta circolare, ripetitiva. Si parla così di patologia cronica e recidivante. A quale cambiamento si può tendere in tali situazioni? Quando l'astinenza è guarigione definitiva? Non tutte le ricadute sono augurali. Cambiamento può essere solo il mutare di tale processo evolutivo, fino a determinare, nei casi migliori, la sicurezza ontologica necessaria a determinare quel deuterio-apprendimento che permetta all'individuo di scegliere soluzioni differenti agli stress. In questo processo il tempo diventa variabile fondamentale: tempi lunghi necessari ad una adeguata ristrutturazione interna attraverso molteplici esperienze o, talvolta, catalizzatori quali particolare eventi, sono determinanti. Il lavoro degli operatori sarà quello di accompagnare nella ricerca di differenze e significati, piuttosto che nella compulsiva ricerca della sobrietà. Solo in tale modo, inoltre, gli operatori stessi potranno evitare di entrare nel medesimo circuito ripetitivo, che in loro si esprimerà determinando **burn-out**. (Editore)

***Collegamenti e interdipendenze tra stress da lavoro, consumo di alcool, sostanze stupefacenti e vio-lenza*** / D. Armand Ugon – in "Bollettino per le farmacodipendenze e l'alcoolismo" - 4/2000, p. 86-94

BZ-Biblioteca cantonale – Segnatura: Per 154 CDS

Numerose ricerche hanno evidenziato i collegamenti tra lo stress da lavoro, l'abuso di alcolici e di sostanze stupefacenti e psicotrope, tabacco e forme di violenza. Questi studi rilevano che lo stress al lavoro gioca un ruolo importante nello sviluppo di fattori negativi individuali e aziendali, costituendo un elemento comune di collegamento tra le condizioni lavorative, l'abuso di sostanze ed episodi di violenza. Emerge una significativa

correlazione tra la difficoltà a rilassarsi dopo il lavoro e lo sviluppo di emozioni negative quali paura, senso di frustrazione e di impotenza. Una occupazione stressante può contribuire, tra i lavoratori, allo sviluppo dell'idea di diminuire la tensione mediante l'uso di alcolici o di sostanze stupefacenti o altri preparati dannosi per la salute. Il lavoro alienante ha conseguenze negative per lo sviluppo e la formazione della salute umana e può costituire la base di comportamenti individuali patologici quali l'abuso di alcol e di altre sostanze, la depressione e la rovina della vita affettiva. Lo stress da lavoro può inoltre contribuire al verificarsi di episodi di violenza sul posto di lavoro.

***Come valutare lo stress negli operatori socio sanitari dei reparti di riabilitazione*** / Vespa A. ... [et al.] – in “La rivista di servizio sociale” - 2012/4/19-34

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS Per 97

Nel presente studio vengono analizzati i fattori ambientali e interpersonali che, in ambito lavorativo, determinano ansia e stress negli operatori sociosanitari, operanti in un reparto di riabilitazione ...

***Ecole, lieu de bien-être mental, des élèves et des enseignant-e-s: un défi complexe (L')*** – in “Info réseau é+s”, n. 8, mars 2009

BZ-Biblioteca cantonale – Segnatura: Per 183 CDS

In sommario: I comportamenti che pesano – I comportamenti che rilassano ; Salute e benessere dei professionisti a scuola ; La salute mentale, quale posto nell'ambito scolastico? ; La salute mentale vista sotto dagli allievi ; La salute mentale vista dai mediatori scolastici.

***Felici del proprio lavoro : quali fattori influenzano il benessere degli operatori sociali*** / Graham, John R – in “Lavoro sociale” - aprile 2010, 1, p. 61-76

BZ-Biblioteca cantonale – Segnatura: Per 188 CDS

Gli operatori si trovano spesso in situazioni di malessere lavorativo: basti pensare al pericoloso fenomeno del burnout, al turnover, agli alti livelli di stress. In un'ottica di prevenzione, può essere utile, anziché concentrarsi sul malessere, analizzare le esperienze degli operatori che "stanno bene". Questo è proprio l'obiettivo della ricerca presentata qui, che ha coinvolto 13 operatori sociali, selezionati a partire da una ricerca precedente, in cui avevano mostrato alti livelli di benessere. Dalle interviste emergono diversi fattori che influenzano il benessere, ad esempio la possibilità di cimentarsi nelle diverse funzioni e abilità legate alla professione; la capacità di riconoscere i limiti del proprio lavoro; ecc. L'articolo fornisce spunti importanti non solo per l'organizzazione dei servizi in cui gli operatori lavorano, ma anche per i contenuti della formazione (editore)

***Insegnare senza stress*** / Maria Letizia Grossi... [et al.] – in “École” - No. 20 (febbraio 1994), p. 4-13

LO-Alta scuola pedagogica. Compactus - Segnatura:asp Ri 7 ECOL

ME-Biblioteca cantonale. Magazzini- Segnatura:BCM BCMe Per 97

***Insegnanti sotto stress: stress e burnout.*** / Diana Pappalardo – in “Psicologia contemporanea” – n. 213, maggio-giugno 2009, p. 55-59

BZ-Biblioteca cantonale – Segnatura: Per 102 CDS

***Intervenir en toxicomanie sans s'épuiser*** / Anne Gauvin – in “L'intervenant” - Volume 28, numéro 03, avril 2012, p. 4-7

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS Per 167

Les intervenants en toxicomanie forment un groupe à risque élevé d'épuisement professionnel. Cet épuisement est, entre autres, un important prédicteur de la rotation en emploi des intervenants oeuvrant dans le domaine des dépendances. Différentes facettes de l'environnement de travail ainsi que des facteurs personnels et des particularités propres à la relation d'aide peuvent contribuer au développement du burnout chez ces intervenants. Répondre aux importants besoins de la clientèle toxicomane et des problèmes multiples qu'ils présentent tout en coordonnant les services et leurs interventions peut éprouver l'intervenant et fragiliser ses ressources émotionnelles. Dans ce contexte, il est important pour l'intervenant de développer des habiletés de gestion du stress afin de préserver une relation thérapeutique saine et efficace. Comment peut-on agir sur l'environnement de travail et ainsi tenter de réduire l'épuisement professionnel chez les intervenants? Comment les intervenants

peuvent-ils préserver leur équilibre dans un milieu où il y a une forte demande, un stress élevé et des résultats souvent abstraits? À l'aide d'exemples concrets et d'exercices pratiques, la formation tentera d'apporter réponse à ces questions. (Editore)

***Le stress au travail rend-il malade et entraîne-t-il des pertes pour l'économie?*** / Ragni, Thomas – in "La vie économique" - Berne - Année 85, n.3(2012), p. 52-55

BZ-Biblioteca cantonale. Emeroteca. Segnatura:BCB Per 36

Les conditions de travail dont la pénibilité est prouvée provoquent-elles un sentiment négatif de stress? Le stress ressenti au travail accroît-il les risques pour la santé et constitue-t-il, de ce fait, une source de chômage? Le présent article étudie ces questions à l'aide des données de l'Enquête européenne sur les conditions de travail (EWCS) et complète, ce faisant, le rapport connu sous le titre Étude sur le stress.. (Editore)

***Psichiatria de liaison : stratégie de soins, occasion de formation*** / Gogliani, Andrea - in "Revue médicale suisse" - No 417, 12 febbraio 2014, p. 393-397

ME-Biblioteca cantonale - Segnatura:BCM BCMe Per 178

La psychiatrie de liaison se définit, entre autres, comme outil de lecture des aspects psychologiques présents dans toute situation de soins, et en particulier dans le contexte des soins somatiques. L'identification des processus psychiques qui peuvent influencer le diagnostic et le pronostic d'une maladie somatique est essentielle pour une prise en soins adéquate et globale de l'individu. En même temps, la formation à la Relation d'aide permet d'identifier les difficultés des soignants, qui peuvent être souvent à l'origine d'épuisement et de burn-out.

***Quando non se ne può più : del burn-out o del male di vivere*** / Giorgio Blandino – in "Animazione sociale" – n. 4/2005, p. 73-80

BZ-Biblioteca cantonale – Segnatura: Per 157 CDS

***Quale correlazione tra patologia psichiatrica e fenomeno del burnout negli insegnanti?*** – in "Difesa sociale", n. 4/2002, p. 1-26

BZ-Biblioteca cantonale – Segnatura: Per 155 CDS

***Risorse infermieristiche, umane e professionali : un patrimonio da salvaguardare dal rischio di burn out*** / Capodilupo, Antonio – in "La rivista di servizio sociale" – 3 ottobre 2011, p. 63-82

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS Per 97 CDS

***Sindrome del burn-out negli operatori sanitari a contatto con i pazienti con infezione da HIV*** / L. Agostini, F. Burla, L. Contreras, I. Gentili – in "Difesa sociale" - 1/gennaio-febbraio 1998, p. 89-96

BZ-Biblioteca cantonale – Segnatura: Per 155 CDS

***Sindrome del burn-out negli operatori sanitari a contatto con i pazienti oncologici : aspetti clinici e preventivi*** – in "Difesa sociale" - 4/luglio-agosto 1999, p. 169-180

BZ-Biblioteca cantonale – Segnatura: Per 155 CDS

***Stress e burn-out negli operatori : politiche e strategie di intervento nei servizi per tossicodipendenze*** / Marina Barbo – in "Psicoterapia e scienze umane" - Volume XLI, n. 1, 2007, p. 59-76

