

EMERGENZA COVID-19



INDICAZIONI PER GLI OPERATORI SANITARI





L'esposizione ad alti livelli di stress è un'esperienza che probabilmente tu e altri colleghi state vivendo durante questa emergenza.

Potrebbe capitarti di avere la sensazione di non agire al meglio.
Si tratta di pensieri generati dallo scenario emergenziale.





Provare sensazioni collegate allo stress acuto anche durante i turni non significa che tu non possa lavorare, né rappresenta un segno di debolezza.

Conoscere i meccanismi e gestire lo stress e il benessere psicosociale durante questo periodo è altrettanto importante quanto l'attenzione alla salute fisica.



REAZIONI PSICOLOGICHE

- *Paura di contrarre il virus:* tra le reazioni è l'emozione più comune. È una paura adattiva e normale; serve per incoraggiare l'individuo a seguire tutte le direttive di prevenzione. La vera sfida sarà combattere questa paura a pericolo scampato; l'attivazione della paura e l'esposizione alla minaccia permangono per un lungo periodo.
- *Rabbia:* è collegata alla paura, alle restrizioni e alla privazione delle libertà personali. È un genere particolare di rabbia contraddistinto dall'assenza di un'entità cui attribuire la responsabilità degli accadimenti. Una naturale *ricerca del colpevole*, pur irrazionale, merita comunque attenzione perché dà un significato tangibile alla situazione.



REAZIONI PSICOLOGICHE

- *Panico*: potresti aver provato la sensazione di impotenza di fronte alla pandemia; non è escluso possa ridondare nella tua psiche fino a essere un fattore di rischio per ogni futura esperienza in qualche modo assimilabile all'attuale.
- *Sofferenza*: può nascere dall'isolamento forzato derivante dalla paura di essere un veicolo di contagio.
- *Colpa*: potresti attribuirti la responsabilità di aver contagiato qualcuno. Sentirsi respinto e isolato è il risultato di complessi meccanismi emotivi che vengono attivati in risposta a situazioni di forte stress.



REAZIONI PSICOLOGICHE

- *Rifiuto*: il distanziamento sociale ha modificato radicalmente i rapporti interpersonali; nuove regole sociali si sono consolidate al crescere della spaventosa viralità sull'essere umano. Distanza fisica e sensazione di rifiuto viaggiano parallelamente.
- *Depressione*: col passare del tempo potresti soffrire particolarmente la mancanza di contatti, relazioni e di tutte le attività da cui traevi piacere; privazioni che potrebbero portare tristezza.





FATTORI CHE INFLUENZANO LA RISPOSTA

Livelli di:

- coinvolgimento
- controllo
- minaccia o perdita
- assurdità
- preavviso
- vicinanza: fisica - psicologica
- stress nella propria quotidianità
- natura e grado di supporto sociale post evento
- supporto di familiari, colleghi e amici
- opportunità di comunicazione

È fondamentale:

- Cogliere i segnali di ansia e disagio
- Supportare se stessi e gli altri in maniera adeguata



REAZIONI DA STRESS

- Disturbi del sonno
- Difficoltà di concentrazione
- Rallentamento della memoria (fissazione di nuovi concetti, rievocazione abilità ecc.)
- Addiction
- Affaticamento, mancanza di energia
- Irritabilità/irrequietezza
- Isolamento/chiusura



**INCUBI
FLASHBACK
PENSIERI INTRUSIVI
IMMAGINI SENSORIALI
EVITAMENTO
ALTI LIVELLI DI AROUSAL**



Sono il risultato di continue attivazioni dell'informazione immagazzinata in modo disfunzionale attraverso stimoli interni o esterni.





FRONTEGGIARE

Prenditi cura dei tuoi bisogni di base e applica utili strategie di coping:

- concediti una tregua durante il lavoro o tra i turni.
Rivolgiti ai colleghi, al tuo responsabile o a persone fidate per il supporto sociale: altri potrebbero vivere la tua condizione ed esserti d'aiuto
- mangia cibo sano e sufficiente
- fai attività fisica e rimani in contatto con la famiglia e con gli amici
- adotta le strategie eventualmente già utilizzate in passato in periodi di stress; se ti sono già state utili, pur in uno scenario diverso, possono funzionare.

