

# ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 22 - numero 4718 di Lunedì 15 giugno 2020

## Come promuovere il benessere psicologico tra gli operatori sanitari?

*L'Istituto Superiore di Sanità fornisce indicazioni per la gestione dello stress lavoro-correlato negli operatori sanitari e sociosanitari durante l'emergenza COVID-19. La formazione, il benessere psicologico e il monitoraggio delle reazioni.*

Roma, 15 Giu ? Sappiamo che il **livello di stress** e il **rischio di burnout** tra gli operatori sanitari sono influenzati da numerose variabili. Ed è evidente che in questa fase di emergenza da pandemia da virus SARS-CoV-2, benché meno stringente rispetto a qualche mese fa, i rischi correlati allo stress e al benessere psicofisico di tali operatori siano sicuramente aumentati.

In questa fase "si ipotizza che alcuni interventi organizzativi definiti in altri ambiti possano avere effetti positivi nel supportare gli **operatori sanitari e socio-sanitari** nella gestione dello stress correlato al lavoro anche durante il presente scenario emergenziale".

Ad affermarlo e a fornire diversi suggerimenti per la prevenzione e gestione di questo rischio è un rapporto dell'Istituto Superiore di Sanità ( ISS), il Rapporto ISS COVID-19 n. 22/2020 del 7 maggio, dal titolo "Indicazioni ad interim per la gestione dello stress lavoro-correlato negli operatori sanitari e socio-sanitari durante lo scenario emergenziale SARS-COV-2". Il documento contiene alcune indicazioni operative "per la prevenzione dello stress e per la predisposizione di interventi mirati alla protezione fisica e psicologica degli operatori di area sanitaria e sociosanitaria".

Abbiamo già presentato il documento fornendo alcune indicazioni organizzative riguardo ai ruoli e alle attività degli operatori sanitari e oggi ci soffermiamo su:

- La formazione e gli interventi materiali di sostegno
- Come promuovere il benessere psicologico tra gli operatori
- Il monitoraggio delle reazioni correlate al disagio

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0696] ?#>

## La formazione e gli interventi materiali di sostegno

Nel rapporto ? a cura del Gruppo di lavoro ISS Salute mentale ed emergenza COVID-19 ? si sottolinea l'importanza di **garantire la formazione**.

Infatti la mancata conoscenza delle appropriate misure per ridurre i rischi per la propria salute fisica e mentale "espone gli operatori e può generare la sensazione di **inadeguatezza, contraddizione e incertezza**, e di non ricevere supporto. Gli operatori

devono ricevere una adeguata formazione finalizzata a ridurre i rischi per la propria salute sia fisica che mentale e a fornire adeguate strategie di adattamento e recupero". E i responsabili delle strutture sanitarie e sociosanitarie "devono promuovere interventi di formazione e di addestramento del personale sanitario e di assistenza favorendo la diffusione delle informazioni normative nazionali e regionali per la gestione dell'emergenza COVID-19, incluse anche le misure di protezione psicologica e comportamentale".

Il rapporto rimanda ad alcune risorse di formazione e ricorda i vari rapporti tecnici elaborati dall'Istituto, volti a fornire indicazioni agli operatori di area sanitaria e sociosanitaria, ed altre risorse esterne.

Si sottolinea poi che la disponibilità di **interventi materiali di sostegno** "può essere di aiuto a ridurre il carico di stress degli operatori. In particolare, tra gli interventi materiali di sostegno sono inclusi la predisposizione di una adeguata disponibilità di DPI, l'organizzazione di luoghi di recupero e di riposo nel contesto di lavoro, il supporto nell'approvvigionamento di beni di prima necessità (es. cibo), la predisposizione di alloggi dedicati per evitare il rientro a casa o per la gestione dell'isolamento, i supporti nella gestione dei figli, i riconoscimenti economici".

## Come promuovere il benessere psicologico tra gli operatori

Il documento indica poi che i responsabili delle strutture sanitarie e sociosanitarie e delle singole unità operative/unità d'offerta "devono promuovere un ambiente che favorisca scambi comunicativi e supporto sociale e predisporre strategie di monitoraggio del benessere del personale". E la promozione e il monitoraggio del benessere psicologico degli operatori "può essere perseguita attraverso la divulgazione e la facilitazione all'accesso degli elementi che proteggono dallo stress e di dove e come accedere ai servizi di supporto psicosociale e psichiatrici".



