

La salute mentale degli operatori sanitari durante e dopo il Coronavirus

Come supportare le persone che lavorano nella risposta all'emergenza dell'epidemia da Covid19? Alcune indicazioni per un sostegno psicologico agli operatori sanitari.

E' disponibile sul sito Dors una raccolta selezionata di indicazioni e linee guida per gli interventi di supporto psicologico e psicosociale per gli operatori sanitari, impegnati in prima linea ed esposti al rischio di problemi di salute mentale per le condizioni lavorative altamente stressanti causate dall'emergenza pandemica da COVID-19.

Nel documento sono presenti interventi di supporto psicologico e psicosociale effettuati in modalità "a distanza" per i quali sia stata dimostrata l'efficacia, con un'attenzione alla trasferibilità (descrizione delle modalità di progettazione e realizzazione, metodi e strumenti utilizzati e indicazioni e raccomandazioni elaborate da enti e organismi accreditati.

Pubblichiamo le LLGG consigliate da WHO all'interno della pagina su Mental Health Considerations e sono presenti nelle LINEE DI INDIRIZZO PER L'INTERVENTO PSICOLOGICO A DISTANZA A FAVORE DELLA POPOLAZIONE NELL'EMERGENZA COVID19, a cura del CNOP Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi

Pubblicità

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

INTERVENTO 5: SUPPORTARE LE PERSONE CHE LAVORANO NELLA RISPOSTA ALL'EMERGENZA DELL'EPIDEMIA COVID-19

Messaggi per gli operatori in prima linea:

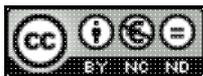
- Sentirsi stressati è un'esperienza che probabilmente voi e molti vostri colleghi state vivendo; è normale sentirsi così nella situazione attuale. Gli operatori a volte si sentono di non svolgere un buon lavoro e di essere sottoposti a richieste elevate.
- Provare stress e sentimenti ad esso associati non significa in alcun modo che non siete in grado di svolgere il vostro lavoro o che siete deboli, anche se è così che a volte vi potete sentire. In realtà, lo stress può essere utile in questo momento, può aiutarvi ad andare avanti nel vostro lavoro e a dare un significato al vostro operato. Gestire lo stress e il benessere psicosociale durante questo periodo è importante quanto curare la vostra salute fisica.
- Prendetevi cura dei vostri bisogni di base e usate strategie di coping efficaci: assicuratevi riposo e una pausa durante il turno di lavoro o tra un turno e l'altro, mangiate cibo sano e sufficiente, fate attività fisica e rimanete in contatto con la famiglia e gli amici. Evitate di usare strategie di coping inefficaci come il tabacco, l'alcol o altre droghe. A lungo termine, possono peggiorare il vostro benessere mentale e fisico.

- Sfortunatamente alcuni lavoratori possono sperimentare l'ostracismo da parte della loro famiglia o da parte della comunità a causa dello stigma associato al lavorare in prima linea in questa emergenza. Ciò può rendere molto più difficile una situazione già di per sé estremamente impegnativa. Qualora sia possibile, stare connessi con i vostri cari attraverso metodi digitali è un modo per mantenere i contatti. Rivolgetevi ai vostri colleghi, al vostro responsabile o ad altre persone di fiducia per ricevere supporto sociale - i vostri colleghi potrebbero trovarsi nella vostra stessa situazione e sentirsi come voi.
- Questo è probabilmente uno scenario unico e senza precedenti per molti operatori, in particolare se non sono mai stati coinvolti in eventi emergenziali simili. Ad ogni modo, usare le strategie che in passato si sono rivelate efficaci per gestire i periodi di stress, può esservi di aiuto anche in questa situazione. Le strategie per gestire lo stress sono le stesse, anche se lo scenario è diverso.
- Se il vostro stress peggiora e vi sentite sopraffatti, non dovete incolparvi. Ognuno sperimenta lo stress e lo fa in maniera diversa. Le pressioni continue e quelle già preesistenti nella vostra vita personale possono influenzare il vostro benessere psicologico ed interferire con il lavoro quotidiano. Potreste notare cambiamenti nel modo in cui lavorate o nel vostro umore, ad esempio potreste sentirvi più irritabili, più ansiosi o cronicamente esausti, potreste trovare più difficile rilassarvi durante i momenti di pausa, potreste sentire malesseri fisici inspiegabili come dolore nel corpo o mal di stomaco.
- Lo stress cronico può influire sul vostro benessere psicologico e sul vostro lavoro e può influire su di voi anche dopo che la situazione sarà migliorata. Se lo stress diventa eccessivo e vi sentite sopraffatti, rivolgetevi al vostro responsabile o alla persona più appropriata per essere sicuri di ricevere il supporto adeguato.

Messaggi per responsabili di equipe, coordinatori o dirigenti:

- Se siete responsabili di equipe, coordinatori o dirigenti, cercate di preservare tutto il personale dallo stress cronico e di mantenerlo in buona salute psicologica durante la risposta a questa emergenza, in modo da favorire una migliore capacità degli operatori di adempiere ai loro ruoli - sia che si tratti di operatori sanitari che operatori di supporto.
- Monitorate regolarmente e in modo supportivo il benessere psicologico del vostro personale, e promuovete un ambiente in cui gli operatori si sentano a loro agio nel parlare con voi se il loro stato psicologico peggiora.
- Garantite una buona qualità della comunicazione e aggiornamenti e informazioni accurate a tutto il personale. Questo può aiutare a mitigare le preoccupazioni e le incertezze degli operatori e a far loro riguadagnare un senso di controllo sulla situazione.
- Valutate se esiste la possibilità di garantire al vostro staff i tempi necessari di riposo e di recupero di cui hanno bisogno. Riposare è importante per il benessere fisico e mentale ed avere un po' di tempo permette inoltre agli operatori di prendersi cura di sé per quanto indispensabile e di dare la giusta attenzione al proprio benessere.
- Offrite agli operatori uno spazio regolare e circoscritto per consentire loro di esprimere le proprie preoccupazioni e porre domande, ed incoraggiate il mutuo sostegno fra colleghi. Senza violare la riservatezza, prestate particolare attenzione a quegli operatori che sapete avere difficoltà nella loro vita personale, o che in precedenza hanno avuto problemi di salute mentale o che non hanno supporto sociale (anche a causa dell'ostracismo da parte della comunità).
- Formazioni sul Pronto Soccorso Psicologico possono essere utili a responsabili/ coordinatori/dirigenti e operatori nell'acquisire le competenze per fornire il supporto necessario ai colleghi.
- Facilitate l'accesso dei vostri operatori ai servizi di salute mentale e supporto psicosociale, inclusi quelli eventualmente presenti sul luogo di lavoro, assicurandovi che il personale sia a conoscenza della possibilità di accedere a tali servizi, con accesso diretto quando possibile, o tramite supporto telefonico o con altri strumenti a distanza.
- I dirigenti, coordinatori e responsabili di equipe si trovano ad affrontare fattori di stress simili a quelli vissuti dai propri operatori, subendo una pressione potenzialmente aggiuntiva per il livello di responsabilità conferita dal loro ruolo. È importante che i servizi e le strategie di cui sopra siano disponibili sia per gli operatori, sia per i responsabili, e che quest'ultimi siano in grado di fungere da modello per le strategie di auto-cura (self-care) che mitigano lo stress.

[Dors - La salute mentale degli operatori sanitari durante e dopo la pandemia di Covid19 \(pdf\)](#)



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).