THE BALANCE

Burnout e dell’esaurimento occupazionale grave

Trattamento privato

Una guida per le persone e le famiglie

Assistenza dedicata a un solo cliente alla volta

Maiorca, Zurigo, Londra
Assistenza residenziale individuale

Italiano / Settembre 2026

01 / COSA SAPERE PRIMA DEL TRATTAMENTO

Cosa sapere prima del trattamento

01 Il burnout può compromettere energia, sonno, giudizio, relazioni e salute, ma sintomi simili richiedono una valutazione mentale e fisica accurata.

02 La cura considera riposo, condizioni concomitanti, carico lavorativo, confini, delega e convinzioni personali, preparando un rientro graduale e sostenibile.

03 Il trattamento residenziale privato può essere valutato nei casi gravi o complessi, mentre rischi acuti e instabilità possono richiedere cure ospedaliere urgenti.

Un solo cliente

Una residenza privata e un team organizzati intorno a lei.

Assistenza coordinata

Le discipline cliniche lavorano all’interno di un piano individuale.

Continuità

I passi successivi vengono considerati durante tutto il trattamento.

02 / COMPRENDERE LE SUE ESIGENZE

Comprendere le sue esigenze

Comprendere il burnout

Il burnout è comunemente inteso come una sindrome correlata al lavoro che comporta esaurimento, una crescente distanza mentale o cinismo nei confronti del lavoro e una ridotta efficacia professionale. Le definizioni variano e non dovrebbe essere utilizzato in sostituzione di una valutazione formale della salute mentale o fisica.

Come può manifestarsi il burnout

Il burnout può emergere gradualmente, spesso dopo periodi nei quali la persona ha compensato con orari più lunghi, un controllo più rigido, stimolanti, alcol, riduzione del sonno o allontanamento dalle relazioni e dalle cure sanitarie.

- Esaurimento fisico e mentale persistente che il riposo non riesce più a risolvere
- Riduzione della concentrazione, della memoria, della creatività, della capacità di giudizio o della tolleranza alla complessità
- Cinismo, distacco, irritabilità, apprensione o perdita di significato nel lavoro
- Disturbi del sonno, dolore, mal di testa, sintomi gastrointestinali o malattie ricorrenti
- Dipendenza crescente da alcol, farmaci, sostanze, cibo, esercizio fisico o distrazioni digitali
- Ritiro dalla vita familiare e sociale o incapacità di essere mentalmente presenti lontano dal lavoro
- Errori, indecisione, conflitti, assunzione di rischi o difficoltà a delegare
- Un crollo del funzionamento dopo un lungo periodo in cui si è apparsi capaci

Il successo esterno può celare la gravità della situazione, mentre un'agenda impegnativa da sola non dimostra la presenza di burnout. La questione rilevante è come siano cambiati la salute, il comportamento e il funzionamento della persona e quali richieste o convinzioni impediscano il recupero.

03 / LA VALUTAZIONE PRIMA DI UNA RACCOMANDAZIONE

La valutazione prima di una raccomandazione

La valutazione considera il contesto lavorativo e la persona nel suo insieme. Dovrebbe identificare rischi urgenti, fattori medici contribuenti, condizioni psichiatriche formali, uso di sostanze, sonno, relazioni e le conseguenze pratiche di una modifica del coinvolgimento lavorativo.

Cronologia di carico di lavoro, responsabilità, controllo, conflitti, viaggi e recupero

Umore, ansia, sintomi traumatici, capacità cognitive, disperazione e rischio di autolesionismo

Durata e qualità del sonno, alterazione dei ritmi circadiani e possibili disturbi primari del sonno

Precedenti periodi di congedo, terapia, coaching, cure mediche e ciò che è accaduto al rientro



Sicurezza e contesto appropriato

Pensieri suicidari, depressione grave, psicosi, mania, uso pericoloso di sostanze, instabilità medica o incapacità di provvedere ai bisogni essenziali richiedono una valutazione clinica urgente e possono richiedere cure ospedaliere. Il linguaggio del burnout non deve attenuare una presentazione di rischio acuto. Una persona in stato di grave esaurimento può avere una capacità di giudizio compromessa pur mantenendo un'autorità significativa. L'accesso al lavoro, i viaggi, le decisioni finanziarie, la guida e l'uso di farmaci possono richiedere limiti temporanei concordati con un adeguato contributo professionale e legale.

04 / UN PERCORSO COSTRUITO INTORNO A LEI

Un percorso costruito intorno a lei

La cura affronta sia lo stato attuale della persona sia il sistema al quale potrebbe tornare. Il riposo può essere necessario, ma il riposo senza un esame del carico di lavoro, dell'identità, del controllo, dei confini e della salute può produrre soltanto un sollievo temporaneo.

