



Comunicato stampa

Data: 10.10.2017

Aumento dell'incidenza di burnout tra gli agricoltori

Il burnout può colpire anche gli agricoltori. Eppure finora sono mancati gli studi empirici. Agroscope e la Scuola universitaria di scienze applicate di Zurigo (ZHAW) hanno esaminato la tematica. Determinati fattori, come una situazione finanziaria tesa e conflitti a causa dallo stretto legame tra lavoro e famiglia si sono rilevati determinanti. Tra gli altri buone competenze sociali possono servire quale fattore di protezione.

Negli ultimi anni il burnout, l'esaurimento dovuto allo stress, ha registrato un costante aumento. Gli interessati soffrono spesso di diversi sintomi, ma la costante è un esaurimento molto grave e duraturo. L'insorgenza avviene spesso in maniera insidiosa e rimane a lungo ignorata, si parla di una spirale di burnout.

La prevenzione è molto importante in quanto in uno stadio iniziale vi sono varie possibilità di trattamento. A tal proposito gli interessati dipendono dal riscontro delle persone loro vicine.



Evitare il burnout - è utile conoscere la propria capacità di resistenza allo stress
(Foto: Agroscope)

Sondaggio a livello svizzero

Per sapere in che misura il burnout interessa gli agricoltori svizzeri, una categoria professionale molto poco studiata in relazione a questa tematica, è stato realizzato un questionario scritto che è stato inviato a maggio e giugno 2016 a 4000 agricoltori svizzeri e compilato in formato elettronico o cartaceo da 1358 capiazienda e i loro partner. Le persone che hanno risposto costituiscono un gruppo molto rappresentativo della struttura dell'agricoltura svizzera. Gli agricoltori hanno risposto da un lato a un questionario standard sul burnout (il Copenhagen Burnout Inventory - CBI),



dall'altro a molteplici domande riguardo ai possibili fattori scatenanti di tale fenomeno.

Siccome si tratta di un questionario di autovalutazione e non di una diagnosi clinica, si parla di «rischio di burnout». I moduli rinviati indicano un rischio di burnout nell'agricoltura del 12 per cento. Questo risultato mostra che l'agricoltura non è risparmiata dal burnout.

Più colpiti del resto della popolazione

Da un lato secondo quest'indagine gli agricoltori sono tendenzialmente persino più colpiti da burnout della media del resto della popolazione. I valori relativi al burnout della popolazione svizzera generale si aggirano attorno al 6,1 per cento. Si tratta di livelli di esaurimento analizzati dalla Promozione Salute Svizzera nel 2014 tramite un proprio questionario sviluppato internamente (Igic, 2015). A livello della popolazione in generale in Germania i valori rilevati sono stati raccolti tramite un questionario standardizzato sul burnout psicologico. Stöbel-Richter, Daig, Brähler e Zenger (2013) misurano mediante la versione tedesca del CBI un tasso di burnout del 6,0 per cento che è quasi altrettanto elevato che in Svizzera. La causa di queste differenze non è stata studiata.

Le finanze il più elevato fattore di rischio

Vari fattori sono implicati nella sindrome del burnout. Oltre alla personalità e alle esperienze di vita di una persona anche fattori esterni e lo stress hanno un impatto sulla sua insorgenza. Le ricerche di Agroscope e della Scuola universitaria di scienze applicate di Zurigo (ZHAW) hanno mostrato che anche nell'agricoltura il burnout è riconducibile a vari fattori. Tendenzialmente si constata che la dimensione e il tipo delle aziende e delle economie domestiche influiscono in maniera limitata. La situazione finanziaria, lo stato di salute generale, la mancanza di tempo libero, i ritmi serrati nonché lo stretto legame tra lavoro e famiglia e i conflitti ad esso correlati sembrano essere i fattori che hanno un influsso determinante.

Fattori di protezioni sono importanti

Una buona qualità delle relazioni, competenze sociali come un buon autocontrollo e capacità decisionali si dimostrano altresì fattori di protezione.

Anche se determinati fattori, come una situazione finanziaria tesa e conflitti dovuti allo stretto legame tra lavoro e famiglia si rivelano importanti, l'insorgenza del burnout rimane sempre un fatto estremamente individuale. La ricerca evidenzia che è importante per l'individuo considerare la propria situazione individuale ed eventualmente attuare eventuali modifiche necessarie.

Nella presa di decisioni l'aspetto della propria resistenza fisica e psichica non è da sottovalutare, considerando che le decisioni nell'agricoltura spesso hanno conseguenze per vari anni.



Lo studio evidenzia che il burnout è d'attualità nell'agricoltura svizzera. Sarebbe opportuno esaminare in ulteriori analisi quali fattori di protezione contribuiscono a ottimizzare la prevenzione di tale fenomeno nell'agricoltura.

Fonti

- Ilgic, I. K., A.; Brunner, B.; Wieser, S.; Elfering, A.; Semmer, N. (2015). Job-Stress-Index 2015 Kennzahlen zu psychischer Gesundheit und Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz. *Berna e Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz*.
- Stöbel-Richter, Y., Daig, I., Brähler, E. & Zenger, M. (2013). Prävalenz von psychischer und physischer Erschöpfung in der deutschen Bevölkerung und deren Zusammenhang mit weiteren psychischen und somatischen Beschwerden. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 63, 109–114.

Contatto

Linda Reissig
Editore Agroscope, Tänikon 1, 8356 Ettenhausen, www.agroscope.ch
linda.reissig@agroscope.admin.ch
+41 58 480 32 80

Prof. Dr. Agnes von Wyl
ZHAW, Angewandte Psychologie
Pfingstweidstrasse 96
8005 Zürich
agnes.vonwyl@zhaw.ch
+41 58 934 84 33

Carole Enz, Servizio stampa
Agroscope, Schloss 1, 8820 Wädenswil
carole.enz@agroscope.admin.ch
+41 58 460 62 72

www.agroscope.ch | alimenti buoni, ambiente sano