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS Per 85

In Italia, in particolare in alcune realtà regionali, i Servizi per le Tossicodipendenze (SerT) esistono da circa vent'anni, ma sono stati formalmente ed operativamente istituiti e strutturati in gran parte del territorio italiano soltanto dopo la legge nazionale sulle tossicodipendenze (Legge 309/1990). Questi servizi sono caratterizzati da una storia particolare, hanno subito ed espresso influenze di natura politica, ideologica, culturale e tecnica che hanno oscillato ed oscillano tra i poli estremi del pragmatismo anglosassone, della coercizione dell'approccio tedesco, della solidarietà del cattolicesimo, della esasperazione clinica di soluzioni tecnicistiche, dell'illusione farmacologica, del controllo puro e semplice. In questa cornice i servizi pubblici e le realtà del privato sociale hanno sviluppato, attraverso la loro stessa esperienza, una capacità di analisi e di studio del fenomeno. Sono stati meglio definiti gli aspetti caratterizzanti della relazione con i tossicodipendenti, della comprensione della domanda, ma anche dei bisogni inespressi, delle caratteristiche contestuali e di evoluzione della condizione di

dipendenza e dei modelli inediti dei consumi. Ciò ha permesso l'individuazione di diverse filosofie di riferimento, di definizione di protocolli medici, di strategie psico-sociali, comunitarie, terapeutiche e di nuove forme integrate di intervento, delineando così stili organizzativi e operativi degli individui (operatori) e dei gruppi (équipe, servizi). Pur tuttavia, proprio questo fermento culturale, tecnico e di riverbero sociale ha proposto l'estrema complessità della tossicodipendenza, degli aspetti correlati a variabili socio-culturali, di esperienze di vita, di determinanti psicologiche e tossicologiche, di condizioni mediche e sanitarie specifiche, di pattern familiari, di modelli collettivi del micro- e del macro-contesto di appartenenza, di stili comportamentali e delle conseguenze legali connesse. (Editore)

***Stress e insicurezza sul lavoro : effetti sulla salute dello stress e dell'insicurezza in relazione all'attività lavorativa, prevalenza tra i lavoratori dipendenti del cantone Ticino e gli impiegati di banca ASIB /***  
Gianfranco Domenighetti ... [et al.] – in “Dati” - Bellinzona - Anno 4, n.2(2004), p. 48-55

BZ-Biblioteca cantonale – Segnatura: Per 99

Numerosi studi hanno messo in evidenza quelli che vengono definiti come i nuovi rischi legati al lavoro. Le condizioni e i ritmi di lavoro, le pressioni psicologiche, la mancanza di sostegno all'interno dell'azienda, l'incertezza e l'insicurezza quanto al mantenimento dell'impiego generano stress lavorativo che a sua volta ha delle conseguenze sulla salute.

Con questo studio si è ricercata la conferma di questi risultati su un campione di lavoratori dipendenti del Cantone Ticino e, in un'analisi comparativa, su un campione di impiegati di banca membri dell'Associazione Svizzera degli Impiegati di Banca, Sezione Ticino (ASIB). L'inchiesta realizzata presso i bancari, anche se limitata ai membri di una associazione, è di interesse, poiché è la prima volta che a livello nazionale viene pubblicata un'indagine sulla relazione tra stress, insicurezza e salute che coinvolge degli impiegati degli istituti bancari, settore molto importante per il cantone Ticino.

***Stress professionnel, stratégies de coping et soutien social chez des alcoolodépendants /*** Pascale Dages, Farzaneh Pahlavan, Isabelle Varescon - in “Alcoologie et addictologie” - mars 2013, no. 1, p. 17-24

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura: Per 174 CDS

Contexte : le stress professionnel peut être un facteur à la fois de vulnérabilité et de rechute chez les personnes alcoolodépendantes abstinentes. Or, certaines d'entre elles, malgré l'adversité, arrivent à ne pas consommer d'alcool. L'objectif de l'étude est, d'une part, d'évaluer les stratégies de coping, l'anxiété, le niveau de stress professionnel et les pensées obsédantes envers l'alcool et, d'autre part, d'étudier le lien entre ces différentes variables. Méthode : un échantillon de 40 individus alcoolodépendants abstinents et de 22 non dépendants exerçant tous une activité professionnelle salariée ont participé à l'étude. Chaque participant a rempli quatre auto-questionnaires validés en français. Résultats : les personnes alcoolodépendantes abstinentes perçoivent significativement plus de stress et ressentent plus d'anxiété que celles du groupe contrôle. Les hommes alcoolodépendants abstinents emploient de façon significative le coping centré sur l'évitement. La recherche de soutien social est plus forte en période de stress professionnel. Conclusion : les résultats obtenus confirment la nécessité d'aider les personnes alcoolodépendantes abstinentes à renforcer des stratégies d'adaptation face au stress efficaces sur le long terme. Les services sociaux et les unités indépendantes au sein des entreprises pourraient avoir un rôle à jouer dans la diminution du stress perçu en proposant un accompagnement adapté à ces personnes. (Editore)

***Suchttherapie : der Gewinn der Helfenden /*** O.Arneberg – in “Abhängigkeiten” - 2/2000, p. 55-63

BZ-Biblioteca cantonale – Segnatura: Per 127 CDS

A dispetto di tutte le frustrazioni che vivono, gli operatori in tossicomania possono trovare benefici nel loro lavoro? La prima parte è un'introduzione alle nozioni di aiuto, del ruolo di operatore e della "sindrome dell'operatore" nell'intervento in tossicomania. I benefici per l'operatore esistono a condizione che il rischio di burnout possa essere minimizzato nel lavoro quotidiano. ***I processi che portano al burnout*** sono descritti et sono pure indicati i mezzi per prevenirlo nel lavoro con tossicomani. I benefici e le frustrazioni legati a questa attività sono quindi illustrati concretamente attraverso i risultati di un'inchiesta informale fatta presso terapeuti.

***Time-out, Bore-out, Burn-out, Drink-out /*** Flury, Hanspeter - in “Abhängigkeiten” - 1/10, p. 29-38, 2010

BZ-Biblioteca cantonale – Segnatura: Per 127 CDS

Les maladies et tares psychiques ont longtemps été des tabous parce qu'elles impliquaient un échec individuel ou une culpabilité. Ces tabous empêchent d'instaurer des traitements rapidement et efficacement, ce qui est décisif pour le pronostic. Des démarches qui ne stigmatisent pas les patients sont essentielles pour un traitement précoce et efficace des maladies psychiques. Il est démontré que le concept de burn-out peut être compris comme un de ces modèles non stigmatisants. Il aide les personnes concernées à aborder moins tardivement le thème des problèmes psychosociaux, permettant ainsi des interventions plus précoces et plus efficaces de la part des personnes concernées, de leurs familles, des collègues de travail et des prestataires de soins. Il est proposé de s'inspirer de concept de burn-out pour les démarches non stigmatisantes dans le domaine des dépendances. (abstract editore)

**Valutazione della qualità relazionale e predittività del burnout e del mobbing nei gruppi di lavoro dei servizi per la giustizia minorile** / Lorenzo Barbagli, Vincenzo Masini – in "Rassegna di servizio sociale" – n. 2/2005, p. 11-37

BZ-Biblioteca cantonale – Segnatura: Per 100 CDS

## *Libri*

**Anti-Stress-Programm für Lehrer** / C. Hennig, G. Keller - Donauwörth : Auer, 1995  
LU-Ist. univ. fed. form. prof.. Libero accesso - Segnatura:IUFFP 159.9 HENN

**Assistente sociale in burn-out : confluente tra psicoanalisi e sociologia (L')** / Antonella Coniglio - Milano : F. Angeli, 1994 (Produzione e riproduzione sociale. Sezione 2, Ricerche ; 3)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS SO SS VII /13

"... Il burn-out mi ha colpito ed ormai sfinita, esausta mi sento vittima del mio passato entusiasmo. Forse potrei guarire se mi insegnassero come trattare i tossicodipendenti, come parlare con gli alcoolisti e con i detenuti. Ci saranno nuove cognizioni per agire nel sociale?" Succede spesso che l'operatore sociale non si senta più capace di far fronte al suo quotidiano impegno professionale, che si senta "bruciato", bisognoso, per andare avanti, di nuove cognizioni "scientifiche". In realtà le astrazioni del discorso scientifico non esauriscono il gioco relazionale che impegna e "brucia" l'operatore. Il libro nasce da anni di esperienza sul campo. I casi riportati sono reali momenti nei quali l'operatore ha dovuto confrontarsi non solo con le conoscenze teoriche proprie della sua formazione ma anche con l'imprevedibile "bruciatura" del suo impegno professionale. Solo nell'apertura osservativa che lo comprende, a tutti gli effetti, l'operatore può trovare la curiosità e la disponibilità capaci di riportarlo nel gioco. (Editore)

**Burnout** / Santonastaso Giuseppe – Lulu, 2010

Segnatura: In ordinazione

Quello che il mondo non sa e non vuole sapere sulle condizioni delle case-famiglia e del settore sociale italiano in un viaggio mai raccontato

**Burnout: 1974-1994 : venti anni di ricerche sullo stress degli operatori socio-sanitari** / Pier Giorgio Gabassi, Maurizio Mazzon - Milano : F. Angeli ; Trieste : Università, Dip.di psicologia, 1995

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS SO SS VII /21

Negli anni '70 compare una definizione nuova di una forma molto specifica di stress, detta sindrome da burnout, che affligge in particolare gli operatori delle helping professions, cioè gli addetti all'assistenza socio-sanitaria. Ricerche successive hanno evidenziato che questa sindrome può affliggere anche "altre" figure professionali, non necessariamente parasanitarie, sociosanitarie ed assistenziali o perisanitarie; poliziotti, avvocati, docenti e persino sacerdoti risulterebbero inclusi nell'elenco dei sofferenti. Il libro intende presentare la vasta e copiosa letteratura scientifica che si è sviluppata intorno a questo fenomeno, organizzandola bibliograficamente per categorie professionali e fornendo un breve riassunto di ognuna delle oltre cinquecento ricerche svolte dal 1974 al 1994. Lo scopo di quest'opera è di fornire uno strumento di lavoro "ragionato" di facile e veloce consultazione per tutti coloro che intendano documentarsi ed approfondire questa sindrome che appare di dimensioni sempre più estese e al tempo stesso di non facile soluzione sia sotto il profilo psico-sociale, e infine, psicoterapeutico. (Editore)

luglio 2009/Burnout (a cura di P.Mazza)  
Aggiornato maggio 2014 (S. Alini)

***Burnout: da operatore a utente inconsapevole?*** / Gabriella Tettamanti, Inca Forni - Mendrisio : Scuola superiore di lavoro sociale, 1998  
LU-Biblioteca cantonale. Libreria Patria - Segnatura:LGC LPK 421  
Lavoro presentato per l'ottenimento del diploma di educatrice sociale

***Burn-out e gestione dello stress*** / Susanna Baldi – Lugano - Massagno : Istituto Universitario Federale per la Formazione Professionale, 2008 (Corso di formazione continua ; 2007-2008 - FFA-081-07)  
LU-Ist. univ. fed. form. prof. Libero accesso - Segnatura:IUFFP ISP AGG

