

AIUTARSI PER AIUTARE

indicazioni di auto-protezione per operatori sanitari impegnati nell'assistenza a pazienti con Covid19

In questa situazione di maxiemergenza, quando un grave evento critico, in questo caso una pandemia, colpisce un grande numero di persone in tutto il mondo, si è venuta a creare una condizione di elevata emotività che riguarda l'individuo, la comunità e gli stessi soccorritori. Il perdurare dello stato emergenziale ha certamente fatto sì che gli operatori sanitari impegnati in prima linea siano tra le persone maggiormente esposte allo stress e al rischio di complicanze dal punto di vista della salute mentale. Lo scenario complesso in cui ci si trova a lavorare, l'alto numero delle vittime, il continuo riattivarsi della condizione di pericolo sono alcuni tra i fattori che determinano il contesto di elevata criticità psicologica di una maxiemergenza. Come operatori sanitari partecipate allo stesso scenario traumatico, con l'obiettivo di prestare aiuto, restando a contatto con le vittime che si trovano in forte stato di shock e sofferenza emotiva, e questo vi espone a un forte senso di vulnerabilità e alla medesima sensazione d'impotenza. 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 voi non siate in grado di svolgere il vostro lavoro o che siate 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.

In questi mesi avete avuto modo di confrontarvi, e in parte di condividerli, con gli stati emotivi dei vostri pazienti, che sono comuni anche a molta parte della popolazione in generale:

- incertezza circa il diffondersi dell'epidemia
- stress connesso con la condizione di malattia e/o della quarantena
- paure connesse con la salute e la sopravvivenza dei propri cari
- incertezza circa la disponibilità di vaccini e trattamenti medici efficaci
- 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.)
- timori irrealistici veicolati dai media
- mancanza di informazioni o un eccesso di informazioni contrastanti circa il da farsi
- stress associato a informazioni allarmistiche o cospirative
- senso di colpa sapendo di essere la possibile fonte del contagio per altri, soprattutto per i propri cari
- isolamento dovuto alla quarantena con separazione dai propri cari / difficoltà nelle comunicazioni
- stress di assistere alla possibile sintomatologia più grave di un familiare/un paziente o alla loro morte
- lutto, talvolta lutti multipli

Il personale sanitario è stato ed è esposto a stress aggiuntivi:

- lunghe ore di lavoro senza pause, carenza di personale per l'assenza di molti in quarantena, fatica dovuta alla necessità di lavorare con i DPI
- impossibilità di salvare vite nonostante il massimo sforzo
- 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

Le persone possono avere diversi tipi di reazione nelle emozioni, nei pensieri e nel corpo. Vi sono marcate differenze individuali nella comparsa, nella durata e nell'intensità di queste reazioni. Poiché il processo di elaborazione è soggettivo, è possibile che in alcuni compaia solo una di queste reazioni oppure diverse contemporaneamente, in un giorno o in un arco temporale più lungo.

Di seguito le reazioni più comuni che potete aver sperimentato, e che sono riconducibili alla situazione di stress prolungato:

- **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 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 a rilassarsi:** fatica ad addormentarsi, risvegli e incubi frequenti, sensazione di essere cronicamente esausti, o viceversa ipersonnia
- **Malesseri fisici inspiegabili:** dolori in varie parti del corpo, mal di stomaco, ecc.



COSA SI PUÒ FARE

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.

Può succedere che la preoccupazione per la presenza di questi sintomi aumenti l'ansia, che aumenta i sintomi, creando un circolo vizioso che fa crescere il disagio e la sofferenza.

È importante anzitutto essere consapevoli che non si tratta di fenomeni incomprensibili, ma che sono reazioni normali in certe situazioni.

È bene rendersi conto dell'utilità di esprimere le emozioni, potendone parlare senza temere di essere giudicati deboli. È inoltre utile essere consapevoli che anche i fenomeni più angosciosi non hanno conseguenze gravi e hanno una durata limitata.

- **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 in una situazione 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
- **Usare le strategie che in passato si sono rivelate efficaci per gestire i periodi di stress**, le strategie per gestire lo stress sono le stesse, anche se lo scenario è diverso.
- **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
- **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 regolarità e con efficacia
- **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

PER RESPONSABILI DI ÈQUIPE, COORDINATORI, 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).
- Organizzate per quanto possibile **momenti regolari di incontro in piccoli gruppi** (a fine turno, settimanalmente, a seconda dell'organizzazione del lavoro) non solo di briefing per comunicazioni tecniche, ma anche di decompressione psicologica, guidata da personale specificamente formato
- **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.

**RICORDARSI L'IMPORTANZA DELL'AUTOPROTEZIONE EMOTIVA
SIGNIFICA ESSERE PIU' EFFICIENTI NEL SOCCORSO.
PROTEGGERSI PERMETTE DI PROTEGGERE AL MEGLIO GLI ALTRI**

Bibliografia

- Linee guida dell'IASC (Inter-Agency Standin Committee) sugli interventi di promozione della salute mentale e di supporto psico-sociale durante la pandemia da Covid19 – marzo 2020 – Edizione in lingua italiana a cura dell'Azienda Sanitaria della Romagna e Regione Lombardia
- IASC – Guidance on Operational considerations for multisectoral mental health and psychosocial support programmes during the covid-19 pandemic – June 2020
- WHO - Psychological First Aid – Guide for field workers – 2011 – Edizione in lingua italiana a cura dell'Azienda Sanitaria Locale della Romagna
- EMDR - Indicazioni per soccorritori: autoprotezione per soccorritori e sanitari
- EMDR, ATS Bergamo. Volantino per operatori del soccorso e sanitari