Evita di usare strategie di coping quali tabacco, alcol e ogni sostanza che possa condizionare e alterare la tua regolazione fisiologica.





SE LA TENSIONE PEGGIORA

Sentirsi sopraffatti non è una ragione sufficiente per colpevolizzare se stessi.

Le difficoltà della vita privata possono influenzare il benessere mentale durante il lavoro quotidiano.

Potresti notare:

- aumentata irritabilità
- tristezza e ansia
- esaurimento cronico
- difficoltà di rilassamento
- indolenzimento di alcuni distretti anatomici

Se avverti una tensione eccessiva assicurati di ricevere un supporto adeguato.

Sul posto di lavoro potresti trovare riferimenti adeguati.

Esistono molte iniziative, anche gratuite, per sanitari e operatori.



SEI UN TEAM LEADER



Se sei un caposquadra o un responsabile puoi fare molto per proteggere i collaboratori dallo stress cronico tutelandone il benessere mentale.

Ogni progetto di tutela psicologica migliora la capacità di adempiere ai ruoli individuali e collettivi.

- Osserva regolarmente il tuo gruppo
- Promuovi il benessere, offri un ambiente sereno e idoneo al confronto su sensazioni e reazioni
- Agevola una comunicazione di qualità e preoccupati di informare puntualmente tutto il personale.



TEAM LEADER



- Assicurati che il tuo personale riposi adeguatamente e recuperi le forze; il riposo fisico è importante per il benessere mentale
- Renditi disponibile a incontrarli regolarmente per consentire il trasferimento di preoccupazioni e quesiti
- Celebra i successi e incoraggia il sostegno tra colleghi
- Con rispetto e riservatezza presta attenzione ai collaboratori con maggiori difficoltà, a chi ha avuto problemi di salute, a chi è privo di sostegno sociale.



TEAM LEADER



- Promuovi e facilita l'accesso ai servizi di supporto psicosociale e di salute mentale
- Come responsabile non sarai esente dall'essere esposto ai medesimi rischi del tuo personale, valuta la pressione aggiuntiva del livello di responsabilità
Prevedi anche per te un aiuto per elaborare strategie di auto-assistenza per la mitigazione dello stress.



STRATEGIE E COMPORAMENTI

Praticare una routine quotidiana
Parlare con gli amici
Scrivere sensazioni e pensieri
Scegliere un momento adeguato per
informarsi sui media
Fare esercizio fisico
Tentare il rilassamento
Riposare
Impegnarsi in attività significative con amici e
famiglie per rientrare nelle normali pratiche
quotidiane
Rimanere concentrati sul presente



STRATEGIE E COMPORAMENTI

In passato hai avuto modo di gestire momenti difficili?

Hai avuto supporto?

Ti è capitato di affiancare qualcuno in modo efficace?

Ha funzionato? Hai notato particolari punti di forza nella tua esperienza di supporto?

Hai ricordi positivi di queste circostanze?

Sei riuscito a sviluppare una maggior coesione del gruppo?

Pensi di aver imparato qualcosa che riporterai in futuro?





E M D R
(EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING)

L'EMDR è un approccio psicoterapico che si occupa di ricordi traumatici e può essere utilizzato esclusivamente da Psicoterapeuti, Psicologi e Medici che abbiano partecipato con profitto ai Corsi Formazione tenuti da Trainer autorizzati. È riconosciuto per il trattamento del trauma.





CRESCITA POST-TRAUMATICA

Viene definita come la possibilità di arricchirsi e trasformare un episodio negativo in integrazione e stimolo al miglioramento; il tutto mediato da nuove capacità che si sviluppano dalla consapevolezza di poter fronteggiare eventi critici.





EMDR

Associazione per l'EMDR in Italia

Via Umberto I, 65
20814 Varedo (MB)

Telefono / Fax 0362 558879 – Cellulare 338 3470210

e-mail segreteria@emdritalia.it