***Burnout e organizzazione : modificare i fattori strutturali della demotivazione al lavoro*** / Christina Maslach e Michael P. Leiter - Trento : Erickson, 2000 (Collana di psicologia)  
BZ-Biblioteca cantonale. Lettura - Segnatura:BCB If 159.94 MASL  
La sindrome del burnout, che comporta l'esaurimento emozionale e psicofisico dell'individuo, si sta diffondendo sempre più nel mondo del lavoro, colpendo operatori di settori diversi. Il libro, corredato di numerosi esempi, analizza il dilagare di questo "deterioramento dell'anima" all'interno delle organizzazioni, individuando specifiche aree di "discrepanza" tra la persona e il proprio lavoro. Attraverso l'analisi delle tipiche condizioni delle strutture organizzative nelle società postmoderne, vengono evidenziate le principali cause della crisi psicologica che oggi investe il lavoro su scala mondiale. Il principio di base del libro è che il burnout sia da considerarsi un "problema professionale" causato prevalentemente da fattori strutturali-organizzativi. Viene così contrastata l'opinione secondo la quale il burnout sarebbe un problema solamente della persona o addirittura una sua "colpa" dovuta a incapacità, debolezza o scarso impegno. In realtà, sostengono gli autori, il contesto interpersonale nel quale le persone lavorano è determinante e il cattivo funzionamento delle organizzazioni costituisce il principale motivo del rapido diffondersi del burnout. (Editore)

***Burn-out, mobbing e malattie da stress : come valutare il rischio psicologico e organizzativo sociale*** / Ferdinando Pellegrino, Simona Abate, Domenico Della Porta - Verona : Positive Press, 2005 (Psicologia per tutti)  
BZ-Biblioteca cantonale. Lettura - Segnatura:BCB If 159.94 PELL  
Lo stress lavorativo si presenta in una dimensione trasversale che coinvolge tutte le professioni e tutti i livelli professionali. Un individuo stressato commette più errori, si ammala di più, rende di meno, si relaziona agli altri con difficoltà, non regge i ritmi dell'azienda, favorisce l'insorgenza di conflitti in ambito lavorativo, si vede notevolmente ridotta la propria qualità di vita, perde ogni motivazione progettuale rispetto a se stesso, all'ambiente di lavoro, alla società. Questo libro intende definire l'ambito clinico - dalla diagnosi alla terapia - dello stress lavorativo, ed esaminare aspetti più strettamente tecnici legati alla valutazione del rischio psicologico e da costrittività organizzativa in ambito lavorativo. (Editore)

***Che cos'è lo stress*** / Simone Macrì, Sara Capogrossi Colognesi - Roma : Carocci, 2011  
BZ-Biblioteca cantonale. Lettura. Segnatura:BCB sa 159.94 MACRI  
LO-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:BCL 159.9  
Lo stress è buono o cattivo? Quali sono i meccanismi biologici alla base delle risposte di stress? Specie animali diverse dalla nostra reagiscono nello stesso modo? Come si sviluppano i meccanismi di stress nel corso dell'esistenza? In quali situazioni una risposta così utile e funzionale diventa malattia? Stress, società e nuove tecnologie: rischio od opportunità? Rispondendo a queste domande fondamentali, il libro sottolinea gli aspetti positivi e negativi che può avere lo stress. (Editore)

***Che stress. Come riconoscerlo, fronteggiarlo e prevenire il burn-out*** / Loredana Toller - Sovera edizioni, 2011  
Segnatura: In ordinazione  
Il termine stress è diventato una parola simbolo degli anni Duemila, usata come sinonimo di tensione nervosa elevata, preoccupazioni continue, martellamento emotivo insostenibile in genere correlati a superlavoro, perfezionismo, alta competitività... ma lo stress non è solo questo: può essere causato da un momento critico della propria vita, da insoddisfazioni nei rapporti interpersonali, da un modo di essere che non ci appartiene, dalla ripetitività di comportamenti lontani da ciò che davvero vorremmo per noi. Uno stress eccessivo,

prolungato e gestito male può provocare problemi comportamentali, fisici, emotivi e cognitivi, oltre alle possibili gravi conseguenze sulla nostra salute quando si entra in burn out, ossia in esaurimento psicofisico. Nel testo il lettore potrà trovare una sintetica analisi dei segnali che ci possono mettere in allarme e una efficace guida per fronteggiare i momenti più critici, per ritrovare equilibrio e benessere e rimettere in armonia!

***Clima lavorativo : manuale di meteorologia organizzativa (II)*** / Enzo Spaltro - Milano : Angeli, 2004  
(Psicologia delle Organizzazioni ; 12)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura - Segnatura:BCB If 331.1 SPAL

Il testo si propone come sintesi e verifica della sperimentazione di una particolare metodologia nel campo della psicologia del lavoro: la tecnica meteorologica organizzativa. Essa fa della misura del clima lavorativo il proprio privilegiato ambito di indagine. Il testo si rivolge a tutti i lavoratori che credono nel soggetto collettivo e nel pluralismo, nella propria soggettività e nella superiorità del benessere sul malessere come strumento di azione politica; si rivolge inoltre a tutti gli organizzatori e gestori di risorse umane, ma soprattutto agli psicologi del lavoro, specialisti del benessere lavorativo. In quest'ottica il discorso sul benessere si delinea come centrale per ogni riflessione sul clima e la cultura d'impresa. (Editore)

***Colpire lo stress: il coping : teorie, ricerche e strumenti*** / Andrea Laudadio, Francisco Javier Fiz Pérez - Milano : Franco Angeli, 2011

LO-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:BCL 159.9

Con il termine coping s'intende il complesso processo che gli individui mettono in atto con lo scopo di fronteggiare e ridurre lo stress. Il coping non si riferisce soltanto allo sforzo per ridurre o risolvere i problemi, ma alla gestione delle proprie emozioni e dello stress derivante dalle situazioni problematiche. Il coping si compone di emozioni, pensieri e comportamenti, tutti finalizzati a controllare, tollerare e ridurre le richieste (interne e esterne), le pressioni ambientali e i conflitti che ne derivano. Mentre sta crescendo la sensibilità dei ricercatori e dei professionisti nei confronti dello studio dello stress, il coping - nonostante la sua importanza strategica nel definire il benessere soggettivo degli individui - è un costrutto ancora poco esplorato e conosciuto. Lo scopo del volume è di introdurre il lettore alla conoscenza del costrutto del coping - presentando la più recente letteratura scientifica - e di illustrare i risultati di oltre quattro anni di ricerche svolte in quest'ambito dagli autori. Il volume è arricchito, inoltre, da sette strumenti psicometrici per la misurazione del coping. (Editore)

***Conoscere e condurre i gruppi di lavoro : esperienze di supervisione e intervento nei Servizi alla persona*** / a cura di Giovanni Braidì, Giorgio Cavicchioli - Milano : F. Angeli, 2006 (Le professioni nel sociale. Sezione 1, Manuali. Reti di cura ; 45)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS SO FO XVI /7

"Centralità della persona", "relazione di aiuto" e "gruppo di lavoro" sono tre dei concetti fondamentali che emergono quando si parla di Servizi alla persona; a partire da essi si snoda la riflessione dei capitoli di questo testo, che trovano nel tema della supervisione e in quello del lavoro di gruppo il proprio filo conduttore. L'intenzione che muove gli autori è contribuire all'evoluzione e alla diffusione dell'intervento di supervisione nei Servizi alla persona, inteso non solo come forma di "manutenzione" degli operatori socio-sanitari ed educativi, ma anche come importante strumento di **prevenzione del burn-out** e di miglioramento della qualità dei Servizi. Differenti sono gli approcci e le metodologie che caratterizzano le esperienze qui raccontate; si evidenzia così la necessaria connessione tra il livello esperienziale e quello teorico-concettuale del lavoro nell'ambito relazionale, anche quando sono gli operatori stessi, e i loro gruppi, nella posizione di ricevere aiuto. Il volume si rivolge quindi non solo agli operatori che lavorano con i gruppi (psicologi, psichiatri, medici, consulenti, formatori e supervisori) ma anche a quelli che operano nei gruppi (educatori, animatori, operatori socio-assistenziali, infermieri e in genere operatori della relazione di aiuto), proponendosi come strumento di lavoro e spunto di riflessione. (Editore)

***Corpo curante : gruppo e lavoro d'équipe nella pratica assistenziale (II)*** / Giovanni Braidì - Milano : F. Angeli, 2001 (Le professioni nel sociale. Sezione 1, Manuali ; 32. Reti di cura)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS SO FO XIII /12



LU-IUFFP FSCMH Med. Humanities. Fondo Sasso Corbaro Medical Humanities/Osp.civico Lugano -  
Segnatura:FSCMH 14BRAI

Chi legge questo titolo può essere portato a pensare che si tratti di uno dei tanti manuali sul come stare bene e felici e vivere sani attivando tutte le funzioni curative che sono nel nostro corpo. Questa impressione non è del tutto erranea, ma il corpo di cui si parla qui è il gruppo degli operatori che, a vario titolo, lavorano in uno dei tanti servizi domiciliari di comunità o di ricovero (per anziani, handicappati, malati organici o colpiti da malattia mentale etc.) che compongono l'universo pubblico o privato della nostra assistenza. Questo libro parla appunto delle condizioni che possono trasformare un qualsiasi insieme di persone che si trova spesso per caso a lavorare fianco a fianco, in un gruppo di lavoro che diventa via via capace di prendersi cura sia di se stesso in maniera cosciente e possibilmente piacevole sia degli assistiti che gli vengono affidati. Sono condizioni legate anche alle risorse economiche, ma soprattutto al modo in cui le risorse affettive e professionali di ogni operatore concorrono ad organizzare il lavoro sulla base di una identità chiara e condivisa che il servizio si può dare. Chi rifornisce i riformatori d'assistenza? Quali i tempi, i luoghi, le occasioni ed i modi in cui un "corpo" di operatori curato, diventa curante? Qui si cerca di dare una risposta concreta e praticabile ovunque a queste assillanti domande che in ogni gruppo di lavoro gli operatori si pongono. (Angeli)

