

A photograph of a doctor in a white lab coat, holding a stethoscope. The image is overlaid with a semi-transparent teal color. The text '3. Gestione dello stress' is centered in white.

3. Gestione dello stress

Contenuti

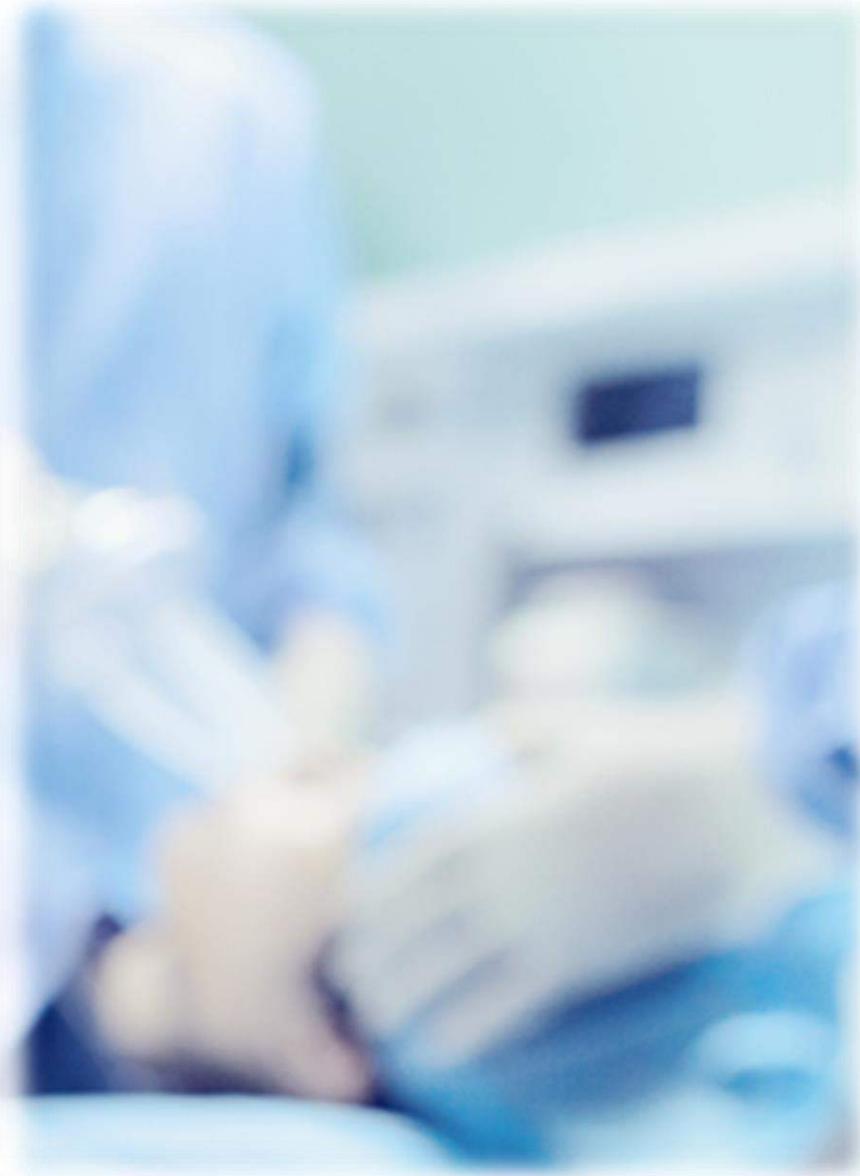
3.1 Lo stress in situazioni di emergenza: fattori di rischio e reazioni psicologiche

3.2 Covid-19: gestire lo stress durante e dopo l'epidemia. Strategie di coping

3.3 Prendersi cura di sé e messaggio motivazionale

Cos'è lo stress

- Reazione aspecifica che il nostro organismo mette in atto di fronte a una richiesta di adattamento da parte dell'ambiente
- La persona percepisce uno squilibrio tra le sollecitazioni ricevute e le risorse a disposizione
- Lo stress non è una malattia ma se non riconosciuto o sottovalutato può causare problemi di salute mentale e fisica



Le situazioni d'emergenza

Situazioni di emergenza situazioni stressanti



Caratterizzate da diversi fattori di rischio:



