



Lo stress dell'insegnante

D.ssa Floriana Princi
Psicopedagogista

Le vocali del risveglio:

Ahhh, la mia schiena!

Ehhh, la cervicale!

Ihhh, che capelli!

Ohhh, che sonno!

Uhhh, che faccia!





Definizione di stress legato al lavoro


● ● ● ●


*“schema di reazione **emotiva, cognitiva, comportamentale** e **psicologica** agli aspetti conflittuali e nocivi dei contenuti del lavoro, dell’organizzazione del lavoro, dell’ambiente di lavoro.*

*Lo stress è causato da una scarsa corrispondenza tra il nostro ruolo al lavoro e fuori dal lavoro e dal non avere un **ragionevole grado di controllo** sul nostro lavoro e sulla nostra vita”.*



Alcune fonti di stress

- 
- ✓ Rapporto con gli alunni
 - ✓ Rapporto con le famiglie
 - ✓ Società in continua trasformazione, multi-etnica e multiculturale
 - ✓ Percezione dei bisogni educativi personalizzati, attenzione al singolo e inclusione
 - ✓ Evoluzione di strumenti e metodi di lavoro

- 
- Il susseguirsi di norme e riforme che regolamentano il mondo della scuola
 - La necessità di confrontarsi costantemente con i colleghi dentro e fuori il team di classe su obiettivi di apprendimento, strumenti e metodi
 - Inadeguato ruolo istituzionale riconosciuto/attribuito alla professione



Ma come si manifesta lo stress?

LE REAZIONI FISILOGICHE ALLO STRESS

SISTEMA CARDIOVASCOLARE

- pressione sanguigna elevata
- battito cardiaco accelerato o irregolare
- mal di testa (dolore lanciaante)
- vertigini
- palpitazioni
- mani fredde e sudate

SISTEMA RESPIRATORIO

- respiraz. rapida, irregolare o superficiale
- debito di ossigeno
- attacco d'asma
- dolori mascellari

SISTEMA CUTANEO

- acne
- perspirazione
- secchezza della pelle o dei capelli
- forfora

SISTEMA ENDOCRINO

- diabete
- difficoltà tiroidee
- problemi mestruali
- dolori artritici

SISTEMA METABOLICO

- aumento dell'appetito
- aumento del desiderio di tabacco o dolci
- insonnia

SISTEMA IMMUNITARIO

- infiammazioni allergiche
- raffreddori frequenti
- diminuita immunità generale
- influenze frequenti
- eruzioni cutanee
- infezioni lievi
- orticaria

SISTEMA RIPRODUTTIVO

- diminuzione della libido
- impotenza
- vaginiti

SISTEMA GASTROINTESTINALE

- dolori o crampi allo stomaco
- nausea
- vomito
- forti fitte addominali
- costipazione
- diarrea

SISTEMA MUSCOLARE

- mal di testa (dolori persistenti)
- dolori di schiena, collo, spalle, petto
- artrite
- tic nervosi
- balbuzie
- stridore dei denti
- tremori muscolari e delle mani

REAZIONI COMPORTAMENTALI ALLO STRESS

- ansia o panico estremi di durata
- linguaggio affrettato
- ritiro in se stessi
- gridare contro gli altri
- insultare qualcuno
- iperattività
- procrastinazione
- dormire più del solito
- aumento del consumo di alcol
- aumento del consumo di cibo (dolci)
- aumento del consumo di farmaci
- mancanza di motivazione
- disorganizzazione e disordine
- diminuita capacità di gestire la classe
- approccio autoritario con gli alunni
- scarso incoraggiamento degli alunni
- assenteismo
- ritardi

SINTOMI PSICOLOGICI DELLO STRESS

SINTOMI EMOTIVI


- ansia o panico estremi di durata superiore a qualche giorno
- esplosioni di rabbia in risposta a lievi irritazioni
- sentimenti di dubbio, scarsa fiducia, insicurezza e depressione
- sensazione di non essere in grado di fronteggiare le situazioni
- sensazione di mancanza di controllo
- sensazioni frequenti o prolungate di noia
- disperazione
- stanchezza, svogliatezza e esaurimento emozionale

SINTOMI COGNITIVI


- scarsa memoria e dimenticanze
- difficoltà di concentrazione
- scarsa abilità di problem-solving
- indecisione
- confusione mentale
- pensieri irrazionali
- immagine negativa di sé



Ma è possibile prevenire lo stress??



Le situazioni di stress possono essere prevenute e affrontate attraverso modelli di prevenzione primaria, secondaria e terziaria



Il primo livello della prevenzione



Prevenzione/formazione

La base della piramide è popolata da coloro che sono in **buona salute**. Ci si dovrà pertanto preoccupare di salvaguardare il benessere psicofisico di chi esercita la professione.

A questo livello l'intervento è fondamentalmente **formativo e informativo**.

E' importante mettere l'individuo nella condizione di poter valutare le proprie condizioni psicofisiche così da poter mantenere integra ed efficiente la propria *capacità di critica e giudizio* nonché l'autocontrollo.




Il secondo livello della prevenzione

Condivisione e orientamento medico.



Lo strato intermedio è occupato da coloro che sono in una situazione di **Disagio Mentale Professionale** (DMP) di cui sono consapevoli.

Costoro dovranno poter fruire di un supporto adeguato per parlare del proprio disagio arrivando ad adottare reazioni di adattamento positive.



Nel resistere a quei sentimenti di *vergogna* ed *isolamento*, tipici dell'individuo che rischia di assumere atteggiamenti negativi (isolamento, apatia, aggressività, fumo, alcool etc), il docente potrà scegliere se sottoporsi ad accertamento medico in CMV.

