



Medici e burnout

L'ironia come antidoto allo stress

Dalla letteratura scientifica ai consigli dell'American Academy of Family Physicians, l'umorismo emerge come strumento per contrastare ansia, isolamento e logoramento professionale dei medici di medicina generale

A cura di **Francesco Carelli**, già Medico di medicina generale e docente universitario

// Il miglior medico è la natura: guarisce tre quarti delle malattie e non parla dei suoi colleghi". Lo sosteneva **Galeno**, e gli aforismi sui medici non sono mai mancati. Ma se, per una volta, i medici non fossero bersaglio dell'ironia bensì maestri nell'utilizzarla? Proprio l'umorismo viene indicato dagli esperti dell'*American Academy of Family Physicians (Aafp)* come una possibile strategia per contrastare il *burnout*. Ridere aiuta ad alleviare ansia e stress, sia nel medico sia nel paziente, consentendo un momentaneo distacco dalla malattia e dalle pressioni della professione. Del resto, che il sorriso possa avere un effetto benefico non è certo una scoperta recente: già Ippocrate attribuiva alla

risata un ruolo favorevole nel processo di guarigione.

In Italia quasi un medico su due soffre di *burnout* a livelli tali da influenzare le prestazioni professionali. Le percentuali più elevate si registrano tra i Mmg e quelli dell'emergenza-urgenza. Sono professionisti costantemente in prima linea, chiamati a gestire rapidamente una grande varietà di situazioni cliniche e organizzative. La sindrome da *burnout* comporta esaurimento fisico ed emotivo, depersonalizzazione, cinismo e un progressivo calo della soddisfazione professionale.

Un quadro preoccupante

Tra gli studi più citati sul *burnout* dei Mmg resta quello dell'*European General Practice Research Network (Egprn)* (Doi: 10.1093/fampra/cm038), che descrive un diffuso disagio tra i Mmg europei. Dai questionari raccolti in 12 Paesi emerge che il 43% soffre di esaurimento emotivo, il 35% di depersonalizzazione e il 32% di ridotta realizzazione personale; il 12% presenta livelli elevati in tutte e tre le dimensioni, con conseguente desiderio di lasciare la professione o anticipare il pensionamento, insieme a un maggiore ricorso ad antidepressivi, al-

col e altre sostanze.

La difficoltà ad ammettere la propria vulnerabilità porta spesso i medici a trascurare la salute personale, con ripercussioni sul benessere individuale, sul rischio di errore professionale e sulla qualità dell'assistenza. A pesare sono anche fattori strutturali: burocrazia crescente, carichi amministrativi e modelli organizzativi che finiscono per comprimere l'attività clinica e indebolire il rapporto continuativo con le famiglie, storico punto di forza della medicina generale.

Da qui i consigli dell'associazione americana per recuperare equilibrio e benessere: coltivare relazioni con colleghi e pazienti, evitare reazioni impulsive, mantenere un equilibrio tra vita e lavoro, imparare a dire no e non vivere esclusivamente per la medicina.

L'ironia, dunque, non è una fuga dai problemi, ma può diventare una risorsa concreta. Una disposizione positiva favorisce il benessere del medico e dei pazienti, così come la capacità di fare rete tra colleghi. L'esperienza britannica mostra che la solidarietà professionale può funzionare; in Italia prevale invece spesso un approccio più individualista e centrato sul lavoro.

"*Medice, cura te ipsum*", per poter curare meglio gli altri.