Stressor
professionali



Stressor
personali

1 Le situazioni d'emergenza: fattori di rischio (stressor professionali)



Gli stressor professionali

- L'esposizione al **rischio**
- **L'urgenza**
- L'incontro con la **morte** di altre persone
- L'incontro con la **sofferenza** di altre persone
- La necessità di **compiere scelte difficili**
- **I turni lunghi**, la **fatica** estremi
- La percezione di non **prevedibilità e controllabilità** della situazione
- La percezione negativa **dell'assistenza** offerta ai pazienti
- L'eccessiva **identificazione** con i pazienti
- Il **senso di fallimento**
- Gli **errori** umani

② Le situazioni d'emergenza: fattori di rischio (stressor personali)



Gli stressor personali

- I decessi o la malattia di **persone amate, amici e colleghi**
- I livelli di **stress preesistente**
- Uno **scarso livello di preparazione/training** personale o professionale
- **Livelli di stress di altre persone** che rivestono un'importanza personale
- Livello di sostegno familiare/sociale
- Possibile difficoltà nell'identificare e mantenere **un buon equilibrio** tra dovere professionale, altruismo e protezione della propria vita personale, familiare e sociale

Le situazioni d'emergenza: reazioni psicologiche degli operatori sanitari a breve termine



Reazioni a BT

- Sintomi **ansiosi e depressivi**
- **Fatigue**
- Scarsa qualità del **sonno**
- **Irritabilità, tensione e aggressività** generalizzate
- Alterazioni transitorie della **memoria**
- Alterazioni della capacità di **risolvere i problemi**
- Paura di compiere **errori** - controllo ossessivo delle procedure
- Difficoltà di **comunicazione**
- Consumo di **sostanze** alcoliche, droghe, psicofarmaci

Le situazioni d'emergenza: reazioni psicologiche degli operatori sanitari a lungo termine



Reazioni a LT

- Sintomi ansiosi e depressivi
- Insonnia o Ipersonnia
- Consumo di sostanze alcoliche, droghe, psicofarmaci
- Problemi familiari/ violenza domestica
- Sintomi da stress post-traumatico (se non rientrano possono arrivare a configurarsi in un Disturbo Post-Traumatico da Stress)
- Gesti autolesivi
- **Graduale adattamento psicologico** nel tempo, con riduzione dei sintomi depressivi, dell'insonnia e delle emozioni negative

Contenuti

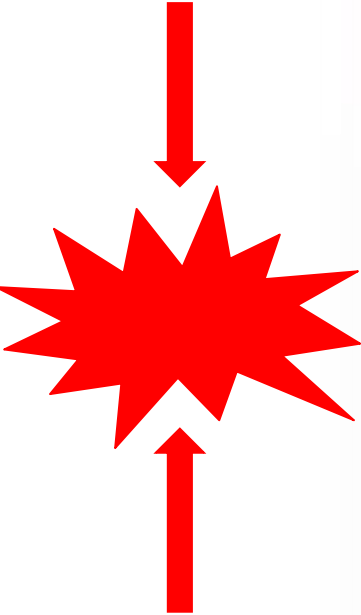
3.1 Lo stress in situazioni di emergenza: fattori di rischio e reazioni psicologiche

3.2 Covid-19: gestire lo stress durante e dopo l'epidemia. Strategie di coping

3.3 Prendersi cura di sé e messaggio motivazionale

Stress durante e dopo l'epidemia

2019-nCoV



Stress response

1 During epidemic

2 After epidemic



The two-stage model of psychological intervention for epidemics. J. Zhang et al., 2020

1 Covid-19: gestire lo stress durante l'epidemia - strategie di coping

- A Formazione
- B Gestione durante l'intervento (Self-management dello stress + consulenza specialistica)
- C Gestione dopo l'intervento (Self-management dello stress + consulenza specialistica)

1A Formazione

La gestione dello stress

Formazione

- Training su Covid-19
- Training su **identificazione e gestione potenziali casi** di infezione da Covid-19
- Training su **dispositivi di protezione** individuale e health behaviours
- Training su **stress e reazioni psicologiche**

