

L.A.M. Centro di Geobiologia e Naturopatia

Gent.mo Luciano,

Prendendo spunto dalla condizione di stress lavorativo osservata in alcune persone a me vicine, ho pensato di dare in prova, in cieco, la placchetta ANTE SOMNUN ad un insegnante di sostegno.

Chi lavora come insegnante è sottoposto quotidianamente a molteplici fonti di stress ambientali ed è chiamato ad affrontarle e gestirle al meglio per un esercizio «ideale» della propria «delicata» professione. I risultati dell'indagine di un recente articolo che definisce lo stress legato a questa professione un fenomeno complesso e articolato, mostrano che fattori istituzionali, carico di lavoro e gestione della classe, possono costituire fonte di disagio poiché percepiti con intensità maggiore di stress, rispetto ad altre professioni. Lo stress, che si riscontra in questi soggetti, correla positivamente con diverse condizioni psicosomatiche in cui rientrano disturbi del sonno, quali difficoltà a addormentarsi, sonno incostante o disturbato, incubi o sogni angosciosi.

Inoltre, per gli insegnanti di sostegno la condizione è più critica. Questa categoria di insegnanti è notevolmente più esposta al rischio di *burnout* (Cherniss, 1995; Jennett, Harris, Mesibov, 2003; Küçüksüleymanolu, 2011) a causa delle necessità formative speciali degli studenti che hanno in carico e per le quali vanno utilizzare sia competenze specialistiche che risorse relazionali ed emotive (Jennett, Harris, Mesibov, 2003).

Riporto di seguito i dati di riferimento del soggetto a cui ho somministrato i questionari per valutare l'impatto sulle abitudini alimentari che, tuttavia, a causa del forte stress non hanno visto cambiamenti; lasciando presumere che sia necessario un periodo di miglioramento delle condizioni di riposo per poter favorire una più salutare scelta alimentare.

SOGGETTO	DONNA
ANNO DI NASCITA	1980
PESO	54kg
ALTEZZA	160 m
BMI	21,09 kg/m ²
PROFESSIONE	INSEGNANTE DI SOSTEGNO
CONDIZIONE INIZIALE RIFERITA	Stress cronico con risvegli notturni e tensione psico-emotiva che rende difficile l'addormentamento notturno ed un sonno ristoratore.
CONDIZIONE FINALE RIFERITA	Assenza della tensione psico-emotiva e maggior rilassamento e riduzione del senso di irrequietezza.

La Sig.ra A.M. ha ricevuto la placchetta ANTE SOMNUN senza conoscerne le proprietà.

E' un soggetto che si addormenta senza difficoltà alla fine della giornata ma con difficoltà a mantenere il sonno a causa della tensione emotiva che causa risvegli e difficoltà a riaddormentarsi durante la notte.

E' degna di nota, inoltre, la presenza di uno stato di irrequietezza che la costringeva a passare dal letto al divano (dalla stanza da letto al salotto) durante la notte, presumibilmente per trovare "il posto migliore per dormire".

Ha usato il **Biomagnete GeoLAM ANTE SOMNUM** per 10 giorni consecutivi durante i quali ha osservato:

- Assenza degli spostamenti da un posto all'altro.
- Predilezione per uno solo dei due ambienti (stanza da letto e salotto), coincidente con l'ambiente in cui usava la placchetta (stanza da letto).
- Assenza della tensione emotiva.
- Maggior rilassamento.
- Più facile addormentamento notturno.

Pertanto, con riferimento al titolo dell'articolo da cui è partita la mia riflessione, si può pensare che il Biomagnete GeoLAM ANTE SOMNUM possa rientrare tra le proposte di intervento per migliorare la qualità della vita degli insegnanti, soprattutto di quelli di sostegno

*Un caro saluto,
Carmen*

AUTORIZZO LA DIVULGAZIONE DI QUESTA MIA RELAZIONE

Matera, 29 dicembre 2023
Dr.ssa Carmen Madio



BIBLIOGRAFIA

- *Zbigniew Formella e Daniela Picano (2019), Lo stress e l'insegnante: da un'indagine quantitativa a una proposta di intervento, <https://www.researchgate.net/publication/331047486>*
- *De Stasio, Fiorilli (2015) Fattori predittivi nel burnout degli insegnanti di sostegno della scuola primaria e secondaria, Psicologia dell'Educazione, n. 2-3/2015*
- *Cherniss C. (1995), Beyond burnout: helping teachers, nurses, therapists, and lawyers recover from stress and disillusionment, Psychology Press, Hove.*
- *Jennett H.K., Harris S.L., Mesibov G.B. (2003), "Commitment to philosophy, teacher efficacy, and burnout among teachers of children with autism", in Journal of Autism and Developmental Disorders, 33 (6), pp. 583-593.*
- *Küçüksüleymanolu R. (2011), "Burnout syndrome levels of teachers in special education schools in Turkey", in International Journal of Special Education, 26 (1), pp. 53-63.*