

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 79 (2017)  
**Heft:** 2: Gesundheit der Lehrpersonen  
  
**Rubrik:** Pagina Grigionitaliana

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Il dolore nascosto

DI CATIA CURTI

Poche professioni sono stimolanti ed interessanti quanto quella dell'insegnante ma altrettanto pochi sono gli impieghi che richiedono un coinvolgimento sociale ed emotivo di tale portata.

Questa professione non si limita al lavoro con bambini e adolescenti ma, sempre più, si allarga all'interazione con le famiglie e la comunità in generale. Ciò comporta un continuo adeguamento ai cambiamenti che

che deve gestire la scuola e che ricadono quindi sui compiti dell'insegnante.

Se a ciò si aggiunge la poca considerazione che deriva dalla società nei confronti di questa professione e le difficoltà che si trovano nelle comunicazioni scuola - famiglia, è facilmente comprensibile come la professione dell'insegnante sia la più a rischio per burnout e depressioni sul lavoro.

difficoltà e della grande mole di lavoro. Questa situazione ha una ripercussione fortemente negativa sull'intero sistema scolastico vista sempre maggiore difficoltà a reperire insegnanti.

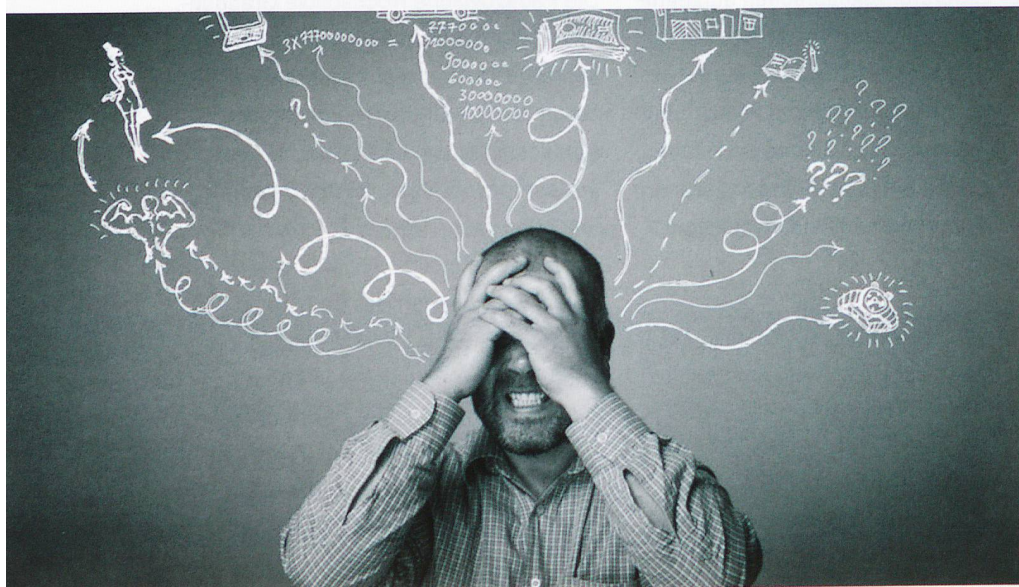
Se le difficoltà non vengono però riconosciute in tempo il rischio, ben maggiore, a cui si va incontro è quello di una crisi depressiva, meglio conosciuta come burnout.

Come riportato sul numero di gennaio del Bildun Schweiz, circa il 30% dei docenti è a rischio.

Oltre a minare fortemente la salute degli insegnanti coinvolti, si possono avere ripercussioni pesanti anche sugli allievi. Spesso chi è colpito dalla sindrome di burnout non riconosce tempestivamente questa condizione e minimizza definendola una situazione passeggera. Si trascina così nel tempo cercando di svolgere comunque il proprio lavoro anche se, negli stadi più avanzati, la sua condizione appare sempre più evidente e fa sì che anche gli allievi la percepiscano. Questo può portare a un calo motivazionale da parte degli alunni e a un peggioramento dei loro atteggiamenti. È stato dimostrato che gli scolari più giovani subiscono maggiormente gli effetti negativi di questa situazione.

Sempre maggiore è il numero di studi che viene condotto su queste malattie e sulle problematiche legate alla professione.

Anche da parte delle istituzioni e delle direzioni la tematica viene presa in grande considerazione perché una corretta informazione e il tempestivo intervento al primo campanello d'allarme sono le uniche strategie per controllare e arginare il problema che, sempre più, mette a repentaglio la salute dei docenti.



avvengono nella società e una repentina rivisitazione delle capacità e competenze individuali.

Se la possibilità di mettersi continuamente in gioco, di avere nuovi stimoli e ampliare le proprie conoscenze è indubbiamente uno dei lati più positivi di questa professione, è anche vero che la rapidità con la quale questi mutamenti devono avvenire è, spesso, fonte di grande stress.

Sempre più gli insegnanti si vedono confrontati con situazioni che escono dall'insegnamento tradizionale e che sfociano più nell'educazione e nella crescita degli allievi. Tematiche come quella del fumo, dell'alcol, del bullismo, dei problemi che nascono in rete, della depressione, ecc...diventano situazioni

Il grande carico emotivo, lo stress mentale e la paura di non riuscire a svolgere in maniera soddisfacente il proprio lavoro portano molti docenti a richiedere una percentuale di impiego parziale onde evitare di soccombere sotto il peso di queste responsabilità.

Secondo alcuni dati ufficiali oltre il 70 per cento degli insegnanti è soddisfatto del proprio lavoro, nonostante le difficoltà evidenziate. È però sempre maggiore anche il numero di docenti che abbandona questa professione per motivi di salute legati allo stress.

Si ritiene che tra il 20 e il 50 % dei giovani insegnanti abbandoni la professione dopo i primi 2-3 anni proprio a causa delle