1B La gestione dello stress durante l'intervento

Self management

**Durante il
turno**

- Automonitoraggio
- Autoconsapevolezza



1C La gestione dello stress dopo l'intervento

Self management

Allo smonto
e ore
successive

- **Attività di gestione dello stress:**
 - Prendere **coscienza delle proprie reazioni emotive e comportamentali.**
 - Disporre all'interno del reparto (in modo funzionale rispetto ai DPI indossati) di una zona dove poter prendere un momento per sé o per condividere con i colleghi emozioni e pensieri
 - Ricercare il **sostegno di colleghi/supervisor**
 - **Evitare di sfinirsi**
 - **Piano di resilienza individuale** (cosa può pesarmi di più dei ritmi/situazione attuale e cosa mi rilassa e mi fa stare bene abitualmente?)
 - **Attività fisica e alimentazione, sonno** (Prendersi dei momenti per i **pasti** e il **riposo**)
 - **Limitare** l'assunzione di **alcol, caffeina o nicotina** e psicofarmaci
 - **Staccare la spina:** riposare, svagarsi, curare altre fonti di gratificazione personale
- **Tecniche di rilassamento**
 - Respirazione addominale
 - Rilassamento muscolare progressivo
 - Mindfulness per la riduzione dello stress
- Audio e video sul web
 - Comprendere e riflettere su come lo stress si trasferisce ad **altri contesti** (es. famiglia)
 - Informare i propri **familiari/amici**
 - Valutare e accettare **l'aiuto specialistico**, se necessario

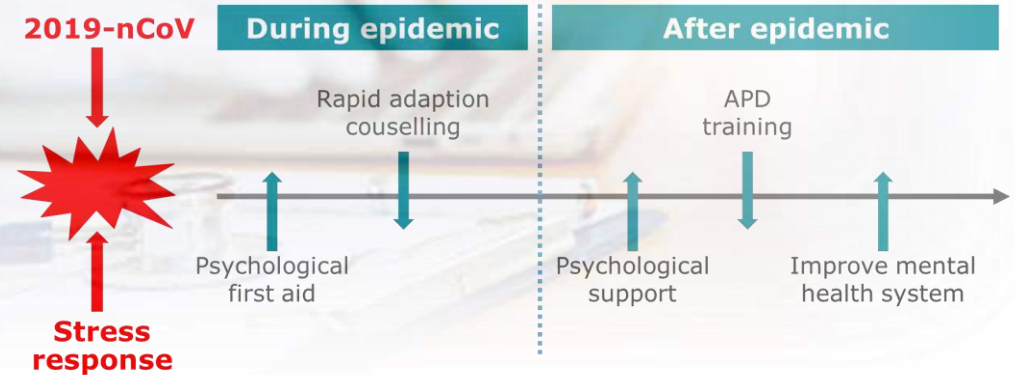
1C La gestione dello stress dopo l'intervento – intervento specialistico

L'intervento Specialistico

Equipe di esperti professionisti in salute mentale (psicologi, psichiatri)

Dove

Durante l'epidemia: servizi di consulenza in ospedale, telefonicamente, via APP e online



1 Gestione dello stress durante l'epidemia – obiettivi e modalità



Obiettivi

- Riduzione **intensità** reazione da stress
- Evitare **cronicizzazioni** degli stati d'ansia
- Identificare **comportamenti «reattivi disfunzionali»**



Modalità

- Facilitando: **l'espressione, il controllo e la comprensione delle emozioni provate**
- Offrendo: **Conforto e supporto** emotivo

1B La gestione dell'errore durante l'intervento (1/2)

Tra gli operatori di prima linea e il personale dei reparti di emergenza **si riscontra:**

- 1. un basso livello di sicurezza lavorativa**
- 2. una maggior tendenza all'errore**

- Mancanza di **comunicazione adeguata** in situazioni di grande urgenza/bisogno di assistenza
- Mancanza di **supervisione adeguata** sullo staff, soprattutto sulle persone più giovani o inesperte
- Situazioni di **disaccordo/conflitto** all'interno del team di operatori
- Livello di **preparazione e competenze** disomogenei
- Elevato livello di **distress**
- Sono tra i **principali fattori** associati a condizioni lavorative di scarsa sicurezza ed errori

1B La gestione dell'errore durante l'intervento (1/2)

