

Salute della donna

[Home](#) > [Benessere](#) > [Salute della donna](#) > Superlavoro per superwoman?

Per i professionisti della salute
Sponsored by AstraZeneca

Comunicare in sanità
Leggere la letteratura,
scrivere e pubblicare,
fare un poster...

Interviste
Colloqui e interviste
video con opinion leader

Notizie
Attualità per il
medico e l'operatore
sanitario



Superlavoro per superwoman?

A cura de [Il Pensiero Scientifico Editore](#)

Ultimo aggiornamento: 24/04/2009 15.26.07

[“Non sono una superwoman”... parola di donna](#)

[Malattia da stress lavorativo: le donne più degli uomini?](#)

[Sovraccarico e depressione: quale legame?](#)

[Dove ridurre? E cosa tagliare?](#)

[Lavoro professionale: come riconciliarlo con quello familiare?](#)

[Parola d'ordine: prendersi cura di se stesse](#)

“Non sono una superwoman”... parola di donna

Conoscere, prevenire e combattere la [depressione](#) femminile... Cosa si è fatto fino ad oggi? È possibile vincerla? A dar voce a un problema spesso sottovalutato è [Elvira Reale](#), direttore dell'[Unità operativa di Psicologia clinica dell'Asl Napoli I](#). Lo fa con un vero e proprio vademecum sulla depressione femminile: “Noi e la nostra depressione”... una raccolta di analisi e studi emersi in trent'anni di lavoro in équipe su questa malattia.

Spesso ci si sente stanche, demotivate e svalorziate e non se conosce il motivo. Cosa è possibile fare per uscire da questa empassa? “Prima di tutto non pensiamo che sia colpa nostra o sia solo colpa nostra - sostiene la Reale - pensiamo che, se prima non eravamo depresse ed ora lo siamo, ci sono motivi e ragioni concrete su cui possiamo agire. E scopriamo come dietro ogni depressione vi siano motivi e fatti della nostra vita quotidiana che possono essere modificati. Se invece lasciassimo correre, chiudendoci in noi stesse, e facendo crescere questi sentimenti di incapacità, svalutazione, stanchezza, potremmo senza saperlo incorrere nel rischio concreto di una malattia depressiva”.

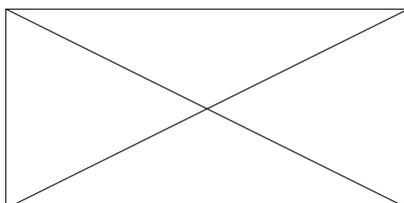
Malattia da stress lavorativo: le donne più degli uomini?

Per stress da lavoro si intende la risposta, fisica ed emotiva, che si verifica quando le esigenze lavorative non si conciliano con le capacità, le risorse e i bisogni del lavoratore. Tutti concordano che le condizioni di stress lavorativo si trasformano in disagi e malesseri e, se cronicizzati e a lungo termine, in vere e proprie malattie.

A farla da padroni sullo stress lavorativo sono le malattie cardiovascolari e quelle psichiche con le sindromi ansiose e depressive in primis. E la [depressione](#) colpisce prevalentemente il sesso femminile. Perché? Dipende per lo più dal doppio carico di lavoro che la donna ha e continua ad avere rispetto all'uomo, in quasi tutti gli strati sociali. Ciò significa mancanza di tempo per sé, mancanza di progettualità personale, orientamento al bisogno degli altri; tutto ciò diventa un alleato potente per la depressione creando un pericoloso legame tra questo disturbo e lo stress.

Notizie correlate

- [L'amore su internet è come te lo aspetti](#)
12/03/2010
13.00.00
- [Le 5 false credenze sulle diete dimagranti](#)
12/03/2010
12.44.00
- [L'odore del corpo dipende dalla dieta?](#)
11/03/2010
13.15.00



Se si vuole ridurre la stanchezza e sentirsi maggiormente in forma, con adeguate risorse per affrontare la giornata di lavoro, è opportuno avere chiaro quello che si fa ogni giorno in termini di sforzo e fatica come lavoro per la famiglia. Quindi la prima domanda da farsi è “quanto tempo dedico a me stessa e in quali attività?”.

Argomenti correlati

- [Procreazione assistita, cosa cambia?](#)
03/07/2009
- [Quanto rischia il cuore delle donne?](#)
05/03/2009
- [Autoimmunità, prerogativa femminile?](#)
23/02/2009

Sovraccarico e depressione: quale legame?

Lo stress è la condizione favorente la [depressione](#); ma perché dallo stress si passi alla depressione deve verificarsi un secondo passaggio: la mancanza di riconoscimenti sociali, psicologici e affettivi che la donna ha nelle sue relazioni di lavoro e familiari. Il sovraccarico di lavoro e la scarsa autonomia nella sua realizzazione (ovvero molto controllo esterno), unitamente a scarsi riconoscimenti professionali ed economici, sono un innesco che favorisce la depressione. Stress, “burn-out” (ovvero sindrome della persona esaurita) e mobbing sono fenomeni lavorativi che si trasformano in depressione quando riducono la stima personale ed intaccano l’immagine professionale del lavoratore. Invece lo stress al lavoro, quando è unito ad alti riconoscimenti, può creare problemi di salute ma non certamente la depressione.