Presidiare l'area del disagio è fondamentale poiché la situazione può evolvere verso la patologia mentale con la rapida perdita delle *capacità di critica e giudizio* e la conseguente emarginazione sociale e sul posto di lavoro



Presidiare l'area del disagio è fondamentale poiché la situazione può evolvere verso la patologia mentale con la rapida perdita delle *capacità di critica e giudizio* e la conseguente emarginazione sociale e sul posto di lavoro



Il terzo livello della prevenzione

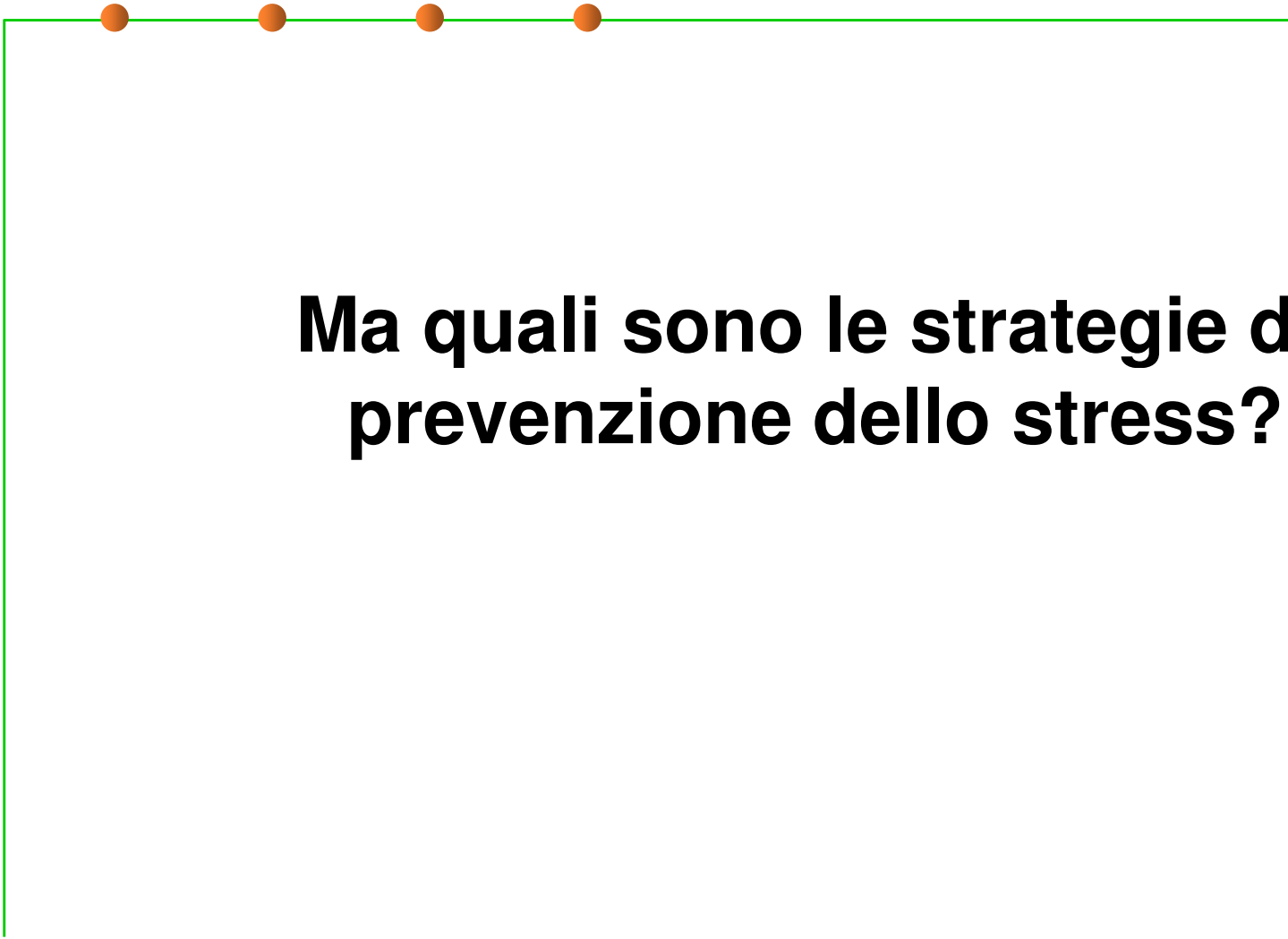


Accertamento medico d'ufficio.

L'apice della piramide è composto da coloro che sono oramai vittime di una **psicopatologia** franca.

A questo livello il lavoro di prevenzione è orientato al riconoscimento dell'individuo in situazione psicopatologica, all'agganciamento al fine di orientarla verso l'accertamento medico d'ufficio in Commissione Medica di Verifica, affinché non arrechi danni a se stesso e all'utenza.


L'intervento è ovviamente di prevenzione terziaria e quindi volto a perseguire il recupero psicofisico dell'individuo, con l'obiettivo finale di favorirne il reinserimento lavorativo e sociale



Ma quali sono le strategie di prevenzione dello stress??




Professionale



Organizzazione di workshop che favoriscano l'apprendimento di nuove tecniche d'insegnamento, affrontino casi reali o simulati di gestione della classe, insegnamento alla costituzione di gruppi di auto-mutuo aiuto per condividere le esperienze di stress




Rapporti interpersonali:

- 
- Organizzazione di corsi sugli stili d'insegnamento
 - Formazione specifica sulla gestione dei conflitti
 - Formazione sulla capacità di autogestione delle emozioni



Livello organizzativo

- 
- Organizzazione di corsi per l'apprendimento della gestione della classe
 - tecniche di comunicazione,
 - problem solving,
 - attivazione di servizi di counselling