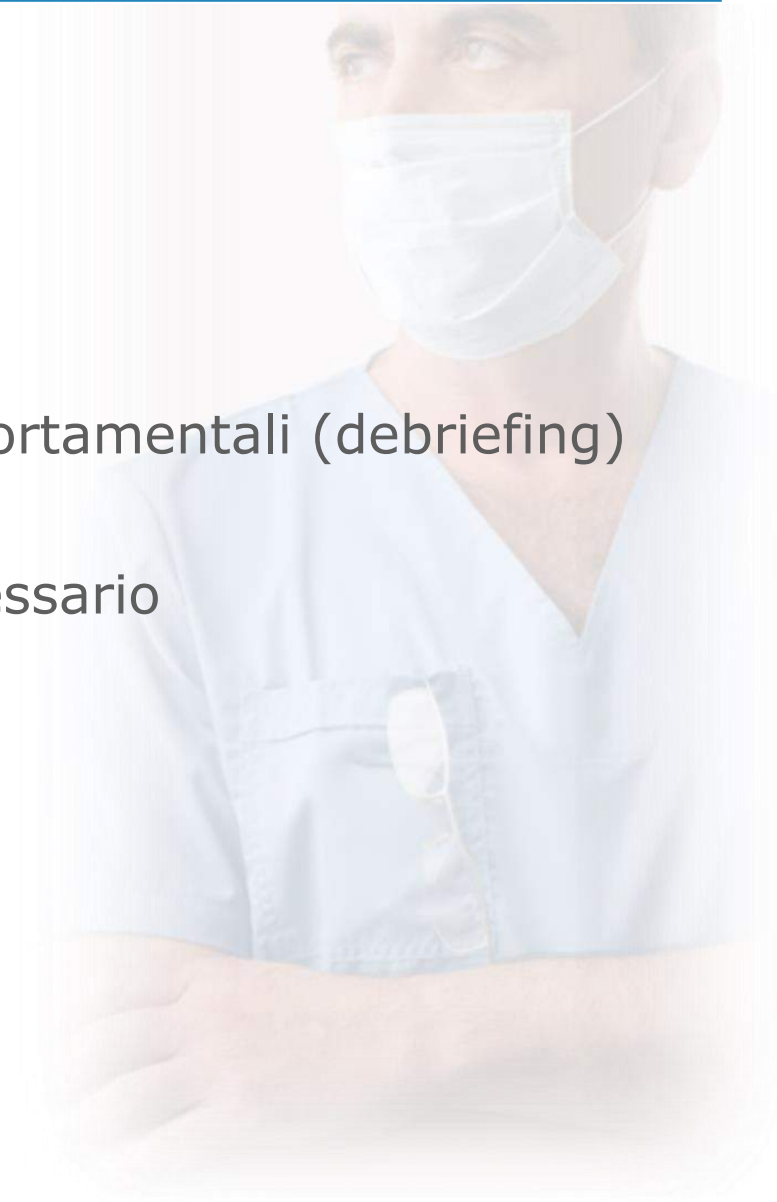
Come limitare il rischio di errore?

- Avere una conoscenza chiara e puntuale dei **protocolli e delle misure di sicurezza**
- Mantenere la **comunicazione** e l'interscambio costante con il proprio team
- Coordinare gli interventi nell'ottica di **un lavoro di squadra** (es. non prendere decisioni individuali/non agire di propria iniziativa senza essersi consultati con i colleghi, anche in condizioni in cui fare domande e ricevere risposte potrebbe essere complicato)
- Focalizzare l'attenzione **sui singoli gesti compiuti**, provando ad allontanare pensieri interferenti
- Non perdere mai di vista **la sicurezza personale** (es. indossare in modo adeguato gli indumenti protettivi; prestare sempre attenzione ai gesti che si compiono mentre si indossano tali dispositivi)
- Cercare di mantenere la vigilanza sul proprio stato fisico/mentale e su quello dei colleghi: **monitorarsi e proteggersi reciprocamente**
- Non rispondere a richieste che non ci si sente pronti a gestire autonomamente o per cui non si hanno sufficienti competenze: **fare ciò che si può**, al meglio che si può
- **Sapersi fermare** quando si è troppo **stanchi o emotivamente sopraffatti**, ricercando, se possibile, il supporto di un collega

2 La gestione dello stress dopo l'epidemia

La gestione dello stress dopo l'epidemia

- Accettare le reazioni emotive e comportamentali (debriefing)
- Attività di gestione dello stress
- Accettare l'aiuto specialistico, se necessario

