



La professione medico veterinaria fra compassion fatigue e compassion satisfaction

Alessandro Schianchi ha presentato la sua relazione ai presidenti di Ordine, coinvolgendoli in un ascolto attivo su temi di grande importanza e attualità.

Sono ormai numerosi gli studi che confermano come la professione medico veterinaria possa trasformarsi in una fonte di stress e il livello di benessere lavorativo diventare, in alcuni casi, notevolmente esiguo. Ogni anno, oltre 40 milioni di lavoratori europei soffrono di stress da lavoro e almeno un 20% di loro sa cosa significhi essere in *burnout*. Questo termine definisce una forma di esaurimento fisico ed emotivo associata all'essere coinvolti - per lungo tempo - in situazioni impegnative tali da eccedere le risorse del soggetto. Prendersi cura è una caratteristica tipica delle professioni di aiuto, dette altrimenti *helping profession* dagli anglosassoni. La medicina veterinaria rientra a pieno titolo fra quelle professioni d'aiuto (mediche, socio-sanitarie, assistenziali ecc.) che possono risentire di queste forme peculiari di disagio. Sappiamo che i medici veterinari devono affrontare quotidianamente situazioni molto impegnative, sia dal punto di vista fisico che emotivo. La *British Veterinary Association* fu la prima associazione professionale a segnalare come lo stress lavorativo coinvolgesse profondamente anche la categoria dei me-



di **ALESSANDRO SCHIANCHI**
Medico veterinario, Psicologo

dici veterinari. Le ricerche degli autori Baltram, Baldwin e Yadegarfar, condotte tra il 2008 e il 2009, conclusero che il tasso di suicidi dei veterinari inglesi fosse ben quattro volte superiore alla media nazionale e il doppio degli altri professionisti della salute. Nei medici



hanno riportato un rischio maggiore di sperimentare disagio psicologico, *compassion fatigue* e *burnout*, rispetto ai loro colleghi più anziani. Ricordiamo che con il termine *compassion fatigue* si descrive il «costo dell'assistenza» che si manifesta come uno stato di profondo esaurimento emotivo e fisico che si manifesta con ricordi ricorrenti degli eventi traumatici osservati, pensieri intrusivi, problemi del sonno, ansia, stanchezza e scoraggiamento e se protratto nel tempo può provocare un decadimento delle prestazioni lavorative.

L'ultimo obiettivo dello studio era valutare l'associazione tra stili di attaccamento e qualità della vita professionale dei medici veterinari considerando che gli operatori sanitari tendano a rispondere agli eventi stressanti subendo l'influenza delle proprie modalità relazionali. I dati ottenuti dimostrano che uno stile di attaccamento sicuro (basso livello di ansia e bassa tendenza all'evitamento) sia predittivo a una migliore qualità di vita professionale dei medici veterinari, mentre gli stili di attaccamento insicuro - preoccupato (alto livello di ansia e bassa tendenza all'evitamento) e pauroso (alti livelli di ansia ed evitamento) si associno positivamente con la *compassion fatigue* e il *burnout* e negativamente (anche se debolmente) con la *compassion satisfaction*.

È ormai chiaro che i fattori di stress occupazionale associati al lavoro clinico con gli animali includono lunghi orari di lavoro, aspettative e conflittualità con clienti e colleghi, comunicazione di cattive notizie, scarso equilibrio tra lavoro e vita privata, carichi di lavoro elevati e isolamento professionale. Oggi, a differenza di qualche anno fa, abbiamo dei dati chiari che ci

impongono di prendere consapevolezza di questo stato delle cose e se vogliamo che questa nostra affascinante professione continui a rimanere tale dovremo apportare tutta una serie di correttivi che vadano nella direzione del benessere fisico e psicologico di chi la pratica.

Educare i colleghi sui segni, i sintomi e l'incidenza del disagio mentale tra i veterinari e prevedere dei check annuali di controllo dell'equilibrio psico-fisico; creare programmi di tutoraggio per i nuovi collaboratori per aiutarli ad acquisire le competenze e la sicurezza per sviluppare la carriera nella direzione del benessere, prendere in considerazione la possibilità di collaborare, al bisogno, con psicologi professionisti o formatori pratici delle complessità del mondo medico veterinario, al fine di sviluppare un piano efficace per prevenire, riconoscere e ridurre lo stress, rendere consapevole il lavoratore che ritagliarsi del tempo per attività salutari, come il tempo passato in famiglia, la socializzazione con gli amici, le pratiche ricreative e l'attività fisica, limitando ragionevolmente il tempo speso sui social media, sono tutte attività che avrebbero un impatto notevole nei confronti del benessere fisico e psicologico. Insegnamenti che mirano a gestire efficacemente la relazione con clienti e colleghi (situazioni ad alto impatto emotivo, comunicazione, conflittualità), i dilemmi etici e gli stress morali, così come individuare e stabilire buone pratiche comportamentali per migliorare l'equilibrio tra lavoro e vita privata (Work life balance) dovrebbero trovare posto già in università, tra le altre materie curriculari, consentendo i futuri colleghi di arrivare "preparati" e vivere meglio il mondo del lavoro.