**"Curare stanca.. verrà la usl e avrà i tuoi occhi"** / Livio Agostini, Carlo Pacchi, Roberto Parisi ; [pre-s.: Alessandro Beretta Anguissola ; introd.: Stefano Petilli] – Roma : Istituto di medicina sociale, 1991 -  
Supplemento a: Rivista Difesa Sociale 6 (1991)  
BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS SO FO V /5

**Donne nelle professioni di aiuto : una ricerca sul burnout femminile (Le)** / Gabriella Badolato (a cura di) -  
Roma : Borla, 1993 (Psicologia generale)  
BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS SO SS VII /11

**Educatore di professione e i rischi di burnout (L')** - Tirrenia : Ed. del Cerro, 2000 (Nuove prospettive pedagogiche ; 34 ; 37)  
BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CD - Segnatura:CDS SO SS VII /36A + 36B  
Abstract Volume 1:

La figura dell'educatore è in continua evoluzione in rapporto ai costanti mutamenti dello Stato sociale. L'emanazione di due leggi fondamentali - quella sul volontariato e sulla cooperazione sociale - e la crescita di quel Terzo settore che oggi è in primo piano nella gestione della dimensione sociale è non più regolata dalle amministrazioni pubbliche, ma aperta al mercato del no profit (Welfare mix) À ha determinato la nascita di una nuova figura di operatore socio-educativo che necessita di nuovi curricula formativi. A queste tematiche è dedicata la prima parte del libro. Questo operatore deve lottare quotidianamente con quella sofferenza che si chiama, di volta in volta, disabilità, malattia mentale, vecchiaia, tossicodipendenza, povertà, mancanza di lavoro, di casa... ma che deve anche lottare nei rapporti interpersonali, talvolta molto conflittuali, con i colleghi e con le situazioni, spesso poco attente alla sua condizione. Questo il campo della sua azione dove è tutt'altro che trascurabile il rischio di quella malattia professionale definita Burnout. Nella seconda parte del volume si cerca di chiarire le possibili cause e di ipotizzare i possibili rimedi, primo - tra gli altri - quello della prevenzione. Questo è stato fatto attraverso l'esame della letteratura, la raccolta di dati significativi e l'accurata indagine sul territorio. E' dunque un testo utile non solo per chi si occupa di problemi sociali a livello teorico, ma anche per coloro che vivono sul campo, sulla propria pelle, le soddisfazioni, ma anche le frustrazioni di un lavoro difficile e importante nella dimensione di una società in costante cambiamento. (Editore)

**Fiabe per... affrontare i distacchi della vita : un aiuto per grandi e piccini (Le)** / Elvezia Benini e Giancarlo Malombra - Milano : F. Angeli, 2008 (Le comete ; 181)  
BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS FA BA XI /85

Numerosi sono i distacchi che si devono affrontare nelle diverse fasi della vita. C'è il bambino che non vuole partire per la settimana di campeggio estivo, quello che viene preso da crisi di pianto ogni volta che il papà deve allontanarsi per lavoro, o, ancora, quello che deve andare in ospedale. Ma il problema del distacco è un problema che anche i grandi sentono e a volte non riescono ad affrontare. Fermiamoci, allora, e leggiamo una fiaba. L'utilizzo della fiaba favorisce lo sviluppo psico-affettivo ed aiuta ad elaborare le sofferenze psichiche che oggi

sono forse più laceranti, o semplicemente più visibili, di un tempo. I piccoli e i grandi lettori, sia quelli più "fragili" che quelli già "forti", potranno identificarsi nei vari personaggi e, ritrovando le parti nascoste di sé, potranno recuperare l'energia necessaria a proseguire il cammino. Ogni fiaba si presenta con una veste di facile accessibilità e di immediatezza emotiva per ogni lettore, specialista o no, ed è anticipata e seguita da un'analisi dettagliata che porta la fiaba stessa ad essere utile nella vita di ciascuno, diventando uno strumento di riflessione e di riconoscimento "nella storia" della propria storia, che non è altro che parte della storia dell'umanità. Il testo è corredato da illustrazioni della pittrice Lia Foggetti e da un'appendice relativa al burn-out di chi "si prende cura". (Editore)

***Gruppoanalisi dell'esserci : tossicomania e terapia delle emozioni condivise*** / Gilberto Di Petta ; pref. di Bruno Callieri e di Antonello Correale ; pres. di Lorenzo Calvi - Milano : F. Angeli, 2006 (Clinica delle dipendenze e dei comportamenti di abuso. Sezione 2, Quaderni ; 28)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS DS DR XIII /135

Dall'esperienza diretta di alcuni Servizi per le Tossicodipendenze, uno psichiatra elabora la "gruppoanalisi dell'esserci": gruppo dopo gruppo, incontro dopo incontro, si crea fra i partecipanti una viva atmosfera di scambio emotivo e corporeo, dove emergono in modo chiaro il vuoto del delirio e l'apatia della normalità, ovvero le principali cause del fenomeno della dipendenza. Insieme, operatori e utenti vivono un'esperienza di condivisione che rende possibile il cambiamento, evitando la routine della clinica e il burn-out dell'istituzione. È sufficiente "esserci", in prima persona, per ritrovare almeno in parte il senso della vita.

***Il counseling domiciliare : la presenza socio-assistenziale residenziale*** / Giusti, Edoardo - Roma : Sovera, 2009

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS SO AZ X /81

Una guida per operatori professionisti e familiari impegnati nell'aiuto all'anziano non autonomo. Dopo un capitolo introduttivo agli aspetti relazionali dell'incontro con l'altro in stato di bisogno e/o disabilità, il testo entra nel dettaglio delle cure a domicilio: sono in particolare illustrate le tecniche di base per l'igiene della persona, per il nutrimento, il movimento e l'assunzione di medicinali, così come le coordinate dell'intervento in situazioni particolari (Parkinson, Alzheimer, ossigeno-terapia, diabete, ecc.). In appendice, suggerimenti per evitare o limitare il burnout.

***Il volontariato : risorsa per sé e per gli altri*** / Semplici, Rossella - Milano : Paoline, 2010

ME-Org.sociopsichiatrica cant. Bibl. OSC - Segnatura:OSC PH 02e SEMP

Il volume presenta problematiche, prospettive ed esperienze del volontariato oggi. Un breve excursus storico evidenzia che occuparsi di un «altro in stato di necessità» è un bisogno che accompagna l'evoluzione dell'umanità dagli albori. Viene quindi delineato il profilo del volontario e delle strutture attuali attraverso l'analisi delle motivazioni, una mappatura delle aree di intervento e la distribuzione sul territorio nazionale. Sono presi in considerazione i fattori socio-familiari che sostengono la scelta di fare volontariato; la predisposizione personale deve trovare nell'educazione e nel clima sociale l'humus adatto per attuarsi. Uno spazio è dedicato anche al funzionamento «patologico» sia personale sia dell'organizzazione: burn-out, demotivazione, narcisismo, tutti elementi che fanno emergere l'importanza della selezione, della formazione permanente e della verifica degli interventi. L'ultimo capitolo riporta esperienze e testimonianze che danno credibilità ai concetti espressi e permettono un approccio concreto all'attività del volontario.

***Impasses, ratages, échecs : sources de créativité pour les pratiques systémiques en travail social ; textes réunis suite aux Cinquièmes Journées francophones "Travail social et approche systémique" tenues à Genève les 13 et 14 septembre 2001*** / sous la dir. de Olivier Amiguet et Claude Roger Julier - Genève : Les Ed. I.E.S, 2003 (Champs professionnels ; no 31)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS SO SS VII /33

Les travailleurs sociaux sont souvent confrontés à des situations vécues comme des échecs. Ils ont alors pour mission d'aider à l'émergence de nouveautés qui puissent débloquer et faire évoluer les personnes, les groupes et les structures. Lorsque les symptômes persistent, les processus stagnent et les pathologies résistent, les travailleurs sociaux se sentent alors, eux aussi, en échec. C'est à ce type de sentiments que les 5èmes Journées francophones « Travail social et approche systémique » de septembre 2001 ont voulu s'intéresser. L'échec non pas des usagers en difficulté, mais celui qu'éprouve l'intervenant social confronté à l'inefficacité ou à la paralysie de et

dans son travail. Les conférences et comptes-rendus d'ateliers - témoignages qui constituent les divers textes de cet ouvrage - démontrent que loin d'être découragés par ces expériences et par le sentiment d'échec qu'inévitablement ils rencontrent dans leur quotidien, les travailleurs sociaux peuvent accepter ces échecs comme des occasions d'apprendre, des occasions aussi de créer de l'inédit. Transformer des échecs en sources de créativité et en imagination renouvelée, telle pourrait être l'ambition de l'intervenant social d'aujourd'hui. (Editore)

***Instant therapy : come affrontare e superare ansia e stress in 5 mosse*** / Paola Vinciguerra - Milano : Kowalski, 2010

ME-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:BCM 615.85 VINC

Non occorre aver sperimentato un attacco di panico per sapere quanto lo stress e uno stato di ansia pervasivo possano rovinare la nostra vita. Questo manuale spiega come la paura sia spesso generata dall'ansia e dalle proiezioni piuttosto che da un fattore reale di crisi, e mostra come imparare a conoscersi e gestire le emozioni per vivere meglio. Facendo riferimento ai capisaldi della psicanalisi, a conoscenze della psicologia sociale, cognitiva e comportamentale, e mediante l'uso di test sulla personalità, Paola Vinciguerra suggerisce quali aspetti della propria struttura psichica consolidata rischiano di farci soffrire e limitino e nostri comportamenti. E, soprattutto, come rimodellarli grazie a un percorso semplice, rapido ed efficace. L'Instant therapy, ancora poco diffusa nel nostro Paese, già nota e adottata con successo in Gran Bretagna, offre infatti un approccio integrato per affrontare il disagio non patologico, dalla bioenergetica al training autogeno, dalla psicologia positiva alle tecniche di immaginazione, così da superare passo passo quegli ostacoli che rendono la serenità un miraggio. Per tornare a essere persone stabili, convinte ed equilibrate dovremo anche misurarci con una rinnovata visione del benessere fondato sul cambiamento costante, e alimentato da quei "demoni buoni" che accendono la nostra voglia di vivere. (Editore)

