

AIUTARSI PER AIUTARE

Indicazioni di auto-protezione per operatori del settore socio-sanitario

Ognuno di noi potrebbe provare le stesse emozioni della popolazione:	Il personale socio-sanitario è esposto a stress aggiuntivi:	Di seguito le reazioni più comuni che possono durare per un periodo di alcuni giorni e/o alcune settimane:	Cosa si può fare:
<ul style="list-style-type: none"> • incertezza circa il possibile ripetersi di gravi fenomeni atmosferici • preoccupazione residua per la pandemia ancora in atto • timori circa eventuali evacuazioni e quarantene • pressioni connesse con la frantumazione di routine quotidiane (dovute a chiusura scuole, luoghi di lavoro, turni di lavoro extra, ecc.) • mancanza di informazioni o un eccesso di informazioni contrastanti circa il da farsi • stress connesso con la condizione di malattia e/o della quarantena (compreso il personale sanitario) • paura di contagiare altri • isolamento dovuto alla quarantena con separazione dai propri cari / difficoltà nelle comunicazioni • lutto, talvolta lutti multipli 	<ul style="list-style-type: none"> • lunghe ore di lavoro senza pause, possibile carenza di personale per l'assenza di molti in quarantena, fatica dovuta alla necessità di lavorare con i DPI • incertezza rispetto alla condizione lavorativa presente e futura (ferie, permessi, ammortizzatori sociali) • difficoltà a gestire la situazione di reclusione all'interno della struttura, e l'aumento di irritabilità e irrequietezza dei pazienti/assistiti, o viceversa di noia, apatia, tristezza, angoscia • difficoltà a far rispettare le regole di cautela imposte dai decreti governativi • difficoltà a gestire reazioni di paura e panico dei pazienti e dei loro familiari • conflitto tra il dovere di assistere pazienti e il dovere di occuparsi delle esigenze dei propri familiari • disorientamento di fronte ai cambiamenti nell'organizzazione del lavoro • impotenza e inadeguatezza • frustrazione e rabbia per il mancato riconoscimento e/o la disorganizzazione istituzionale 	<ul style="list-style-type: none"> • Comparsa di immagini/pensieri intrusivi: immagini ricorrenti e pensieri disturbanti di momenti particolarmente difficili subentrano contro la propria volontà • Sensazioni d'ansia/paura eccessiva: aumentato senso di agitazione, comparsa di paure non presenti precedentemente • Tendenza all'evitamento: procrastinare l'operatività, non voglia di tornare al lavoro • Reazioni eccessive allo stress ordinario: incapacità di dosare le reazioni a sollecitazioni esterne, si perde più facilmente la calma • Aumento irritabilità: comparsa di rabbia o ira immotivata • Senso d'isolamento: sensazione di abbandono e solitudine, voglia di isolarsi e non parlare con nessuno, sensazione di "essere diversi" • Disturbi dell'umore: umore depresso e pensieri negativi, pianto incontrollato, difficoltà ad interessarsi alle attività che prima piacevano • Confusione mentale: facilità a distrarsi, difficoltà di concentrazione e/o incapacità di prendere decisioni, alterazione della normale capacità di giudizio • Problemi relazionali: difficoltà nei rapporti con colleghi, con familiari e amici • Difficoltà nel dormire e/o difficoltà nell'alimentazione: fatica ad addormentarsi, risvegli e incubi frequenti oppure ipersonnia, in altre parole dormire molte più ore 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper riconoscere le proprie reazioni emotive e le difficoltà che si possono avere durante e dopo l'esposizione, allo scopo di decomprimere quanto prima il proprio livello di stress • Non negare i propri sentimenti ma ricordarsi che è normale e tutti possono avere delle reazioni emotive dopo un evento così devastante • Saper monitorare le proprie reazioni fisiche ed emotive, riconoscendo i propri sistemi di attivazione • Rispettare i propri turni di riposo e recuperare energie fisiche e mentali • Ricordarsi che non si è soli, ma inseriti in un sistema e in un'organizzazione che può sostenere e aiutare anche gli stessi soccorritori • Osservare il proprio stato emozionale, senza giudicarsi • Parlare degli eventi critici avvenuti in servizio, aiutandosi a scaricare la tensione emotiva • Rispettare le reazioni emotive degli altri, anche quando sono completamente differenti e poco comprensibili per il proprio punto di vista • Tutelare il proprio equilibrio emotivo accedendo ai sistemi di supporto offerti per i soccorritori. • Parlare con un esperto di reazioni post-traumatiche che possiede delle informazioni sulle reazioni specifiche può favorire e velocizzare il tempo di risoluzione delle reazioni stesse • Accedere, quando e se possibile, agli interventi di decompressione offerti agli operatori. Esistono strumenti specializzati nel supporto e nella prevenzione delle reazioni post-traumatiche che possono essere applicati con tempestività e con efficacia già nelle prime ore successive all'operatività.