

# Societat

RISCOS LABORALS

## Feines amb risc d'estrès emocional

Bombers i treballadors socials són alguns dels professionals que estan psicològicament més exposats

LAURA SAULA  
BARCELONA

El sergent Vicenç Devesa mai oblidarà el primer accident de trànsit mortal en què va intervenir. "A tots ens passa el mateix", confessa, referint-se a la resta de companys del ram. Ara, amb més de trenta anys d'experiència i ja nomenat cap dels Bombers de Granollers, Devesa assegura que ha après a gestionar les emocions i crear-se una autodefensa quan intervé en emergències.

En l'àmbit laboral hi ha una llarga llista de professions considerades vocacionals i compromeses amb la societat. Les persones que les escullen se solen moure per sentiments nobles, com els de voler ajudar, defensar els drets socials, curar, educar o protegir altres persones. Unes feines enriquidores que, tal com explica Dolors Molina, treballadora social del Pades (Programa d'Atenció Domiciliària i Equip de Suport) de Santa Coloma de Gramenet, "sempre et permeten aprendre i donen constantment noves lliçons de vida". Tot i les recompenses personals que solen oferir aquests oficis, el fet d'estar en contacte diàriament amb persones o situacions en crisi també exposa els professionals a més riscos psicolaborals que altres professions. Per a Rosa Carrasco, treballadora social de l'àrea bàsica de salut de l'ICS a l'Hospitalet de Llobregat, és freqüent que entre les companyes hi hagi temporades de desànim i d'impotència en veure que és difícil modificar algunes situacions. Això provoca, segons Carrasco, una pèrdua del sentit de la professió i que les treballadores acabin tenint "estrès, angoixa, quadres de depressió i fins i tot crisis hipertensives".

Els professionals de la psicologia tampoc estan exempts de tenir problemes físics i emocionals. "De vegades hi ha situacions terapèuti-



La treballadora social Rosa Carrasco, de l'àrea bàsica de salut de l'ICS a l'Hospitalet de Llobregat, atenent un usuari del centre d'atenció primària (CAP) Just Oliveras. FRANCESC MELCION

ques que et posen molt a prova", confessa Jordi Pujol, psicoterapeuta del Centre de Psicologia, Assessorament Personal i Salut PSIGMA. "Certs comentaris i situacions et toquen la fibra perquè et recorden fets que has viscut", explica Pujol. En el món de l'ensenyament, també es detecta un desgast entre el professorat. Beatriu Fernández, professora de llengua catalana de l'INS Montmeló, explica que "és cansat haver de batallar diàriament amb alumnes adolescents que no volen aprendre". "A la llarga, passa factura", assegura Fernández.

**Afectació**  
Estar en contacte diari amb situacions de crisi té conseqüències psicològiques

**Instituts**  
"Cansa haver de batallar cada dia amb adolescents que no volen aprendre"

Si una cosa tenen en comú totes aquestes professions, és la seva permanent exposició al públic. Un bon exemple seria el de Jessica Rey, infermera del servei d'urgències de l'Hospital de Sant Joan Despí Moisés Broggi. "Tothom ve amb pressa i demana que se l'atengui ràpidament", explica Rey, que afegeix que "sovint es perden les formes i el tracte amb els familiars és difícil". Una altra de les situacions delicades que es troben els professionals de la salut és la mort dels seus pacients. Sobretot quan es tracta de joves i nens. "Sempre t'afecta una mica, però sobretot depèn de com estiguis tu personalment en aquell moment", confessa la infermera.

En un altre nivell, però no menys complicat, hi ha el fet d'anunciar a la família la mort d'un ésser estimat. El sergent Salvador Fa, de la unitat de seguretat ciutadana dels Mossos d'Esquadra de les Corts, explica que comunicar una desgràcia "requereix molta mà esquerra i una sensibilitat que no té qualsevol persona". Des de fa temps les institucions públiques, com els Mossos d'Esquadra o els Bombers, compten amb gabinets de psicologia propis que s'activen després d'una intervenció considerada traumàtica. Altres àmbits també disposen de

diferents recursos d'ajuda. A la doctora Cristina Saura, cap de la unitat de càncer de mama del servei d'oncologia mèdica de la Vall d'Hebron, l'ajuda molt assistir als comitès multidisciplinaris de l'hospital. Un lloc on, segons Saura, tenen "l'oportunitat de demanar consell i compartir els diferents casos clínics" que els preocupen.

**Espais d'ajuda**

"Cal diferenciar entre l'eustrès i el distrès", explica Victòria Fernández, doctora en psicologia i professora de la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna. Segons Fernández, mentre que l'eustrès és la versió positiva de l'estrès, és a dir, que tot i la càrrega de feina, "hi ha una motivació i un aprenentatge", en el distrès el professional "té la sensació que ja no és capaç de seguir fent aquella feina i vol fugir". Per superar l'espiral negativa que comporta el distrès, la psicòloga recomana fer activitats d'oci que facin sentir bé, com ballar, pintar o anar d'excursió, així com establir vincles de confiança i espais d'escolta amb els altres. Una font de regeneració molt necessària per a aquells professionals que dediquen la seva feina a millorar la vida dels altres. —

3 preguntes a Jesús Montero-Marín AUTOR D'ESTUDIS SOBRE EL 'BURNOUT'

### "El 'burnout' es pot superar amb psicoteràpia"

● **Què és el burnout?**

És l'estat d'esgotament i desgast d'un treballador després d'haver estat patint estrès i pressió a la feina durant un període de temps massa llarg.

● **Quins són els perfils de les persones afectades?**

Hi ha tres tipus d'estat dins del burnout. D'una banda hi ha el perfil frenètic, que és el d'aquella persona que s'implica tant en la seva feina que s'oblida de les pròpies ne-

cessitats personals. Un altre cas és el d'aquella persona que no se sent identificada amb el seu lloc de treball i no té motivació. Finalment, hi ha aquell treballador que se sent desgastat, a qui no se li reconeix l'esforç ni té control sobre els resultats.

● **Com es pot superar?**

Cal treballar en tres nivells: individualment fent psicoteràpia, interpersonalment amb els companys de feina, i reformulant l'organització de les tasques.