Riguardo alle **strategie di sostegno** sono riportate un po' di indicazioni relativi ad alcuni temi importanti nella gestione dello stress e utili per rinforzare la salute fisica e psichica:

- **Alimentazione, sonno ed esercizio fisico**
  - ◆ "Assumere una dieta leggera e nutriente
  - ◆ Cercare di garantirsi un sonno ristoratore
  - ◆ Praticare la respirazione profonda 2~3 volte al giorno con una lenta espirazione del respiro.

- ◆ Svolgere attività e esercizi fisici praticabili, ad esempio lo stretching degli arti e attività fisiche di altro tipo, qualora vi siano le possibilità, inclusa attività fisica indoor (uso di tapis roulant, cyclette, ecc.).
- **Stress ed emozioni**
  - ◆ Accettare l'ansia. Un'ansia contenuta può aiutare a migliorare la capacità di affrontare le difficoltà e a realizzare il potenziale. Esprimere le emozioni negative parlando, condividendo o piangendo con un amico o un collega di fiducia.
  - ◆ Concedersi l'ascolto di musica rilassante e svolgere attività piacevoli durante le pause.
  - ◆ Mantenere il più possibile il contatto anche da remoto con la famiglia e gli affetti per il sostegno emotivo necessario.
- **Attività e gruppo di lavoro**
  - ◆ Evitare sovraccarico prolungato di lavoro e prevedere delle pause che permettano l'allontanamento dal lavoro.
  - ◆ Accettare il fatto che in questo momento ci sono dei limiti nelle possibilità di intervento e in quelle mediche.
  - ◆ Collaborare con i colleghi per realizzare i compiti e incoraggiarsi a vicenda.
  - ◆ Riconoscere il proprio contributo personale e le proprie capacità professionali per migliorare il senso di autoefficacia e di autostima.
- **Gestione dell'esposizione alle informazioni**
  - ◆ Evitare la sovraesposizione a contenuti e informazioni inerenti all'emergenza COVID-19 tramite i media".

Si segnala, infatti, che "l'esposizione eccessiva alle informazioni non ufficiali diffuse attraverso i social media potrebbe favorire lo sviluppo di malessere". E proprio una **comunicazione di buona qualità può aiutare a mitigare le preoccupazioni che derivano dall'esperienza emergenziale e trasmettere un senso di controllo**".

Nell'emergenza attuale ? continua il documento - si è assistito "ad un **overload di informazioni** sul tema dell'epidemia, dei rischi ad essa connessi, delle prospettive future, con possibili ricadute psicologiche negative. L'eccessiva attenzione, cognitiva ed emotiva, a questo tema può interferire con lo spostamento verso altre tematiche, non direttamente legate all'emergenza".

## Il monitoraggio delle reazioni correlate al disagio

Si segnala che **monitorare il benessere e riconoscere i segnali di malessere** per sé stessi e nei colleghi "potrebbe essere importante per poter considerare di chiedere aiuto e offrire assistenza ai colleghi".

In particolare gli operatori "dovrebbero prestare attenzione alla comparsa, durata e persistenza dei seguenti di **sintomi psicofisici**:

- **Alimentazione, sonno:** persistente difficoltà nel rilassarsi o scarsa qualità del sonno; scarso o eccessivo appetito e diminuzione o aumento del peso corporeo.
- **Stanchezza e sintomi fisici:** Eccessiva stanchezza, difficoltà di recupero e ridotte energie psicofisiche; comparsa di dolori fisici senza una causa organica (somatizzazioni), come: bruciori di stomaco, problemi gastro-intestinali, dolori al petto, mal di testa o altri dolori fisici
- **Tensione e sintomi psicologici:** Eccessiva tensione, ipervigilanza e stato di allerta costante; Nervosismo, irritabilità e aggressività; umore e pensieri negativi (deflessione del tono dell'umore, ansia, pessimismo) per la maggior parte del tempo nell'arco della giornata; sensi di colpa costanti e sentimenti di inadeguatezza; sentimenti di apatia (verso i propri affetti); sentimenti di estraniamento (es. "mi sento fuori luogo a casa"); sentimenti di confusione o ottundimento.
- **Comportamenti di gestione dello stress:** Incremento o assunzione di sostanze quali nicotina, alcol o droghe; Assunzione di farmaci a scopo ansiolitico (inclusi anche farmaci per dormire)".