***Io, operatore sociale : come vincere il burn-out e rendere gratificante il mio lavoro*** / Gail S. Bern-stein, Judith A. Halaszyn ; [trad. di Lorenzo Gasperi] - Trento : Centro studi Erickson, 1996 (Metodi e tecniche del lavoro sociale ; 17)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS SO SS VII /20

Il volume è rivolto a tutti gli operatori che, a vario titolo, lavorano nei servizi sociali a contatto con le persone in difficoltà: assistenti sociali, psicologi, educatori professionali, animatori, terapisti, ecc. Contrariamente ai tradizionali manuali di metodologia, non presenta metodi o tecniche per migliorare le prestazioni "sugli" utenti, quanto piuttosto indicazioni, regole ed esercizi specifici per gli operatori perché riescano ad affrontare il lavoro in una maniera più costruttiva e utile anche per se stessi. Il volume spiega in particolare come imparare a gestire positivamente il tempo e lo stress. Le professioni sociali sono quelle più a rischio di burn-out, vale a dire di logoramento degli operatori che le praticano. Questo effetto poco incoraggiante è dovuto a svariati fattori (la complessità dei compiti, una preparazione tecnica di base non sempre adeguata, ecc.). Ma soprattutto difetta ancora una corretta impostazione mentale nei confronti del lavoro, che viene spesso affrontato sulla base di aspettative o convinzioni poco realistiche o addirittura irrazionali. Ne derivano accumuli di tensione, stress, incomprensioni, disillusioni, che possono indurre gli operatori a disamorarsi progressivamente o addirittura a rifiutare il proprio lavoro. (Editore)

***La sindrome da superstress*** / Roberta Lee - Milano : TEA, 2010

LO-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:BCL 61

Si dorme poco, si mangia male, si fa poca attività fisica, e in compenso si lavora moltissimo. Bombardati di notizie, con gli occhi puntati sul computer e il cellulare, essere performativi è diventato d'obbligo. Ma non solo. Gli attentati dell'11 settembre e la crisi economica degli ultimi anni hanno suscitato in noi paure, ansie e incertezze. Ma il nostro organismo non è predisposto a tollerare a lungo tensioni e pressioni di questo tipo; prima o poi si ribella. Ipertensione, disturbi del metabolismo, aumento di peso, insonnia sono i disturbi più frequenti che Roberta Lee ha definito sindrome da superstress, un nuovo tipo di stress, che oggi colpisce sempre più persone e sempre più giovani. Dotato di un test molto dettagliato che aiuta a capire se siamo stressati, quale tipo di stress ci affligge e quale rimedio adottare interessante sapere che esiste uno stress maschile e uno femminile - il libro, frutto di anni di ricerche e di un lavoro condotto in Micronesia dove le cure si rifanno a una tradizione millenaria che include l'uso di erbe e la visita della famiglia del paziente, offre una soluzione innovativa e definitiva per un problema sempre più diffuso.(Editore)

***Lavorare con l'ansia : costi emotivi nelle moderne organizzazioni*** / Perini, Mario - Milano : Franco Angeli, 2013

ME-Org.sociopsichiatrica cant.. Bibl. OSC Segnatura:OSC PC 02 PERI

L'ansia è un sentimento normale e a dosi sostenibili persino utile e adattativo, ma oggi forse ne dobbiamo tollerare troppa, troppo a lungo e su troppi fronti simultaneamente. Il mondo del lavoro, le organizzazioni dove molte persone lavorano e le società dove altre persone il lavoro non lo trovano o l'hanno perduto ne sono ormai ampiamente impregnati. In questi scenari carichi di insicurezza non manca chi va ripetendo come un mantra che occorre "saper affrontare il rischio" o "essere capaci di trasformare le difficoltà in opportunità". Ma come aiutare le persone, i gruppi, le organizzazioni a compiere questo passo difficile senza scadere in futili esortazioni o chiedere loro di svolgere un compito impossibile? Anche se non si promettono soluzioni, né semplici né complesse, al problema dello stress e dell'ansia che pervadono i contesti lavorativi, in questo libro tuttavia sono descritti i modi e i presupposti che possono offrire a consulenti e manager l'opportunità di dare ai loro clienti, colleghi e collaboratori un aiuto prezioso: quello di sostenere nel loro percorso di ricerca le persone (o i gruppi o le organizzazioni) che vogliono diventare consapevoli dei propri problemi e trovare un modo per risolverli. Questo percorso è attraversato da tensioni di ogni genere: alcune sono inevitabili e le persone dovranno essere aiutata a riconoscerle e a tollerarle, ma anche a proteggersene con mezzi appropriati che non diventino lesivi per loro stesse né per gli altri e nemmeno per il proprio lavoro; altre sono invece evitabili, e quindi inutilmente costose, ma con adeguati supporti possono essere affrontate, esplorate nelle loro cause e spesso ricondotte a livelli di sostenibilità.

***La maltraitance envers les personnes âgées en établissement médico-social (EMS) : identification des facteurs de risque et des moyens de prévention*** / Bytyqi, Benita - Fribourg : Haute Ecole de Santé, 2011

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS SO AZ X /99

Lavoro di tesi per il Bachelor in Cure Infermieristiche. Dopo un accenno alla deontologia e all'etica professionale del settore, vengono presentati i criteri metodologici dell'indagine. Segue l'analisi dei risultati ottenuti: fattori di rischio legati al burn out, all'istituzione, agli ospiti delle strutture o alla società. Ci si domanda in seguito quale sia la prevenzione possibile del maltrattamento nei confronti degli anziani: migliore formazione? maggiore supervisione e condivisione dei compiti all'interno delle strutture di cura? maggior lavoro di squadra? altro? Buona bibliografia finale.

***Les situations difficiles au travail : gestion des risques psychosociaux*** / Poirot Matthieu - Issy-les-Moulineaux (Fr) : Elsevier Masson, 2013

ME-Org.sociopsichiatrica cant.. Bibl. OSC - Segnatura:OSC PC 02 POIR

Une situation difficile au travail correspond à l'accumulation de facteurs dépassant les capacités collectives de régulation d'une entreprise et les ressources psychosociales des personnes. Il en résulte un déséquilibre pouvant mettre en jeu la santé des salariés et l'efficacité du travail. Il peut s'agir de facteurs : - organisationnels : équipes marginalisées, choc de générations, perte chronique d'activité, bouleversement stratégique, etc. ; - individuels : situation de fragilisation, personnalité difficile, épuisement professionnel (burnout), etc. ; - relationnels : hyperconflit, harcèlement, persécution, management toxique, etc. Illustré de situations concrètes, cet ouvrage permet d'analyser les situations difficiles selon ces trois approches et d'en évaluer les risques. Il propose des outils d'accompagnement et de résolution des conflits. Enfin, il présente les bonnes pratiques à mettre en place pour prévenir ce type de situations. Cet ouvrage s'adresse aux praticiens de l'accompagnement professionnel (coachs-consultants en entreprise), aux professionnels de la santé au travail (médecins, psychothérapeutes, psychologues), mais également aux managers et aux managés.

***L'organizzazione del lavoro e la sindrome del Burnout : indagine quantitativa tra gli operatori sociali delle strutture abitative per adulti disabili dell'Istituto OTAF*** / Candolfi, Nathalie, 2013

ME-Org.sociopsichiatrica cant. Segnatura OSC LD ES 410

***Lo stress dell'insegnante : strategie di gestione emotiva*** / Mario Di Pietro, Lorenzo Rampazzo - Trento : Edizioni Erickson, 2003 (Collana di psicologia)

LU-Biblioteca universitaria. Biblioteca - Segnatura:BUL A 155.9042 DIP STR

LU-Ist. univ. fed. form. prof.. Libero accesso - Segnatura:IUFFP 159.9 : 37 DI PI

Nella società contemporanea lo stress è diventato una minaccia per la salute e l'efficienza di milioni di persone, tra cui in prima fila gli insegnanti. Questo libro presenta un percorso modulare di "autoconsapevolezza e autocontrollo" per permettere al singolo insegnante di gestire da sé, in modo efficace e personalizzato, le sue peculiari condizioni di stress. In particolare, viene proposto un ottimo test di autovalutazione per individuare i propri punti di forza e di debolezza rispetto allo stress.

***Malaise dans la formation des enseignants*** / Claudine Blanchard-Laville et Suzanne Nadot - Paris ; Montréal etc. : L'Harmattan, 2000 (Savoir et formation)

LO-Alta scuola pedagogica. Compactus - Segnatura:asp Co 16.222

Angoisse, plaintes, déception, reproches à la formation et aux formateurs, c'est souvent ainsi que s'exprime le malaise des jeunes enseignants en formation initiale tout au long de leur discours. Plutôt que de prendre ces plaintes au pied de la lettre et d'incriminer la formation dispensée en IUFM, les chercheurs de cet ouvrage ont voulu comprendre ce que signifient ces manifestations. Pour eux, elles relèvent d'une crise identitaire professionnelle vécue au cours de la formation initiale. Il s'agit alors de trouver comment accompagner ces futurs enseignants à traverser au mieux ce temps d'adolescence professionnelle. (Editore)

***Mente inquieta : stress, ansia e depressione*** / Bottaccioli, Francesco - Milano : Tecniche nuove, 2011

LU-Biblioteca cantonale - Segnatura: LG 616.85 BOTT 1

Il disagio psichico è fonte di forte sofferenza e colpisce un numero crescente di persone, con sintomi che non necessariamente riguardano la sola sfera mentale. Non si tratta però né di una tegola che ci è caduta in testa, né di un "male oscuro", ma piuttosto di uno squilibrio che può essere invalidante o addirittura minaccioso per l'integrità della persona, che richiede quindi una terapia complessa e indica la necessità di un cambiamento. Il libro si sofferma sull'analisi e sulla descrizione delle ricerche che dimostrano l'efficacia delle terapie integrate, della psicoterapia e delle tecniche di meditazione nella cura del disagio mentale. Questa seconda edizione presenta gli aggiornamenti dovuti agli studi e alle ricerche che in questo lasso di tempo si sono moltiplicati, ma ha anche una novità: gli esercizi di meditazione proposti nella seconda parte del libro. (Editore)

***Minori, disagio e aiuto psicosociale*** / a cura di Giuseppina Speltini - Bologna : il Mulino, 2005 (Aggiornamenti. Aspetti della psicologia)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS FA AD X /15