“Una manager realizzata - spiega [Elvira Reale](#) - si impegna pesantemente tra il lavoro di top manager e quello familiare, ma non si deprime perché riceve molti riconoscimenti; la depressione, invece, scatta quando a fronte di uno stress esiste anche la mancanza di riconoscimenti economici e psicologici. Il riconoscimento di essere una persona valida e capace che proviene dagli altri è necessario per non lasciarsi andare alla depressione”. Per evitare che la donna ceda a questi disturbi che trasformano negativamente la sua esistenza è fondamentale agire a livello di prevenzione e, purtroppo, ancora poco si fa in questo senso.

Dove ridurre? E cosa tagliare?

La prima cosa da valutare per dire stop allo stress è sapere cosa tagliare e dove ridurre. Innanzitutto non va assolutamente tagliato il lavoro esterno. La prima causa di rischio per la depressione è il lavoro familiare, che va messo sotto la lente di ingrandimento per valutare le parti da ridurre e quelle da tagliare. Secondo le linee-guida europee per la prevenzione dello stress lavorativo i primi passi anti-stress seguono tre direzioni:

- riorganizzare l’attività professionale, ridistribuendo le competenze e i carichi di lavoro tra più persone: è bene evitare che la quantità di lavoro assegnata sia eccessiva per alcuni o insufficiente per altri;
- migliorare il sostegno sociale;
- prevedere una ricompensa adeguata per gli sforzi compiuti dai lavoratori.

È importante che non venga assolutamente tagliato il tempo dedicato a se stesse, la cura di sé. Sono quegli interessi e quelle attività a garantire una riserva di energie e risorse per fronteggiare lo stress quotidiano o gli eventi stressanti della vita.

Lavoro professionale: come riconciliarlo con quello familiare?

La prima regola per tutelare la propria salute e salvarsi dallo stress è la condivisione. Sia per chi lavora fuori casa sia per le casalinghe il lavoro domestico è molto pesante ed è quindi importante chiedere un aiuto quando il carico si fa eccessivo. Se si hanno resistenze o difficoltà a chiedere o a procurarsi un aiuto a pagamento è bene pensare che questa cosa va fatta per la propria salute e per quella delle persone a cui si offre cura. Se si pensa che avere un aiuto sia impossibile o che non basti a risolvere tutto, è bene pensare allora a ridurre tutte le attività superflue, tutto ciò che non punta alla sopravvivenza. “In questi casi, per esempio, se è necessario preparare il pranzo o la cena per qualcuno - sostiene la Reale - che si tratti di una casalinga o di una donna con un lavoro esterno, è importante si impegni a ridurre lo stress in questa mansione cucinando qualcosa di semplice. Poche cose sono veramente necessarie e quelle comunque non dovrebbero pesare solo su una donna, per esempio la cura dei bambini piccoli e la cura degli anziani e dei disabili”.

Tutti all’interno della famiglia devono cooperare per ridurre il carico di lavoro della donna. I figli verranno così stimolati ad acquisire autonomia e competenze nella cura personale, del loro spazio e delle loro cose. Più cose imparano sulla loro cura più sviluppano competenze e capacità di gestione della loro vita personale. Il primo che deve condividere la responsabilità del lavoro familiare è il

partner. Se è assente o non cooperativo la condivisione può avvenire sul piano dello scambio in una rete familiare allargata o extrafamiliare. In questo caso la condivisione dei compiti significa entrare in un'organizzazione di scambi di competenza e cure.

Parola d'ordine: prendersi cura di se stesse

Quello che non si deve ridurre è il tempo per sé e per le relazioni di amicizia, il così detto tempo libero, che fa stare bene con se stesse e che rigenera e reintegra le forze spese per il benessere degli altri. Quindi per stare in buona salute e avere così la possibilità di essere utili agli altri è bene:

- centrare l'attenzione su di sé e sulla cura di sé, sui propri bisogni fisici e psicologici, il riposo nelle pause e nel tempo libero;
- conoscere i propri limiti e le proprie competenze, quindi avere un quadro realistico delle proprie possibilità psico-fisiche senza considerarle espandibili ad oltranza;
- filtrare sempre le richieste: ce ne saranno infatti alcune impossibili, altre poco significative per il proprio benessere, altre ancora controproducenti;
- differenziare all'interno della famiglia chi ha diritto alla cura massima in rapporto a età, capacità di autonomia, livello di salute... e chi invece può divenire un aiuto per la cura degli altri.

È bene infine non dimenticare l'importanza di trasformare la cura degli altri in capacità di ciascuno di provvedere alla cura di sé. In che modo? Sostenendo le sicurezze e le certezze degli altri sulle capacità individuali, a fare conto sulle proprie forze per affrontare le difficoltà e gli eventi stressanti. Tutto questo perché è importante capire che non siamo superwoman ma semplicemente e naturalmente donne.

A cura di Monica Di Dionisio
Giornalista

Con la consulenza di [Elvira Reale](#)
Direttore dell'Unità operativa di Psicologia clinica
[Prevenzione salute mentale donna](#)
Asl Napoli I

© [Il Pensiero Scientifico Editore](#)

Argomenti di interesse correlato: [Depressione](#), [Intervista a Elvira Reale](#), [Quando la prevenzione è donna](#), [Salute a misura di donna](#)