Riguardo all'**attivazione di supporti psicologici** si indica poi che potrebbe essere appropriato "programmare incontri in ciascuna unità operativa/unità d'offerta o ambito professionale, eventualmente per via telematica, per consentire agli operatori di esprimere le loro preoccupazioni e incoraggiare il sostegno tra colleghi. Particolare attenzione dovrebbe essere prestata agli operatori che si trovano in difficoltà nella loro vita personale o che in passato hanno avuto problemi di salute mentale o che sono

privi di sostegno sociale".

Il documento fornisce poi ulteriori indicazioni specifici sull'attivazione di **interventi di supporto psicologico** ("è appropriato attivare il personale di area psicologica per la predisposizione di interventi di psicologia del lavoro e delle organizzazioni e di psicologia clinica e della salute"), sia di eventuali **interventi psichiatrici e psicofarmacologici** ("a fronte di situazioni in cui sia presente elevata pervasività dei sintomi clinici, gravità e interferenza sul funzionamento sociale e nella vita quotidiana").

Rimandiamo, infine, alla lettura integrale del Rapporto ISS COVID-19 n. 22/2020 che in conclusione ricorda quanto sia importante **differenziare le risposte a seconda del contesto**. Infatti è importante che la pianificazione delle risposte, per quanto riguarda le tematiche affrontate e partendo dalle linee comuni descritte, "avvenga in modo differenziato tenendo conto di elementi di contesto specifici che possono richiedere differenti priorità e mix di interventi. Le tipologie di stress e di bisogni di supporto possono infatti assumere caratteristiche molto variabili a seconda del livello di prevalenza COVID nel territorio di riferimento e della fase e andamento dell'epidemia, dell'ambito in cui gli operatori esercitano la propria attività, dell'eventuale positività COVID e di numerosi altri aspetti".

Senza dimenticare che attenzione va posta anche agli **operatori non sanitari** che "hanno supportato tutta la riorganizzazione COVID e il funzionamento generale delle strutture o che forniscono servizi non sanitari in area COVID come pulizie o altro". E vanno messi in campo "interventi proattivi per la gestione dello stress e di supporto psicologico per gli operatori COVID positivi in quarantena o con forme gravi di COVID, o che hanno avuto parenti o amici contagiati in modo grave, poiché sono a particolare rischio di manifestare sintomi di disagio importanti correlati tra le altre cose anche alla preoccupazione di poter avere contagiato altri, alla immobilità forzata e ai tempi dilatati dopo un lungo sovraccarico, alla angoscia per il progredire della malattia e per la possibile prognosi, ed è in questa categoria che sono stati segnalati alcuni suicidi".

Tiziano Menduto

*Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:*

Gruppo di lavoro ISS Salute mentale ed emergenza COVID-19, "[Indicazioni ad interim per la gestione dello stress lavoro-correlato negli operatori sanitari e socio-sanitari durante lo scenario emergenziale SARS-COV-2](#)" - Versione del 7 maggio 2020. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2020 - Rapporto ISS COVID-19, n. 22/2020 (formato PDF, 1.58 MB).

*Scarica la normativa di riferimento:*

[DECRETO-LEGGE 19 maggio 2020, n. 34 - Misure urgenti in materia di salute, sostegno al lavoro e all'economia, nonche' di politiche sociali connesse all'emergenza epidemiologica da COVID-19](#)

DECRETO DEL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI 17 maggio 2020 - Disposizioni attuative del decreto-legge 25 marzo 2020, n. 19, recante misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19, e del decreto-legge 16 maggio 2020, n. 33, recante ulteriori misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19

DECRETO-LEGGE 16 maggio 2020, n. 33 - Ulteriori misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19

Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sul nuovo coronavirus Sars-CoV-2

▪ Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.