

# Burnout e depressione dei medici

Il Report 2022 Medscape “Physician Burnout & Depression” segnala che i tassi di burnout sono in aumento e che la medicina di famiglia è tra prime cinque specialità più coinvolte

**N**el 2020 era difficile immaginare che la situazione potesse peggiorare per i medici. Ma il 2021 ha presentato nuove sfide che sono presenti tuttora: carenza di Mmg, riduzione del personale ospedaliero, continuo stress da Covid, ansie legate alla pandemia nei confronti della famiglia e dei propri cari. Il National Burnout and Depression Report 2022 di Medscape ([www.medscape.com](http://www.medscape.com)) ha chiesto a più di 13.000 medici di 29 specialità (tra giugno e settembre 2021) di condividere i dettagli delle loro vite e delle loro lotte contro il burnout e la depressione. I risultati dipingono un quadro di professionisti che cercano di adempiere alla missione di prendersi cura dei pazienti, ma che lottano per mantenere il proprio benessere nel mezzo di una pandemia globale.

## ► Burnout

Se nel rapporto 2020, il 42% dei medici aveva dichiarato di essere esaurito, nel 2021 la percentuale è aumentata (47%). Forse non sorprende che il burnout tra i medici di emergenza abbia fatto il salto più importante, passando dal 43% al 60%. Terapie critiche (56%), ostetricia (53%), malattie infettive e medicina di famiglia (entrambe al 51%) hanno completato le prime cinque specialità con medici che hanno sperimentato il burnout. In genere il burnout è un problema più grave per le donne medico rispetto agli uomini e la pandemia non ha modificato il trend. Non c'è dubbio che le donne abbiano ripor-

tato una tensione di ruolo molto maggiore rispetto agli uomini: il 56% delle donne e il 41% degli uomini hanno riferito di burnout nel sondaggio pubblicato nel 2022.

Le cause di burnout, tuttavia, non sono particolarmente legate alla pandemia, o almeno non direttamente. Il principale fattore che ha contribuito è l'eccesso di compiti burocratici (60%), mentre il trattamento dei pazienti Covid è stato citato come la principale fonte di stress dal 10% degli intervistati. Il 34% ha affermato che troppe ore di lavoro sono il fattore che contribuisce maggiormente al malessere.

## • Com'è il burnout?

Un medico ha descritto le condizioni che portano al burnout in questo modo: “Mi sento uno impiegato. Corro da un paziente dall'altro e dopo il lavoro clinico, passo ore a documentare, tracciare grafici, gestire i rapporti”. Un altro ha affermato: “Dov'è finito il rapporto con i pazienti che rendeva tutto questo utile?”. Altri hanno denunciato la carenza di personale o una vita familiare travolta: “Il personale si ammala; stiamo tutti correndo cercando di trovare soluzioni, ma non finisce mai”.

Di coloro che sperimentano il burnout, il problema va oltre il posto di lavoro, con il 54% che afferma che ha un impatto forte/grave sulla vita e il 68% che riferisce che influisce sulle proprie relazioni. Una intervistata ha affermato: “Sono sempre stanca; ho difficoltà a concentrarmi, niente tempo per i bambini, più di-

scussioni con mio marito” e un altro: “La casa è caotica quanto il lavoro. Non riesco mai a rilassarmi”.

## • Come affrontarlo

Quando si tratta di metodi per affrontare il burnout, l'esercizio è chiaramente il preferito, con il 63% degli intervistati che afferma che è un aiuto a mantenere la propria salute mentale. Il 41% parla con i familiari o gli amici intimi. Sono stati citati anche meccanismi di adattamento meno salutari, come l'isolamento dagli altri (45%), il sonno (41%), il consumo di cibo spazzatura (35%), il consumo di alcolici (24%).

Il 29% ha provato la meditazione o simili tecniche di riduzione dello stress, mentre altri hanno ridotto l'orario di lavoro (29%) o modificato le proprie impostazioni di lavoro (19%).

## ► Depressione

Circa un quinto dei medici ha dichiarato di soffrire di depressione clinica e il 64% ha riferito di sentirsi “blu, giù o triste”. Un medico ha descritto la sua depressione in questo modo: “Pensavo che la mia vita sarebbe stata fantastica. Ora sento che non c'è speranza, non migliorerà mai, non sarò mai felice”.

Dei colleghi che hanno segnalato la depressione, il 53% ha affermato che la loro malattia non ha influenzato le interazioni con i pazienti, mentre il 34% ha confermato di essere più facilmente esasperato dai pazienti. Alla domanda su come cercare aiuto, il 49% dichiara di ritenere di poter affrontare lo stress emotivo da solo.