Ripristinare il sonno, l'alimentazione, la valutazione fisica e un ritmo quotidiano sostenibile Trattare depressione, ansia, trauma, uso di sostanze o un'altra condizione, quando presenti

Creare periodi protetti nei quali il lavoro non possa interrompere continuamente la cura Esaminare le convinzioni relative a responsabilità, delega, indispensabilità e fallimento

Chiarire quali decisioni siano realmente essenziali e quali possano essere trasferite Ricostruire il contatto con relazioni, interessi e valori al di fuori del ruolo

Pianificare un rientro graduale con confini e segnali di allarme misurabili Coordinare la continuità delle cure nell'effettivo ambiente domestico e lavorativo della persona

Il trattamento non dovrebbe promettere di riportare qualcuno alla massima produttività né limitarsi a insegnargli a tollerare un sistema dannoso rimasto immutato. L'obiettivo è una salute sostenibile e capacità di agire autonomamente, il che può richiedere decisioni difficili riguardo al ruolo, alla struttura o al ritmo.

Dalla valutazione a un piano condiviso

La raccomandazione chiarisce il contesto proposto, le priorità, il team e i tempi, e come il piano verrà rivisto insieme a lei.

05 / L’ESPERIENZA DI CURA

L’esperienza di cura

Maiorca, Zurigo, Londra condividono il modello di assistenza residenziale individuale di THE BALANCE. Una residenza è riservata a un solo cliente, con chef e responsabile personale dedicati. Trattamenti, attività e programma si adattano alle Sue esigenze.



Un luogo privato in cui fermarsi

Spazio personale, coordinamento discreto e un ritmo quotidiano definito dalle esigenze cliniche.

Cura con spazio per recuperare

Gli incontri individuali si alternano a riposo, pasti, movimento e tempo per elaborare l’esperienza.

Sostegno pratico

Un care manager personale aiuta a coordinare gli appuntamenti e le necessità quotidiane.

Immagini del team e della residenza tratte dalla guida alle ammissioni di THE BALANCE. La residenza viene confermata individualmente.

Maiorca

Trattamenti e attività individuali in una residenza riservata a un solo cliente.

Zurigo

Trattamenti e attività individuali in una residenza riservata a un solo cliente.

Londra

Trattamenti e attività individuali in una residenza riservata a un solo cliente.

06 / DALLA VALUTAZIONE ALLA VITA QUOTIDIANA

Dalla valutazione alla vita quotidiana

01

Un colloquio riservato

Il team ammissioni ascolta la sua situazione e spiega la revisione clinica.

02

Valutazione e raccomandazione

Il team considera idoneità, priorità, contesto e piano individuale.

03

Trattamento personalizzato

L’assistenza viene rivista e adattata al cambiamento delle esigenze e delle capacità.

04

Transizione e continuità delle cure

Un passaggio di consegne collega il trattamento alle persone, alle abitudini e al sostegno necessari a casa.

Preparare il rientro a casa

Il ritorno alle richieste ordinarie dovrebbe essere pianificato prima che la persona si senta pienamente pronta a riprendere ogni cosa. La continuità delle cure può riesaminare carico di lavoro, sonno, uso di sostanze, relazioni, delega e segnali precoci di allarme man mano che riemergono le pressioni reali. I progressi possono includere energia e sonno più stabili, una maggiore chiarezza di giudizio, una riduzione dell'apprensione, un'identità più ampia, confini più sani, relazioni migliorate e la capacità di lavorare senza sacrificare ripetutamente la salute di base.

07 / VALUTARE IL PROSSIMO PASSO

Valutare il prossimo passo

Il burnout è una diagnosi medica?

Il burnout è comunemente descritto come una sindrome correlata al lavoro, ma le definizioni e lo status diagnostico variano. La valutazione dovrebbe considerare anche depressione, ansia, disturbi del sonno, uso di sostanze, effetti dei farmaci e malattie mediche.

In cosa il burnout differisce dalla depressione?

Il burnout è legato al contesto lavorativo, mentre la depressione può influire sull'umore, sull'interesse e sul funzionamento in vari ambiti della vita. Possono coesistere ed è necessaria una valutazione accurata, anziché scegliere l'etichetta più accettabile.

È possibile continuare a lavorare durante il trattamento?

Talvolta sì, ma l'accesso al lavoro dovrebbe rispondere a una finalità clinica e a limiti chiari. Il mantenimento delle responsabilità può compromettere le cure, mentre alcune comunicazioni essenziali selezionate possono essere gestibili.

Il riposo è sufficiente per riprendersi dal burnout?

Il riposo può essere necessario, ma spesso è insufficiente se rimangono invariati il carico di lavoro, la struttura del ruolo, le convinzioni riguardo al controllo, il sonno, l'uso di sostanze, la salute e i modelli relazionali.

Inizi con un colloquio

Parli in riservatezza con il team ammissioni della sua situazione e delle opzioni disponibili. Una richiesta non comporta alcun obbligo di proseguire.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Pagina completa della condizione

Se lei o un'altra persona siete in pericolo immediato, rivolgetevi ai servizi di emergenza locali. Non attendete una normale ammissione o un viaggio.

Informazioni generali; l'assistenza individuale segue la valutazione.