Protagonisti di questo lavoro sono i bambini e gli adolescenti, seguiti lungo diversi percorsi di sviluppo: da quelli "normali", sospesi fra le risorse e i rischi che ogni processo di crescita comporta, ad altri più difficili, segnati dalle esperienze dell'immigrazione e della vita nelle comunità minorili, fino a quelli più esplicitamente disadattati, che toccano le tappe della tossicodipendenza e della devianza. Il volume prende poi in esame le professioni dell'aiuto psicosociale.(Editore)

***Oltre la psicoterapia : percorsi innovativi di psicologia di comunità*** / Donata Francescato, Liliana Leone, Marco Traversi... [et al.] - Roma : La Nuova Italia Scientifica, 1994 (Studi superiori NIS ; 171)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS SO FO XIII /10

***Oltre lo stress : burn-out o logorio professionale?*** / Ferdinando Pellegrino - Torino : Centro Scientifico, 2006

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura - Segnatura:BCB If 159.94 PELL

Nell'ultimo trentennio la sindrome del burn-out e, più in generale, tutte le patologie da stress lavorativo hanno stimolato l'interesse degli studiosi, impegnandoli a definire cause e sintomatologia del fenomeno, a valutarne le dimensioni, a identificare le possibili strategie terapeutiche e di prevenzione. Oggi, tuttavia, chiarito il quadro concettuale di riferimento, il compito di chi si occupa di questi argomenti sembra mutato: non è più possibile limitarsi all'identificazione di quello che viene chiamato logorio professionale; è necessario un mutamento di paradigma che consenta di superare i modelli - quelli del patologico - finora utilizzati in quest'ambito, impegnandosi, in positivo, per la valorizzazione delle risorse individuali e collettive delle organizzazioni lavorative. Ecco, dunque, l'obiettivo di questo volume. Dopo una sintesi delle problematiche del burn-out e un'analisi dei fattori - individuali, lavorativi, sociali - che concorrono all'instaurarsi di condizioni di disagio a livello professionale, il testo suggerisce un percorso che stimola il lettore a identificare che cosa può essere fatto - nella con-

cretezza del quotidiano - per consentire la valorizzazione dell'individuo a livello personale e professionale.  
(Editore)

***Orientarsi in un mondo ridisegnato dall'Alzheimer : elementi di cura e assistenza per operatori e familiari /***  
Scalisi, Pietro - Milano : F. Angeli, 2012

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS SO AZ VI /46

L'alzheimer interviene nella vita dell'individuo disgregandone la personalità e rendendolo, nel tempo, completamente dipendente da terzi. Accanto a lui stanno i caregiver - familiari, badanti, operatori - che sono gli attori principali della cura e che, attraverso il loro esserci, gli restituiscono dignità e identità, sottoponendosi a rischio di burn out. Questo testo è rivolto a tutti coloro che "si prendono cura". Una guida che, attraverso il racconto di scene di "vita vera", posso supportarli e orientarli nel nuovo mondo ridisegnato dall'alzheimer, fornendo conoscenze teoriche e suggerimenti pratici. Pagina dopo pagina, sarà possibile riconoscersi e condividere con Gloria (figlia) e Susy (badante) frammenti di quotidianità nella cura rivolta alla signora Arianna (anziana con mda); un tutor e un medico metteranno a disposizione la loro esperienza per aiutare a comprendere prassi e strategie di intervento efficaci. Nella prima parte del manuale verrà analizzata la modalità con cui si manifesta la malattia, a livello cognitivo e comportamentale; nella seconda parte si spiegherà cosa accade nel cervello per comprendere le modifiche e le conseguenze che subisce con l'evoluzione della malattia. Nella terza parte, invece, si daranno una serie di indicazioni e suggerimenti assistenziali per affrontare alcune problematiche quotidiane. Chiude il volume un'appendice con riferimenti ai servizi, alla tutela e ai diritti della persona con MDA e di chi se ne prende cura. (Editore)

***Pazzi per la scuola. il burnout degli insegnanti a 360°. Prevenzione e gestione in 125 casi /*** Vittorio Lodola  
D'Oria – Alpes Italia, 2010

Segnatura: In ordinazione

Al termine dei seminari c'è sempre qualcuno che chiede se è vero che a insegnare si diventa matti, oppure solo i matti fanno gli insegnanti. La mia risposta: 'Sono vere entrambe le cose, ma il problema è che non sono note'. A comprovare i fatti vi sono 125 storie e testimonianze, raccolte in questo libro. Sono tante le vicissitudini di coloro che, pur affetti da gravi psicopatologie, hanno portato a termine la carriera con danno per sé stessi e per gli altri. Non si può che provare estrema pena per quei docenti senza più capacità critica e di giudizio, ma anche per i loro alunni traumatizzati in tenera età e totalmente indifesi. A perpetuare quotidianamente il ripetersi di questi episodi concorrono almeno tre fattori: l'impreparazione dei dirigenti scolastici nella gestione del Disagio Mentale Professionale; l'ostinazione delle istituzioni nel non formare i capi d'istituto in proposito; il mancato riconoscimento del dispendio di energia psicofisica necessario per adempiere al compito educativo.

***Psicologia della salute : contesti di applicazione dell'approccio biopsicosociale /*** a cura di Alessandra Mauri,  
Carla Tinti - Torino : UTET Università, 2006 (Psicologia)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS SO ME XV /107

Cosa significa "avere buona salute"? Possiamo sempre e comunque identificare la salute nell'assenza di sintomi fisiologici? Forse conviene interrogarsi sui concetti di vita e benessere, e sul rapporto fra salute ed emozioni, prima di pensare ad una vera e propria prevenzione delle malattie. Ciò è particolarmente vero nella promozione alla salute per gli adolescenti e per gli operatori dei servizi sociali, **a rischio di burnout**.

***Quando ogni passione è spenta. La sindrome del burnout nelle professioni sanitarie /*** Santinello Massimo –  
Milano : Mondadori, 2009

Segnatura: In ordinazione

Da anni il disagio psicologico e lo stress degli operatori sanitari sono studiati nell'intento di definirne le cause e le conseguenze sul piano assistenziale, organizzativo e individuale. Il tema è ora tornato di moda per via dei recenti decreti sulla tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro. È vero che, nelle professioni di aiuto, un certo grado di stress è ineliminabile, e talvolta positivo, ma il superamento dei limiti innesca un inconsapevole meccanismo di difesa che porta allo spegnimento di ogni passione, ossia al burnout. Va tuttavia ridimensionata la concezione individualistica di burnout, le cui cause sembrano più legate al contesto che alla persona: esso è segnale di un malessere diffuso nell'organizzazione e può essere compreso solo se lo si affronta in un'ottica ecologica, che riguarda tutti: operatori, organizzazione, territorio, finanche il contesto culturale e contrattuale che caratterizza una data area geografica. Per tutelare e valorizzare il proprio patrimonio di risorse

umane, le organizzazioni sanitarie dovrebbero dunque pianificare strategie di prevenzione a sostegno del personale in situazioni stressanti, con ripercussioni sulla prestazione lavorativa, sulla qualità della vita e sulla disaffezione al lavoro. L'opera si propone di fornire strumenti per capire il fenomeno burnout, le cause che lo determinano, i metodi per indagarlo, le ricadute su individuo e contesto lavorativo e, infine, i modi per prevenirlo.

***Resisto dunque sono : chi sono i campioni della resistenza psicologica e come fanno a convivere felicemente con lo stress*** / Pietro Trabucchi - Milano : Corbaccio, 2009 (I libri del benessere)

ME-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura:BCM 159.95 TRAB

L'autore sostiene con certezza che gli esseri umani sono stati progettati per affrontare con successo difficoltà e stress. Gli uomini discendono da gente che è sopravvissuta a un'infinità di predatori, guerre, carestie, migrazioni, malattie e catastrofi naturali. Sono costruiti per convivere quotidianamente con lo stress. A questo scopo gli uomini possiedono, come un dono, un insieme di risorse che hanno ereditato dal passato: è la "resilienza" ad essere la norma negli esseri umani, non la fragilità; la "resilienza" psicologica è la capacità di persistere nel perseguire obiettivi difficili, fronteggiando in maniera efficace le difficoltà relative. L'individuo resiliente presenta una serie di caratteristiche psicologiche inconfondibili: è un ottimista e tende a "leggere" gli eventi negativi come momentanei e circoscritti; ritiene di possedere un ampio margine di controllo sulla propria vita e sull'ambiente che lo circonda; è fortemente motivato a raggiungere gli obiettivi che si è prefissato; tende a vedere i cambiamenti come una sfida e come un'opportunità, piuttosto che come una minaccia; di fronte a sconfitte e frustrazioni tende a non perdere comunque la speranza. La "resilienza" può essere potenziata, e l'autore, con esempi tratti dal mondo dello sport - metafora della vita e ambito da cui mutuare metodologie ed esperienze - mostra come fare. (Editore)

***Ripensare il processo empatico : dal contagio empatico al processo di burnout*** / Maria Giordano - Milano : FrancoAngeli, 2004 (Psicologia ; 221)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS SO SS VII /44

LO-Alta scuola pedagogica. Compactus - Segnatura:asp Co 24.130

Medico, lo psicologo, il docente, ecc., allorquando percepiscono in se stessi l'assenza o il degrado della risorsa empatica diventano consapevoli, in quello stesso momento, della necessità di doverla acquisire tra gli strumenti operativi indispensabili di cui disporre nel corso del loro arduo lavoro di professionisti dell'aiuto. Tuttavia, benché il suo deficit sia tra le cause non secondarie dell'insorgenza del disagio lavorativo o di quella che è chiamata la condizione di burnout, raramente accade che tali professionisti ammettano che la propria capacità empatica sia carente, danneggiata o addirittura esteriorizzata nelle forme del contagio empatico. Il testo analizza - attraverso il ripensamento della matrice teoretica e dei rivolgimenti epistemologici che hanno condotto alle più aggiornate conoscenze del processo empatico - le condizioni che ne determinano la distruzione, la deviazione, la sospensione e la rottura. La metodologia gruppoanalitica foulkesiana - che l'Autrice rivisita nella sua dimensione più attuale - concepisce e organizza l'unico training formativo che permettendo il disapprendimento degli schemata consente ai professionisti di aiuto di acquisire o ri-acquistare la capacità empatica e proteggersi dal rischio di burnout." (Editore)

