



Inizialmente, come già detto, si riteneva che il *job burnout* fosse un processo legato alle professioni che comportano un impegno di assistenza e di aiuto verso persone bisognose di cure.

Le attività maggiormente coinvolte nell'assistenza e nell'aiuto degli altri, quindi, sono:

- I medici, gli infermieri, il personale impiegato nei reparti di urgenza o di malattie terminali e le altre figure sanitarie, che hanno a che fare con i malati e con i parenti di questi.
- Gli addetti ai servizi di emergenza, tra cui poliziotti e vigili del fuoco, che si trovano in situazioni di probabile imminente pericolo di vita.
- Gli psicologi, gli psichiatri e gli assistenti sociali, in quanto la persona aiutata ha necessità di coinvolgere l'altro nel suo disagio e lo contagia con la sua forza d'urto.
- I sacerdoti e i religiosi, in particolare i missionari, poiché sono a contatto con la povertà, la fame, la morte e non hanno il conforto della propria comunità parrocchiale, ma spesso vivono in condizioni disagiati.

Il *job burnout*, quindi, colpisce tutte quelle figure a rischio rispetto a una provenienza duplice di stress: quello personale e quello della persona aiutata.

In seguito, lo studio dello stress lavoro-correlato viene esteso anche ad altre professioni, in quanto esso non riguarda soltanto i soggetti impegnati in specifiche professioni socio-sanitarie, ma tutti coloro che lavorano a stretto contatto con le persone e per lunghi periodi di tempo.

Secondo un sondaggio del sito americano CareerCast.com, quel che pesa maggiormente nella valutazione dei lavori più stressanti è il pericolo costante al quale si è esposti, la competizione, lo sguardo giudicante degli altri e il guadagno medio.

Nella classifica dei dieci lavori più logoranti al primo posto troviamo il personale militare, in quanto, in guerra, si trova in situazioni di pericolo, ma anche in tempo di pace deve svolgere attività di aiuto in caso di catastrofi naturali; al secondo posto, vi sono i generali dell'esercito, che dettano le strategie di combattimento da cui dipende sia la riuscita delle operazioni militari che la sicurezza dei subordinati; al terzo, si trovano i pompieri, che sono in costante pericolo di vita e devono fronteggiare continuamente urgenze ed emergenze.

Procedendo nella classifica abbiamo, al quarto posto, i piloti di aerei commerciali, in quanto non solo hanno la responsabilità dei viaggiatori presenti a bordo, ma trascorrono anche lunghi periodi lontano da casa e si spostano di frequente.

Al quinto e al sesto posto, vi sono i manager di grandi aziende e gli amministratori delegati, che devono essere in grado di decidere e agire sotto enormi pressioni e responsabilità; a volte può



capitare, inoltre, che debbano prendere, soprattutto nei periodi di crisi, decisioni pesanti e spiacevoli come il licenziamento del personale.

Al settimo posto troviamo i reporter inviati in situazioni pericolose, come zone di guerra o dove vi sono stati disastri naturali.

All'ottavo ci sono i giornalisti, perché è richiesto loro di lavorare in situazioni in continua evoluzione, rincorrendo la notizia ed i fatti di cronaca.

Al nono posto troviamo i tassisti e gli autisti degli autobus, poiché sono frequentemente immersi nel traffico, talvolta hanno turni lavorativi scomodi e spesso, a causa dell'elevato livello di criminalità presente nelle grandi metropoli, sono esposti a molti pericoli.

Sorprendentemente al decimo posto ci sono gli agenti di polizia, in quanto, evidentemente, il loro livello stressogeno è statisticamente considerato inferiore rispetto alle categorie sopra indicate.

Altri lavoratori che possono essere sottoposti a un elevato livello di stress sono gli insegnanti, che sono quotidianamente a stretto contatto con bambini e/o ragazzi spesso disattenti e svogliati e che li devono accompagnare durante la loro delicata fase di crescita.

Ancora, ci sono gli organizzatori di eventi, i quali sono sottoposti al difficile giudizio del pubblico e devono fronteggiare un'elevata concorrenza.

Nelle organizzazioni produttive un caso particolare sembra essere quello dei call center, i cui operatori, avendo a che fare con utenti che espongono lamentele e reclami su servizi non efficienti, risultano estremamente provati da affaticamento ed esaurimento.

Il modo di vivere attuale e la costante pressione psicologica hanno portato nel lavoro una componente di pressione prima inesistente.

Un recente sondaggio dell'American Psychological Association riporta che più di un terzo di tutti i lavoratori (il 36%) denuncia un'alta presenza di tensione psico-fisica nel corso della propria giornata lavorativa e il 20% degli intervistati sfiora i punteggi massimi. La ricerca ha mostrato che lo stress nell'attività lavorative, determinato da modifiche organizzative, quali il ridimensionamento, la ristrutturazione dei posti di lavoro e la precarietà di questo, mette i lavoratori a rischio di ipertensione, malattie cardiovascolari, abuso di alcool e sostanze stupefacenti e ad altri disturbi psicologici e comportamentali.

Lo stress, ormai, è entrato a pieno nelle nostre vite lavorative e si è insinuato persino tra professioni appaganti e rassicuranti. E a farne le spese sembrano essere soprattutto le donne, che cercano continuamente di bilanciare la vita familiare, che comprende la cura dei figli e della casa, con gli



impegni di lavoro. Per questo, la popolazione femminile è più esposta ai rischi di un lavoro stressante rispetto agli uomini.

