

I DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE

Conoscenze attuali e prospettive per uno studio
integrato

19 aprile 2012 - UNIVERSITA' e-CAMPUS

Il disagio lavorativo provoca nella persona un senso d'impotenza e d'isolamento tale da produrre una sensazione di perdita del proprio valore personale e del significato del proprio lavoro.



Problemi con il gruppo di supporto principale (famiglia)

Problemi d'istruzione

Prendendo in considerazione la classificazione dei problemi psicosociali ed ambientali secondo il DSM-IV, essi possono essere raggruppati

Problemi lavorativi
disoccupazione, minaccia di perdere il lavoro, orario di lavoro stressante, disaccordo con il principale o con i colleghi di lavoro.

Alla voce *problemi lavorativi* sono contemplate alcune delle principali cause del disagio della persona connesse all'adattamento lavorativo:
* l'insoddisfazione connessa al ruolo ricoperto * il mobbing * il *burnout*
* la perdita del lavoro.

Perdere la sicurezza sul lavoro, perdere il lavoro può indurre il soggetto a manifestare sintomi:

- **Aspecifici**
- **Somatici**
- **Psicologici.**



Aspecifici

- Irrequietezza, senso di stanchezza, esaurimento, apatia, nervosismo e insonnia.

Somatici

- Ulcere, cefalee, nausea, disturbi cardiovascolari.

Psicologici

- Depressione, bassa stima di sé, senso di colpa, sensazione di fallimento, rabbia, risentimento, irritabilità, aggressività, alta resistenza ad andare al lavoro, indifferenza, isolamento, sospetto e paranoia, difficoltà nelle relazioni.



Il disagio lavorativo può indurre il soggetto all'abuso di alcool, di droghe, di fumo.



Il disagio lavorativo induce anche a difficoltà nel rapporto con l'alimentazione



Perdere il lavoro, perdere la sicurezza nel lavoro, inducono nel soggetto un cambiamento del proprio stile di vita.

Si assiste a:



Perdita del proprio valore personale



Perdita del significato del proprio lavoro

Gli eventi di perdita del lavoro sono sempre in relazione alle situazioni di stress.

Gli eventi di perdita inducono il quadro fenomenologico caratteristico della depressione.

Tra le emozioni caratterizzanti lo stato di perdita citiamo:



Sempre più numerose sono le persone che iniziano percorsi psicoterapeutici in seguito a disagi di tipo lavorativo.

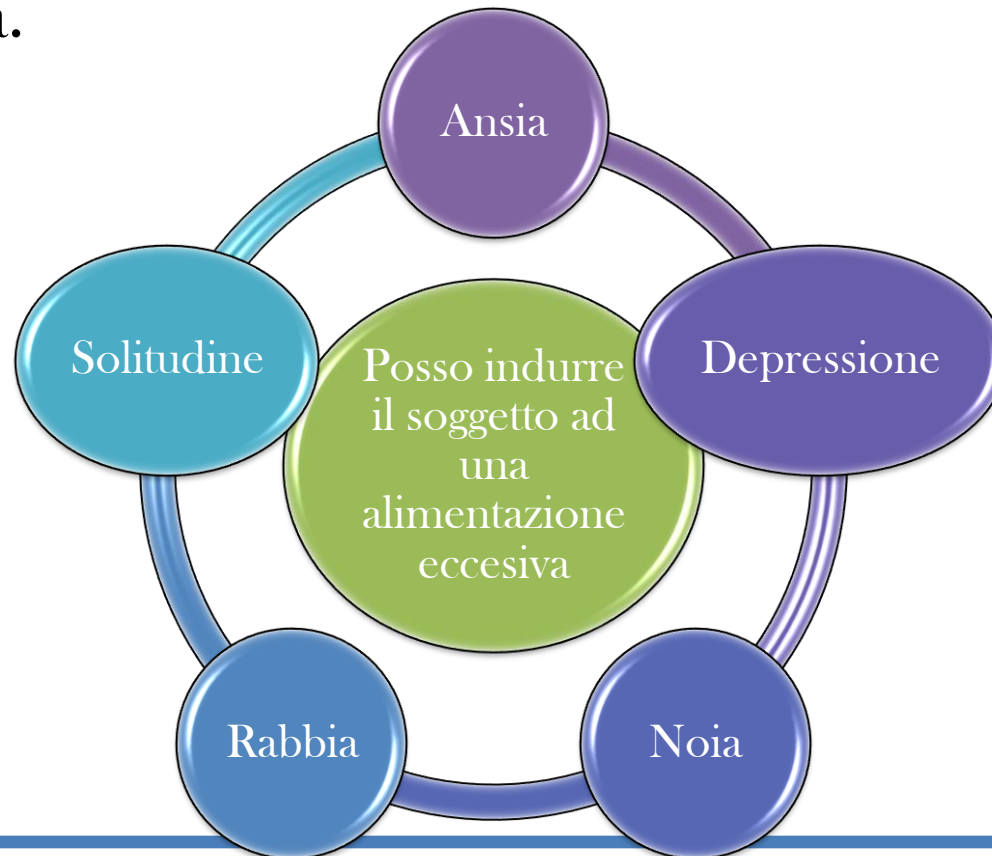
Nel percorso psicoterapeutico con i pazienti possiamo osservare come il disagio della persona sia connesso ai cosiddetti *compiti vitali*: amore, amicizia, lavoro.