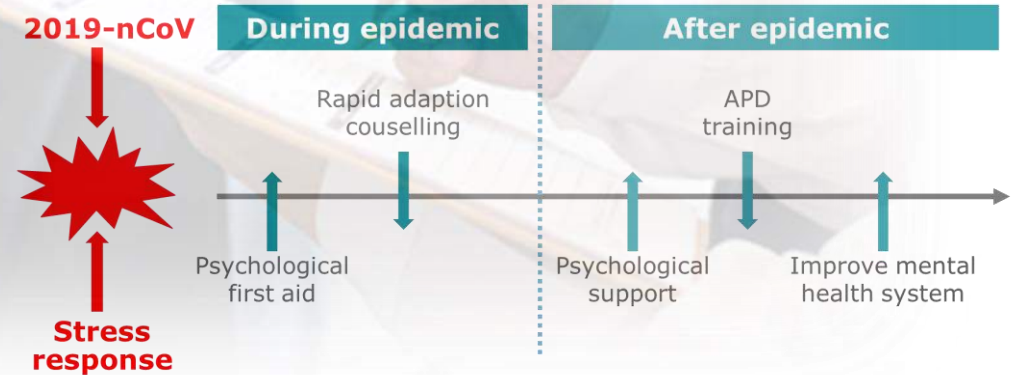


2 L'intervento specialistico dopo l'epidemia

Equipe di esperti professionisti in salute mentale (psicologi, psichiatri)

Dove

Dopo l'epidemia: modalità più tradizionali di consulenza psicologica, individuale e di gruppo



2 Gestione dello stress dopo l'epidemia – obiettivi e modalità



Obiettivi

- Riduzione **intensità** reazione da stress
- Evitare **cronicizzazioni** degli stati d'ansia
- Identificare **comportamenti «reattivi disfunzionali»**
- Inserire l'esperienza nel corso della propria esistenza dandole un significato



Modalità

- Facilitando: **l'espressione, il controllo e la comprensione delle** emozioni provate
- Offrendo: **Conforto e supporto** emotivo

Due interventi specifici



Il defusing

- ✓ Fornisce agli operatori la possibilità di **comprendere meglio le proprie reazioni** e permette agli operatori di salute mentale di rilevare eventuali indicazioni del rischio di reazioni di stress a lungo termine
- ✓ I defusing possono essere brevi intorno ai 10- 30 minuti, e forniti continuamente nel corso di tutta l'emergenza. Spesso i defusing informali sono svolti nelle vicinanze degli operatori durante la pausa o lo stacco dal turno
- ✓ Anche tra colleghi



Il debriefing

- ✓ E' un intervento psicologico-clinico strutturato e di gruppo, condotto da uno psicologo esperto di situazioni di emergenza
- ✓ Inizio dopo la fine dell'evento
- ✓ Nel corso del lavoro di gruppo si affrontano progressivamente fatti, pensieri, emozioni e sintomi, al fine di proporre una prima rielaborazione e ristabilire una migliore comprensione dell'avvenimento, per permettere di reinserirlo nel corso della propria esistenza dandogli significato, coerente e condiviso con gli altri membri del gruppo

Cosa mi chiederanno se chiedo aiuto?

Ecco alcune domande tipo poste dagli operatori di salute mentale:

- Da dove viene?
- In quali compiti è impegnato?
- Come affronta quello che succede?
- Come la fa sentire?
- Quali sono le somiglianze e le differenze fra questa attività operazione e le altre in cui lei lavora abitualmente?

Se si è stabilito un rapporto adatto, possono essere introdotti altri argomenti connessi agli stressor personali e lavorativi

Contenuti

3.1 Lo stress in situazioni di emergenza: fattori di rischio e reazioni psicologiche

3.2 Covid-19: gestire lo stress durante e dopo l'epidemia. Strategie di coping

3.3 Prendersi cura di sé e messaggio motivazionale

Prendersi cura di sé in situazioni d'emergenza

Il lavoro nelle situazioni di emergenza è una **combinazione di esperienze positive e di esperienze negative**

