

Benessere lavorativo e MontagnaTerapia

Fiorella Lanfranchi¹⁻², Elisa Zambetti³, Alessandra Bigoni³⁻⁴, Francesca Brivio³, Chiara Di Natale⁵, Valeria Martini⁵, Andrea Greco³

1 ASST Bergamo Est, 24068 Seriate (Bg)

2 Società Italiana di Montagnaterapia, 35128 Padova

3 Dipartimento di Scienze Umane e Sociali, Università di Bergamo, 24129 Bergamo

4 Ecolab, 20871 Vimercate (Mi)

5 Dipartimento di Salute Mentale, ASL 4, Sant'Egidio alla Vibrata (TE)

Abstract

Introduzione: La Società Italiana di MontagnaTerapia, in collaborazione con l'Università degli studi di Bergamo, ha condotto una ricerca multicentrica sul benessere psicofisico degli operatori e, in particolare, sul fenomeno dello stress lavoro-correlato.

Scopo: Lo studio intende confrontare, in ottica multicentrica, i livelli di benessere psicologico degli operatori sanitari afferenti ai Dipartimenti di Salute Mentale italiani che praticano o non praticano l'attività di MontagnaTerapia. L'ipotesi è che tale esperienza possa costituire un fattore di protezione dal burnout e un fattore di promozione del benessere psicologico, con l'estensione dei propri benefici anche sulle altre attività lavorative svolte entro il tradizionale contesto.

Metodi: Sono stati coinvolti 167 operatori dei Dipartimenti di Salute Mentale di 11 Aziende Sanitarie Locali [ASL] italiane che hanno compilato una batteria composta da 5 questionari per indagare il benessere psicologico, i livelli di burnout, la capacità di resilienza allo stress, l'engagement e il benessere del personale nel contesto lavorativo.

Risultati: Emerge che partecipare alle attività di MontagnaTerapia aumenta i livelli di benessere psicologico sia a livello generale che nella dimensione di disforia; inoltre, chi partecipa a queste attività tende a sperimentare una maggiore realizzazione lavorativa, maggiori livelli di engagement e benessere personale anche sul posto di lavoro e un minore livello di burnout.

Discussione e conclusione: L'attività di MontagnaTerapia può svolgere un ruolo positivo nel migliorare le condizioni di benessere degli operatori sanitari, contribuendo all'aumento del benessere psicologico, migliorando il benessere psicofisico e riducendo il rischio di sviluppare problematiche connesse al malessere psicologico e al burnout.

Per chi fosse interessato a maggiori dettagli sullo studio, si rimanda all' articolo pubblicato nel 2025 su "International journal of environmental research and public health":

Article: The Relationship Between Well-Being and MountainTherapy in Practitioners of Mental Health Departments

Fiorella Lanfranchi, Elisa Zambetti, Alessandra Bigoni, Francesca Brivio, Chiara Di Natale, Valeria Martini and Andrea Greco

Int. J. Environ. Res. Public Health **2025**, *22*(8), 1181; DOI: [10.3390/ijerph22081181](https://doi.org/10.3390/ijerph22081181)