



In Italia 7 mln di caregiver familiari, molti rischiano sindrome da burnout

## Descrizione

(Adnkronos) ?? Il 'burnout' ?? uno stato di esaurimento fisico, emotivo e mentale che insorge quando ci si sente sopraffatti e incapaci di far fronte alle richieste. Nei caregiver ?? i familiari che assistono i propri cari non autosufficienti, disabili o con una malattia cronica ?? questa condizione pu?? manifestarsi dopo mesi o anni di assistenza continua, specialmente se non si ha la possibilit?? di prendersi delle pause. Nella maggior parte dei casi si tratta di figli o coniugi che si occupano quotidianamente di un parente, spesso per lunghi periodi e senza un compenso economico. "In Italia, secondo l??Istat, si stimano oltre 7 milioni di caregiver familiari. Il loro ruolo ?? prezioso per il benessere della persona assistita e per l??intero sistema sanitario. Tuttavia, proprio questa responsabilit?? costante, spesso svolta in solitudine, pu?? diventare fonte di stress e disagio". Lo sottolinea il sito anti-bufale della Fnomceo (Federazione nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri) 'Dottore ma ?? vero che??!?' in un approfondimento dedicato. La sindrome da burnout comprende: stanchezza cronica; disturbi del sonno; ansia; irritabilit??; senso di colpa; isolamento sociale; nei casi pi?? gravi, depressione. Chi sono i soggetti pi?? a rischio? "Sono pi?? esposti al rischio di burnout i caregiver che si identificano completamente con il ruolo di assistenza, trascurando la propria vita personale e sociale. In particolare, le donne oltre i 60 anni ?? precisano gli esperti ?? che assistono a tempo pieno il coniuge in fase avanzata di malattia rappresentano la categoria pi?? vulnerabile. Spesso non ricevono supporti esterni, hanno problemi di salute e vivono situazioni familiari complesse. Anche le figlie con molte responsabilit??, che non convivono con il malato ma se ne occupano regolarmente, possono sperimentare un forte stress". Come si pu?? prevenire il burnout? "Per prevenire il burnout ?? importante riconoscere i propri limiti e non trascurare il proprio benessere. Parlare con una persona fidata aiuta sicuramente a condividere lo stress ma in caso di sintomi molto impattanti ?? importante rivolgersi a uno specialista ?? consigliano gli specialisti ?? In generale, non bisogna vergognarsi di chiedere aiuto: suddividere i compiti e stabilire una routine sostenibile rende pi?? gestibile l??impegno. ?? utile informarsi sulla malattia del proprio caro per affrontare meglio le difficolt?? e accettare che, a volte, potrebbe servire un supporto esterno. Infine, non dimenticare di prendersi del tempo per s?? stessi, alimentarsi bene e riconoscere anche i sentimenti negativi, senza colpevolizzarsi". ??salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

### 1. Salute

---

**Tag**

1. adnkronos
2. Salute

**Data di creazione**

Settembre 3, 2025

**Autore**

andreaperocchi\_pdnrf3x8

*default watermark*