***Rischio psicosociale nelle professioni di aiuto : la sindrome del burnout negli operatori sociali, medici, infermieri, fisioterapisti, psicologi, psicoterapeuti e religiosi(II)*** / Roberto Baiocco ... [et al.] - Trento : Erickson, 2004 (Collana di psicologia)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS SO SS VII /50

Questo libro affronta la problematica dello stress da un'angolazione eminentemente psicologica cercando di rileggere, nel contesto specifico delle diverse attività, gli effetti dell'eccessivo coinvolgimento con i bisogni delle persone. Il lavoro di ricerca eseguito tra le diverse categorie professionali (psicologi, operatori sociali, medici, infermieri, operatori pastorali) rileva che chi lavora con le persone può correre il rischio di esaurire le proprie energie psicofisiche quando non integra in modo equilibrato le esigenze altrui con le proprie forze: egli reagirà considerando gli utenti come insopportabili perché non apprezzano a sufficienza il suo attivismo, e per difendersi dal rischio della frustrazione tenderà a ritirare il proprio investimento emozionale. Un libro utile per quanti sono impegnati direttamente nelle diverse professioni di aiuto, ma anche per quanti si preparano in questi settori, per conoscerne i problemi reali e per cogliere le eventuali strategie di prevenzione. (Editore)

**Salute organizzativa : psicologia del benessere nei contesti lavorativi** / Francesco Avallone, Alessia Paplomatas - Milano : Raffaello Cortina, 2005 (Individuo Gruppo Organizzazione. Theatrum)

LU-Ist. univ. fed. form. prof.. Libero accesso - Segnatura:IUFFP 159.9 AVAL

Il volume, dopo una ricostruzione storica degli studi che hanno segnato la nascita e lo sviluppo della salute organizzativa, propone una metodologia di analisi del benessere nelle organizzazioni - messa punto e collaudata empiricamente - che consente di attuare una verifica dello "stato di salute" di un'organizzazione, di individuare aree di forza e aree da monitorare e di progettare un piano d'azione finalizzato a migliorare il rapporto persona-contesto di lavoro. Tale proposta di ricerca e di intervento sulla salute organizzativa è in armonia con le più recenti indicazioni comunitarie sulla prevenzione dei rischi psicosociali e con la direttiva del ministro della Funzione pubblica sulle misure finalizzate al miglioramento del benessere organizzativo nelle pubbliche amministrazioni.

**Sindrome del burnout : il prezzo dell'aiuto agli altri (La)** / Cristina Maslach ; [trad. di Anna Rita Vignati e Manlio Lucentini] - Assisi : Cittadella, 1997 (Psicoguide. Nuova serie)

LO-Alta scuola pedagogica. Compactus - Segnatura:asp Co 21.94

**Sindrome del burn-out : lo stress lavorativo degli operatori dei servizi socio-sanitari (La)** / Cary Cherniss ; pres. di Alberto Rossati ; [trad. a cura di Valeria Bisiach, Alberto Rossati] - Torino : Centro scientifico torinese, 1989

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS SO SS VII /26

**Stress at work, la ricerca comparativa internazionale** / Organizzazione Internazioanle del lavoro ; ed. italiana [e trad.] a cura di M. La Rosa, M. Bonzagni, P. Grazioli - Milano : F. Angeli, cop. 1994 (So-ciologia del lavoro. Teorie e ricerche ; 6)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura. Segnatura:BCB lf 331.1 STRE

Lo stress professionale non è più solo un problema occasionale e individuale: esso va assumendo le proporzioni di un fenomeno globale, che riguarda ogni categoria professionale, ogni luogo di lavoro e ogni paese. Di fronte a questo trend, e visti anche i costi crescenti che esso comporta, in molti paesi europei e negli U.S.A. lo stress viene ormai affrontato a livello di organizzazione del lavoro, implementando programmi che privilegiano l'eliminazione delle sue cause piuttosto che il trattamento delle sue conseguenze. I promotori del volume si sono impegnati ad analizzare alcuni di questi programmi di intervento e offrono qui la traduzione degli studi di maggiore interesse per il pubblico italiano. La scelta antologica è stata quindi attuata ponendo a denominatore comune il concetto di prevenzione e, soprattutto, un concetto di prevenzione che si nutre di sperimentazioni in contesti lavorativi concreti. Si evidenzia così la complessità del fenomeno stress e le implicazioni di interventi che pongono al centro dell'attenzione l'individuo e la sua salute, ma non tralasciano di considerare l'importanza della produttività e dell'efficienza aziendale. (Editore)

**Stress (Lo)** / Mario Farnè - Bologna : Il Mulino, 1999 (Farsi un'idea ; 37)

LO-Biblioteca cantonale. Magazzini - Segnatura:BRLA 20489

LU-IUFFP FSCMH Med. Humanities. Fondo Sasso Corbaro Medical Humanities/Osp.civico Lugano - Segnatura:FSCMH 31.1FARN

ME-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura:BCM 03 FARS 377

Ognuno reagisce in modo personalizzato alle situazioni stressanti e deve quindi imparare a prestare attenzione ai propri campanelli d'allarme individuando le strategie più efficaci per scaricare le tensioni e rilassarsi.

**Stress e burnout** / Alberto Rossati, Gerardo Magro - Roma : Carocci, 1999 (Occasioni ; 4)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura - Segnatura:BCB lf 159.94 ROSS

LO-Alta scuola pedagogica. Compactus - Segnatura:asp Co 24.107

Tipica delle "helping professions" - e quindi anche del mondo degli insegnanti - la sindrome del burnout o dell' "essere bruciati" sopraggiunge come risposta finale a una condizione di stress cronico non efficacemente affrontato ed elaborato. In questo libro, suddiviso in quattro capitoli, gli autori vogliono stimolare il lettore a una forma di apprendimento, grazie ad alcune "esercitazioni pratiche" individuali e di gruppo poste al termine di ogni capitolo. (Editore)



***Stress e burnout : un problema crescente per i lavoratori non manuali*** / Federazione internazionale dei sindacati metalmeccanici - [S.I.] : [s.n.], 2002

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS SO SS VII /51

Sono raccolti gli interventi al Seminario FISM/FIS svoltosi dal 23 al 25 aprile 2001 nei pressi di Stoccolma, Svezia. In sommario: Stress e Burnout - Descrizione sommaria e tendenze generali. L'andamento dello stress e del burnout degli anni novanta ; Lo stress relativo al lavoro et le sue conseguenze ; Lo stress ed il suo costo: una ri-sposta dell'OIL ; Stress e burnout: da un problema globale ad una soluzione globale ; La difesa degli interessi dei lavoratori e la nuova autonomia sul lavoro ; Lo stress tra i lavoratori non manuali in Giappone ; Stress e burn-out: una prospettiva indiana ; Qual'è la risposta dei sindacati? Cosa fanno i sindacati di fronte a questo problema in costante aggravamento? ; Le strategie sindacali di prevenzione del sovraccarico di lavoro e dello stress nei Paesi Bassi ; Lavorare senza fine: il mio tempo è la mia vita ; Le attività del Centro "Heartful" del Denki Rengo ; Stress e burnout: la risposta di ISTC

***Stress economy : conoscere e vincere il nuovo mal di lavoro*** / Alessandro e Renato Gilioli - Milano : Mondadori, cop. 2001 (Frecce)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura - Segnatura:BCB vpve 316.42 GILI

Si può lavorare e vivere bene nell'era della globalizzazione, tra continue fusioni societarie, crescenti pressioni produttive e progressivo tramonto del posto fisso? Come cambiano la qualità della vita e le relazioni interpersonali negli ambienti di lavoro che hanno subito la rivoluzione digitale della new economy? Quali sono le conseguenze di questi cambiamenti sulla salute psichica dei lavoratori? E come si possono affrontare? Nel saggio si raccontano le vicende di persone "malate di insicurezza" nell'era della globalizzazione: donne e uomini sottoposti a forme di stress e di depressione, di cui però gli autori, un giornalista e un neuropsichiatra, mettono in luce anche le risorse positive, indicando possibili vie d'uscita. (Editore)

***Stress e mobbing*** / Harald Ege, Maurizio Lancioni - Bologna : Pitagora, cop. 1998 (Collana Mobbing)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura - Segnatura:BCB lf 331.1 EGE

Lo stress rappresenta un agente in grado di colpire il corpo e la psiche pressoché in maniera congiunta. Scrivere sul Mobbing e sullo stress significa anche raggiungere una visione d'insieme del lavoratore che vive, con tutto se stesso e quindi con il proprio corpo, la sofferenza psichica di vittima di Mobbing. Questo è il tentativo riuscito degli autori che da anni si occupano di Mobbing. Essi superano qui la tendenza di alcuni a limitare i problemi della psiche ad un fatto astratto, disgiunto da una qualsiasi traccia concreta sulla fisiologia dell'essere umano. Le patologie da stress sono invece entità tangibili e concrete che richiedono cure mediche. Il volume oltre a far definitivamente luce sul delicato problema che lega lo stress al fenomeno del Mobbing, fornisce anche suggerimenti utili per arrestare il dilagare di questo fenomeno. (Editore)

***Stress, mobbing e dintorni : le insidie intangibili degli ambienti lavorativi*** / Roberto Vaccani - Milano : Etas, 2007 (Organizzazione e risorse umane)

LO-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura:BCL 33

Le minacce invisibili degli ambienti lavorativi pervadono la società contemporanea come l'aria che si respira. Riconoscere queste insidie non è facile, a causa del loro insinuarsi silenzioso: la fisiologia degli individui percepisce il disagio e la mente, anche se apparentemente non consapevole, attiva processi di stress negativo. Sempre più frequenti e diffusi nella vita di tutti i giorni, lo stress aziendale e i fattori che ne possono provocare l'acutizzazione - come il mobbing - sono usciti dai libri specialistici e hanno trovato spazio sui periodici e nei discorsi comuni. Ma quali ne sono le cause e, soprattutto, come è possibile rimuoverle per favorire lo sviluppo di relazioni sane all'interno di un'organizzazione? Il volume, scritto da un autorevole esperto del mondo aziendale, analizza i fenomeni di stress, disadattamento lavorativo e mobbing in tutta la loro estensione, considerando: l'impatto dei nuovi paradigmi sociali ed economici, le culture aziendali che ne favoriscono o ne frenano lo sviluppo, gli effetti sull'individuo, le strategie per la riduzione o l'eliminazione del fenomeno. (Editore)