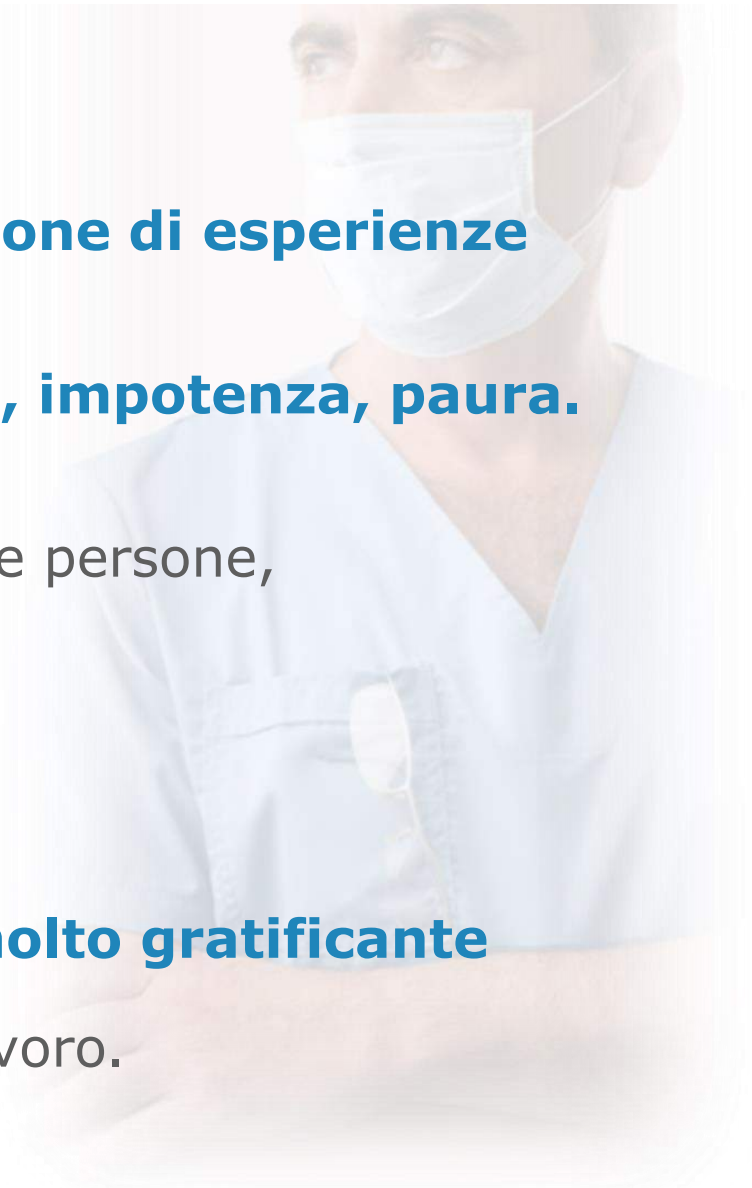
Si possono provare sentimenti di **dolore, disperazione, impotenza, paura.**

Tuttavia,
l'esperienza di **condivisione** di scopi e obiettivi con altre persone,
l'essere **uniti** da uno stesso obiettivo
la consapevolezza di **salvare delle vite**

Rinnovano le **convinzioni professionali e personali**
Rivalutano le **priorità** della vita

Lavorare in situazioni di emergenza può essere anche **molto gratificante**

E' importante dare spazio **all'orgoglio** di fare questo lavoro.



Prendersi cura di sé



Secondo il senso comune gli operatori sanitari sono protetti da una **corazza psicologica, una forza**, che permette di agire senza riportare sequele psicologiche



Non c'è né età né anzianità che proteggano



L'unica forza è prendersi cura di sé, riconoscere le proprie emozioni e cercare di gestirle, sapendo che in situazioni di emergenza è normale sentirsi diversamente dal solito



“

***I vostri cari non sono
soli, ci siamo noi
a prenderci cura di loro
e lo facciamo con
il cuore***

Lia, coordinatrice infermieristica
del Reparto Covid del San Raffaele



Gruppo
San Donato

16 Marzo 2020

È arrivato finalmente il momento
di tornare a casa e la sola cosa
che vorrei fare in questo momento
è abbracciare tutti voi che vi siete
presi cura di me.

Ritorna per sempre nel cuore le
vostre grandi sacrifici, la luce
negli occhi quando portate buone
notizie e perfino le vostre incursioni
molto all' "Annoia Meccanica" per 😊
misurare febbre, saturazione, la flebo
sempre inserite con delicatezza e
i vostri sorrisi ... perché anche con
le mascherine io riuscivo a vederli
... non so i nomi di tutti voi
MA I VOSTRI OCCHI LI RICONOSCEREI
TRA MILLE SGUARDI.

Elmasi ♥