Chi si rivolge allo psicoterapeuta non riesce a gestire la sofferenza causata da una relazione d'amore finita o che non riesce ad interrompere, *non si sente realizzato sul piano lavorativo, vorrebbe abbandonare il lavoro ma non ne ha il coraggio, ha subito il mobbing o è stato licenziato;* non riesce più ad esprimersi attraverso i legami di amicizia con conseguente inaridimento del sentimento sociale.



- Il paziente con disagio lavorativo manifesta disordini nell'alimentazione.
- Esiste un rapporto fra emozioni e cibo.
- La fame emotiva (emotional eating) è oggi molto diffusa.



Essere in difficoltà con il lavoro, perdere il lavoro provoca uno stato emotivo difficile da controllare.

Possiamo parlare di *stato di confusione emotiva* che si crea nel soggetto, tale stato diventa intollerabile a tal punto che l'assumere cibo diviene un comportamento indispensabile e difficilmente controllabile



Il rapporto tra emozioni negative e fame si esprime anche attraverso espressioni linguistiche note come:

“Non riesco a mandare giù questa cosa... non mi è possibile digerire quanto è accaduto... mi vien da vomitare pensando a ciò... devo ingoiare tutto... sono veramente pieno...”.



ALIMENTAZIONE EMOTIVA IN SEGUITO A DISAGIO LAVORATIVO



Bassa tolleranza alle emozioni negative:

“Non posso resistere in questo stato di depressione , ansia , paura, rabbia...devo subito fare qualcosa per bloccarlo”

Chi vive un disagio lavorativo e soffre di alimentazione emotiva mette in atto comportamenti disfunzionali quali:

Spuntini furtivi (si verificano prevalentemente nel tardo pomeriggio, e di notte)

Pascolo (fame intermittente emotiva per tutto l'arco della giornata)

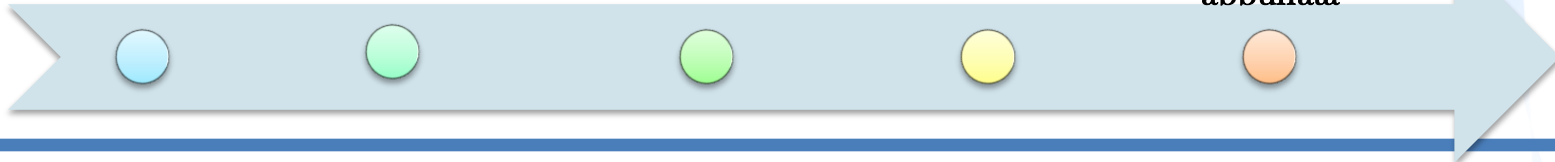
Abbuffate (ingestione rapida di cibo in un breve periodo, seguita da senso di colpa)

L'iperalimentazione emotiva induce poi nella persona: vergogna, disgusto, preoccupazione per l'aumento di peso.

Il senso di
colpa
indurrà il
soggetto ad
un

Digiuno
forzato

Il digiuno
forzato creerà
le condizioni
per una
successiva
abbuffata



Disagio lavorativo, perdita del lavoro:

EMOZIONE



RABBIA

La persona diviene **OSTILE** perché si sente minacciata
nel **sentimento di sicurezza**



**Perdita del sentimento di sicurezza e aumento del
sentimento d'inferiorità**

**LA MINACCIA ALLA SICUREZZA
LAVORATIVA** induce il soggetto a sviluppare
atteggiamenti di difesa.

L'assunzione di cibo diviene una modalità
compensatoria negativa



Caso Clinico I

Francesca

F. ha 40 anni, quando incomincia il suo percorso terapeutico è in crisi rispetto al lavoro.

Si sente a disagio e ha continue crisi bulimiche che generano continui sensi di colpa.