veterinari si rivelarono maggiori livelli di ansia, sintomi depressivi, ideazione suicidaria e interazioni casa-lavoro negative, rispetto alla popolazione generale. Successivamente, anche autori di altri Paesi segnalano risultati simili. Misurando i livelli di stress, ansia e depressione dei veterinari australiani è emerso un comune stato di malessere psicologico, mentre il 15% dei veterinari belgi ha dichiarato elevati livelli di esaurimento emotivo. I veterinari tedeschi hanno mostrato elevati fattori di rischio psico-sociale e demoralizzazione attraverso abuso di tabacco, alcool e farmaci.

Numerosi studi hanno osservato che le giovani veterinarie donne hanno un rischio maggiore di sviluppare problemi di salute mentale e hanno maggiori probabilità di prendere in considerazione il suicidio, rispetto ai loro colleghi maschi e veterinari anziani. Un recente studio d'oltreoceano, *Merck Animal Health Veterinary Wellbeing Study*, ha indagato l'incidenza dei disturbi mentali e dello stress nei colleghi americani evidenziando come un veterinario su venti soffra di gravi problemi psicologici. Si conferma il dato che i veterinari più giovani e le colleghe siano maggiormente influenzati dagli stress della professione. Le tre condizioni sintomatiche più frequentemente segnalate dalla maggioranza dei colleghi americani vittime dello stress sono la depressione, l'esaurimento-burnout e l'ansia-attacchi di panico.

La situazione nel nostro Paese non è tanto diversa. Già qualche anno fa la ricerca "*La dimensione del benessere nella categoria professionale dei medici veterinari*" evidenziava come la maggioranza dagli oltre 2300 veterinari del campione dichiarasse di trovarsi in uno stato di stress elevato. Una dimensione psico-fisica, anche in questo caso, percepita in maggior misura dalle colleghe, dai veterinari più giovani e da quelli che si dichiaravano privi di legami affettivi. Un'indagine italiana pubblicata un paio di anni fa e dal titolo "*Exposure to animal suffering, adult attachment styles, and professional quality of life in a sample of italian veterinarians*" si è posta l'obiettivo di analizzare il rapporto tra esposizione alla sofferenza animale, carico di lavoro, stili di attaccamento assimilati nell'infanzia e la qualità della vita professionale. A conferma di quanto riportato in letteratura dei 1445 veterinari italiani del campione, di età compresa tra i 24 e i 74 anni, le donne e i professionisti più giovani

Con un linguaggio semplice e con solide basi scientifiche Fnovi ha realizzato il progetto "nelle sue zampe" e il suo sito dedicato, nellesuezampe.it, portale informativo collegato ai rispettivi profili social su Facebook e Instagram. Sul sito è scaricabile il libretto didattico "Io non ho paura del cane", vademecum che fa parte del progetto del Patentino Junior, percorso di formazione rivolto alle bambine e ai bambini della scuola primaria.

Con la partecipazione dei genitori o degli insegnanti, i piccoli verranno condotti a scoprire il cane, a riconoscerne i suoi comportamenti, i suoi stati d'animo e di conseguenza a relazionarsi nel rispetto delle sue esigenze.

Oltre ai dieci video e ai materiali didattici "Impariamo" e "Giochiamo" è disponibile "Io non ho paura del cane" perché buona parte degli episodi di morsicature si consumano in casa, in contesti familiari, ed è proprio dalla famiglia che occorre partire per educare i più piccoli, insieme agli adulti, affinché si riconoscano i comportamenti da evitare e quelli invece che sono importanti per rafforzare un legame importante, di grande valore educativo.

Al termine del percorso, sarà rilasciato l'attestato che certifica il superamento del percorso "Patentino Junior".

Nel sito

"nellesuezampe.it" c'è anche la web app, che propone un test utile e intuitivo con domande importanti alle quali rispondere prima di accogliere in casa un cane o un gatto. Un test a risposte multiple, per sondare se siamo consapevoli della responsabilità che porta il prendersi cura di un essere vivente, con esigenze e tempi che cambiano il nostro stile di



vita, in un crescendo di esperienze che devono essere motivo di arricchimento, di gioia, anche se impegnative. Un cane e un gatto sono per sempre.