

## Self-care degli operatori sanitari ai tempi di COVID-19

Come tutto ciò che non conosciamo il nuovo coronavirus COVID-19, crea forte stress soprattutto in chi si trova ad affrontarlo in prima linea.

Sappiamo poco sul virus, non abbiamo ancora un vaccino, non conosciamo il suo comportamento, né il numero di persone che potrà contagiare. Tutto questo “non sapere” può alterare il senso di controllo in cui normalmente operiamo e generare un senso di minaccia e allerta.

Quando ci troviamo di fronte a un forte stress mettiamo in atto risposte che se da un lato hanno un valore adattivo e ci permettono di affrontare la situazione al meglio, dall'altro possono comportare irritabilità, iperattivazione, aggressività verbale, disturbi del sonno e della concentrazione. Tutti comportamenti normali e legittimi che, tuttavia, tendono a mantenersi ed aumentare nel tempo, impedendoci di sentirci ed operare al meglio delle nostre possibilità.

Occuparci di noi e di come stiamo non ci impedirà di provare stress, ma potrà aiutarci a ridurlo, contenerlo e limitarne gli effetti, permettendoci di affrontare al meglio l'emergenza che stiamo vivendo.

Ed ecco alcuni semplici consigli per gestire lo stress:

**Scegliamo quando e come informarci:** tenersi informati e leggere i quotidiani nazionali e locali è importante, ma l'eccesso di informazione ed il costante aggiornamento e visione on line delle ultime news, aumenta lo stress. Limitiamo le informazioni: scegliamo due momenti della giornata in cui informarci e il canale con cui farlo e lasciamo perdere tutto il resto.

**Parliamo d'altro:** anche se è indispensabile condividere informazioni, dati e notizie con i colleghi, parlare continuamente della situazione aumenta lo stress. Possiamo scegliere di parlarne in momenti appositamente dedicati durante il lavoro, ma prima e dopo il turno, nelle pause o mentre ci cambiamo concediamoci di parlare di altre cose, portiamo la mente e i pensieri altrove!

**Prestiamo attenzione alla comunicazione:** rivolgerci agli altri in modo aggressivo e scontroso o al contrario chiudersi e non parlare, sono comportamenti comuni e normali quando siamo stressati. Eppure la comunicazione aggressiva o passiva complica le cose, rende difficili le relazioni e sicuramente aumenta lo stress in noi e negli altri. Ricordiamoci allora di comunicare meglio che possiamo: in modo assertivo, chiaro e rispettoso.

**Ricarichiamo le batterie** Fuori dall'orario di lavoro, prendiamoci il tempo per praticare attività piacevoli e nutrienti che possano aiutarci a scaricare lo stress e ricaricare le energie: leggere, stare con la famiglia, fare giardinaggio, meditare, o qualsiasi altra attività che ci faccia staccare la spina è benvenuta!

**Sport e contatto con la natura** siamo bravissimi a ricordarlo ai nostri pazienti ed è valido ancora di più in questa situazione: stare a contatto con la natura e fare sport all'aria aperta, oltre che salutare è un ottimo modo per ricaricare le energie psicofisiche quando siamo stressati.

**Parliamo di come ci sentiamo** confrontarci con situazioni difficili e complesse e tenere a bada le emozioni fa parte del nostro lavoro, ma sentirsi stanchi, sopraffatti o spaventati davanti a qualcosa di nuovo e poco chiaro è assolutamente normale. Parlare con qualcuno a noi vicino di come ci sentiamo può, in questi casi, aiutarci, liberarci da un peso e farci sentire meno soli...forse potremmo scoprire che anche gli altri hanno emozioni difficili con cui convivono e condividerle potrebbe sollevarci reciprocamente.

**Umore e sdrammatizzazione:** La risata è catartica quanto il pianto. L'umorismo nero tratta situazioni drammatiche attraverso la contrapposizione tra elementi tragici e, allo stesso tempo, burleschi. E' una buona forma di coping, può aiutare a distanziarsi dall'evento, senza che questo influenzi negativamente la propria vita. Utilizziamolo il più possibile se rientra nelle nostre corde. (da NON utilizzare con familiari o pazienti se non in casi specifici ed appropriati come ad esempio un paziente che per primo usa questa strategia)

**Chiedere aiuto** se con il protrarsi della situazione in atto dovessimo sentire di avere bisogno di un aiuto in più per ridurre lo stress, possiamo richiedere ai nostri responsabili un intervento mirato con EMDR. Un metodo evidence-based, già ampiamente impiegato sugli operatori in contesti emergenziali e descritto nella procedura aziendale PR55.

Grazie per tutto ciò che state facendo e buon lavoro!



Vademecum di self-care per operatori sanitari  
A cura di: Laura Torricelli per Associazione EMDR Italia  
laura.torricelli@ausl.re.it

[www.emdr.it](http://www.emdr.it)