F. si laurea brillantemente in discipline letterarie e ritenendo di non poter raggiungere il massimo dei risultati in quel settore , si orienta alla scelta di un lavoro poco gratificante e non in linea con la sua formazione.

Afferma Francesca :

“Quando mi viene l’ansia da cibo mi chiedo da dove viene il vuoto. Forse non sono felice e soddisfatta, non lo sono mai stata. Mia figlia non deve apprendere il mio modello, non deve cogliere la mia modalità malata di gestire il cibo”

F. riuscirà a farsi assegnare un part-time al lavoro e dirà :

“Ora mi sento forte, sono andata in ufficio leggera, senza paure, senza rabbia. Mi sento più forte e decisa a rivendicare i miei diritti, prima era debole ed impaurita”.

F. da qualche tempo non manifesta più crisi bulimiche.

Caso Clinico II

Giovana

G . Ha 60 anni, la sua vita fin dalla nascita sembra improntata alla sofferenza .

Riensando all'infanzia così si esprime:

“

Papà amava l'igiene, mi ripeteva sempre attenta è sporco, non hai lavato bene il piatto...”

La mamma di G., donna colta svolgeva la professione di insegnante mentre il padre a causa delle sue fobie non lavorava.

Giovanna si diploma maestra e insegna per alcuni anni.

Così si esprime:

“Facevo fatica a scuola, mi sentivo spremuta. Pensavo fosse sbagliato costringere i bambini a venire a scuola. L’argomento gite scolastiche era per me negativo, non me la sentivo di accompagnarli anche se i genitori insistevano”.

Insieme al disagio lavorativo G. sviluppa un disagio relativo al rapporto con il cibo.

Ha crisi bulimiche e ricerca spesso i cibi dolci come nutrimento.

Un giorno G. sogna *di essere vicino ad un mastello pieno di latte e di avere fame . Il latte inizia a fuoriuscire e G. sente che lo sta perdendo tutto.*

G. pensando al latte lo definisce il cibo per eccellenza dei bambini ed afferma: *“Io ho paura di essere lasciata a me stessa, ho molta fame di affetto”.*

G. dovrà *abbandonare il lavoro in modo prematuro a causa dei suoi problemi di adattamento*, il sentimento d'amore per un collega sarà vissuto solo in modo platonico, le amicizie saranno per lei un ricordo del periodo in cui era studentessa.

G. compensa il suo disagio lavorativo ed affettivo con l'assunzione di cibo soprattutto dolce.

Mette in atto una vera e propria dipendenza da zucchero, gelato, caramelle, cioccolato.

Frequenti sono le sue abbuffate notturne.

Nelle professioni d'aiuto (medici, psicologi, insegnanti, educatori e così via) si può verificare un rischio di logoramento psicologico, spesso distruttivo, che a partire dagli anni 70' ha assunto il nome di *burnout*.

E' stato evidenziato che il *burnout* se trascurato può facilitare l'insorgenza di sindromi psichiatriche.



Il cammino psicoterapeutico è stato mirato a far acquisire a G. la consapevolezza del suo valore di persona.

E' stato riletto in chiave positiva il suo percorso scolastico e il suo *lavoro di insegnante*.

Fondamentale è stato per lei smantellare l'idea di malattia psichica.

G. ha recuperato un positivo rapporto con il cibo, da alcuni mesi non si verificano più abbuffate.

Caso Clinico III

C.

C. ha 25 anni, è straniera e lavora presso un consolato.

Da alcuni mesi, da quando è stato trasferito il suo capo, vive una situazione di disagio lavorativo.

E' iniziata una vera e propria azione di mobbing nei suoi confronti.

Viene isolata, non le vengono più affidati incarichi, viene spesso messa in difficoltà e rimproverata per errori, le vengono inviate lettere di ammonizione, ha subito sospensioni dal lavoro.

C. viene licenziata

C. chiede un supporto psicoterapeutico perché si sente depressa, accusa mal di testa, disturbi digestivi, insonnia, inappetenza.

Non riesce a nutrirsi ed è dimagrita di parecchi chili nell'ultimo mese.

C. da quando è stata licenziata ha la sensazione di “*essere più leggera*”.

Il *non nutrirsi*, diviene la *compensazione negativa* della *perdita del lavoro*, giustificata dal “*sentirsi più leggera*” nel momento in cui viene licenziata.