***Stress nelle organizzazioni (Lo)*** / Giuseppe Favretto - Bologna : Il Mulino, cop. 1994 (La nuova scienza. Serie di psicologia applicata)

LU-Biblioteca universitaria. Biblioteca - Segnatura:BUL A 158.7 FAV STR

Il fenomeno dello stress psicologico nell'odierna vita lavorativa è al centro di molte discussioni e anche di qualche luogo comune, sul quale sono spesso costruite le tante pubblicazioni dall'incerto valore divulgativo. Per questa ragione l'autore ha inteso proporre ai lettori la restituzione del problema al suo contesto scientifico. In tale prospettiva il suo volume vuole offrire sia un inquadramento teorico sul tema sia una guida alle strumentazioni e alle metodiche più aggiornate oggi disponibili sul piano applicativo. (Editore)

***Stress professionnel, santé et double charge de travail: une étude en milieu hospitalier*** / Anita Testa-Mader – Comano : Ed. Alice, 2004

BZ-Biblioteca cantonale. Doc. regionale – Segnatura: 4.14.1.1 TEST

***Strumenti di rilevazione e intervento nelle situazioni di stress lavorativo : ricerche fra le professioni del sociale e nel terzo settore*** / Stefano Cifiello - Milano : FrancoAngeli, 2004 (Laboratorio sociologico. Ricerca empirica e intervento sociale ; 49)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS SO SS VII /49

LO-Alta scuola pedagogica. Compactus - Segnatura:asp Co 23.116

Il lavoro si presenta sempre all'individuo con la fatica. Oltre alla fatica fisica, più facile da riconoscere e da superare, esiste anche una fatica sociale: lo stress. Attraverso le tecniche e le riflessioni contenute in questo lavoro le organizzazioni, che producono servizi sociali o socio-assistenziali, possono essere in grado di rilevare l'incidenza e le caratteristiche distintive dello stress che le caratterizza, anche in vista di possibili interventi di riorganizzazione. Il testo compie, in primo luogo, una ricognizione su cosa sia lo stress e sulle dimensioni con cui esso concretamente si manifesta. Propone poi due strumenti di rilevazione empirica e conclude con l'analisi di tre casi. (Editore)

***Sulla nostra pelle : il corpo dell'operatore nel lavoro di cura*** / Giovanna Perucci - Roma : Carocci Faber, 2006 (I Manuali ; 128)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura:CDS SO SS VII /52

Il testo offre agli operatori sociali e sanitari un approccio teorico e uno strumento efficace per l'attività professionale nei servizi rivolti alla persona. Attraverso la descrizione di casi clinici simulati, intende spiegare concetti quali la comunicazione, il coping, lo stress e il burn-out. Il volume si rivolge a chi si appresta a diventare infermiere, assistente sociale, operatore socio-sanitario, e in genere a tutte le professioni cosiddette di aiuto. (Editore)

***Understanding and preventing teacher burnout : a sourcebook of international research and practice*** / [edited by] R. Vanderbergh, A. M. Huberman - Cambridge ; New York ; Melbourne : Cambridge University Press, 1999

LU-Ist. univ. fed. form. prof.. Libero accesso - Segnatura:IUFFP 37.01 UNDE

A prime objective of this volume is to provide new perspectives and a deeper understanding of the nature, conditions and consequences of burnout, notably in the teaching profession. To do this, the contributions reviews the most recent research in the field, describe a "research agenda" and provide an "action agenda" designed to prevent the incidence of burnout in the workplace

***Vincere lo stress : come imparare a riconoscere e prevenire i disturbi dell'umore sul lavoro: stress, ansia, attacchi di panico, depressione*** / Emilio Bonicelli, Adolfo Maria Comari - Milano : Il Sole 24 Ore Libri, 1993 (Le guide de Il Sole 24 ore)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura - Segnatura:BCB If 159.94 BONI

Durante la giornata un mal di testa fastidioso e persistente, di notte l'insonnia come fedele compagna, dolori diffusi e poi ansia, irritabilità, apatia. Tutte queste forme di malessere sono sintomi di un'unico problema: lo stress. Sempre più spesso rispondiamo così alle richieste pressanti della vita quotidiana. E' possibile evitare che questi scomodi compagni di viaggio compromettano, insieme alla felicità personale, le opportunità di lavoro e di carriera? Sì, nella maggioranza dei casi. Questo libro, anche attraverso test di verifica e di autovalutazione, spiega come riconoscere i disturbi legati all'umore, descrive gli effetti che si producono nella vita di tutti i giorni, passa in rassegna le tecniche di cura per uscire dal tunnel dello stress. (Editore)

## ***Documenti e articoli***

*(documenti stampati da Internet inseriti nel dossier depositato presso l'ufficio bibliotecari DRT/CDS)*

***Burn-out concerne en particulier les personnes engagées*** / in “Newsletter Promotion Santé suisse”, avril 2007

***Burnout e pensione: intervista al dottor Vittorio Lodolo D’Oria*** / a cura di Serafina Gnech, del centro Studi della Gilda – 03.10.2003

***Burnout e scuola: intervista in esclusiva per Meridiano Scuola al dottor Nicola Ghezzi*** / Rosa Maria Lombardo – 13.09.2004

***Déclin de la motivation et “burnout”: les années noires de l’enseignement*** / Ueli Kraft – in “Formation professionnelle suisse”

***Il disagio dei docenti nella scuola secondaria*** / Edo Dozio – in “Scuola Ticinese”

***Disagio mentale professionale (DMP) negli insegnanti: esperienze, percezione, prevenzione e gestione del fenomeno da parte dei dirigenti scolastici*** / di Vittorio Lodolo D’Oria ... [et al.] - 2009

***Dynamique motivationnelle de l’épuisement et du bien-être chez des enseignants africains*** / Manon Levesque, Marc R. Blais, Ursula Hess – in „Revue canadienne des sciences du comportement, 2004, 36-3, 190-201

***Etre en burnout ... quelles réalités, quels enjeux pour l’enseignant(e)?*** / M.-Cl. Audétat – Neuchâtel: Psynergie, 1998

***Perception du climat scolaire et épuisement professionnel chez les enseignants*** / M. Janosz ... [et al.]

***Il rischio psicosociale nel Documento di Valutazione del Rischio (DVR): misure di prevenzione, monitoraggio e gestione del Disagio Mentale Professionale (burnout) negli insegnanti*** / di Vittorio Lodolo D’Oria, Augusto Iossa Fasano, Massimiliano Della Torre – [2009?]

***La sindrome del burnout nel mondo degli insegnanti*** / di Micaela Canavero – Corso di laurea in Psicologia del lavoro e delle organizzazioni

***Stress et climat de travail chez les enseignants*** / Luc Brunet – Université de Montréal

***Bibliografia Burnout*** / Nadia Selvaggi

***Ricerca „burnout“*** / Centro di documentazione e ricerca OSC

***Nel catalogo del Sistema bibliotecario ticinese é reperibile altra documentazione relativa alle tematiche: psicologia del lavoro, organizzazione del lavoro, promozione della salute sul posto di lavoro ...***

## ***Siti internet:***

Verificati maggio 2014

Mordini Valentina, Castellucci Valerio, Giardi William, Tripaldi Simona, **“Burnout, empatia e regolazione emotiva”**

Scuola di psicoterapia cognitiva, San Benedetto del Tronto.

<http://www.fioriti.it/riviste/pdf/2/mordini.pdf>

Professor Gennaro Iasevoli, **“burnout”**

luglio 2009/Burnout (a cura di P.Mazza)

Aggiornato maggio 2014 (S. Alini)

Sito italiano di supporto a docenti, maestri e professori.

<http://www.funzionibiobiettivo.it/glossadid/burnout1.htm>

Lodolo D'Oria Vittorio, Pecori Giralda Francesca, Vitello Antonio, Vanoli Carola, Zeppego Patrizia, Frigoli Paolo, **“Burnout e patologia psichiatrica negli insegnanti”**

Sito italiano di supporto a docenti, maestri e professori.

<http://www.edscuola.it/archivio/psicologia/burnout.htm>

A. Rossati e G. Magro, **“Burn out”**

Psychoplanet è un portale italiano che si occupa di disturbi psicosomatici

[http://www.psychoplanet.altervista.org/Disturbi/burn\\_out.htm](http://www.psychoplanet.altervista.org/Disturbi/burn_out.htm)

Lamanna Francesca, **“Burn-Out in sanità: sindrome da stress o malattia professionale? dal concetto di burn-out alla diagnosi, dalla prevenzione al trattamento”**

Rivista di scienze psicologiche del gruppo SRM Psicologia

<http://win.psyreview.org/articoli2003/20030911-lamanna-01.htm>

Toccafondi A. e Bonacchi A., **“IL BURNOUT IN ONCOLOGIA” Cura degli altri e cura di se stessi.**

Il Centro Studi e Ricerca Synthesis è uno spazio virtuale, creato per favorire la condivisione di informazioni, esperienze, progetti, iniziative utili al benessere individuale e collettivo

<http://www.centrosynthesis.it/2013/11/il-burnout-in-oncologia-cura-degli-altri-e-cura-di-se-stessi-toccafondi-a-e-bonacchi-a/>

Angela Aleandri, Julita Sansoni, **“Burnout e personale infermieristico”**

Articolo apparso sul sito dell'università La Sapienza di Roma

<http://w3.uniroma1.it/nursing/wp/File/aleandrisansoni.pdf>

Coli Elisa, Giachi Luca, Giuffrida Stefania, **“Il benessere, il clima e la cultura delle organizzazioni: significati ed evoluzione in letteratura”**

Sito del Consiglio Nazionale delle Ricerche, ente pubblico nazionale di ricerca con competenza scientifica generale italiano.

<http://www.cnr.it/benessere-organizzativo/docs/Il-benessere-il-clima-e-la-cultura-delle-organizzazioni.pdf>