

HUMANITAS AL TUO FIANCO

A cura della dott.ssa Monica Seminara
Psicologa e psicoterapeuta



Focus

Aspetti psicologici in merito all'emergenza che stiamo vivendo.

Eventuali reazioni ed effetti che possono riguardare tutti noi.

Un accento particolare sulla condizione di rischio di disagio psicologico indotto dalla situazione.

Alcune consapevolezza che è bene avere per potersi proteggere al meglio.

Alcune questioni che riguardano più nello specifico i professionisti sanitari in prima linea.

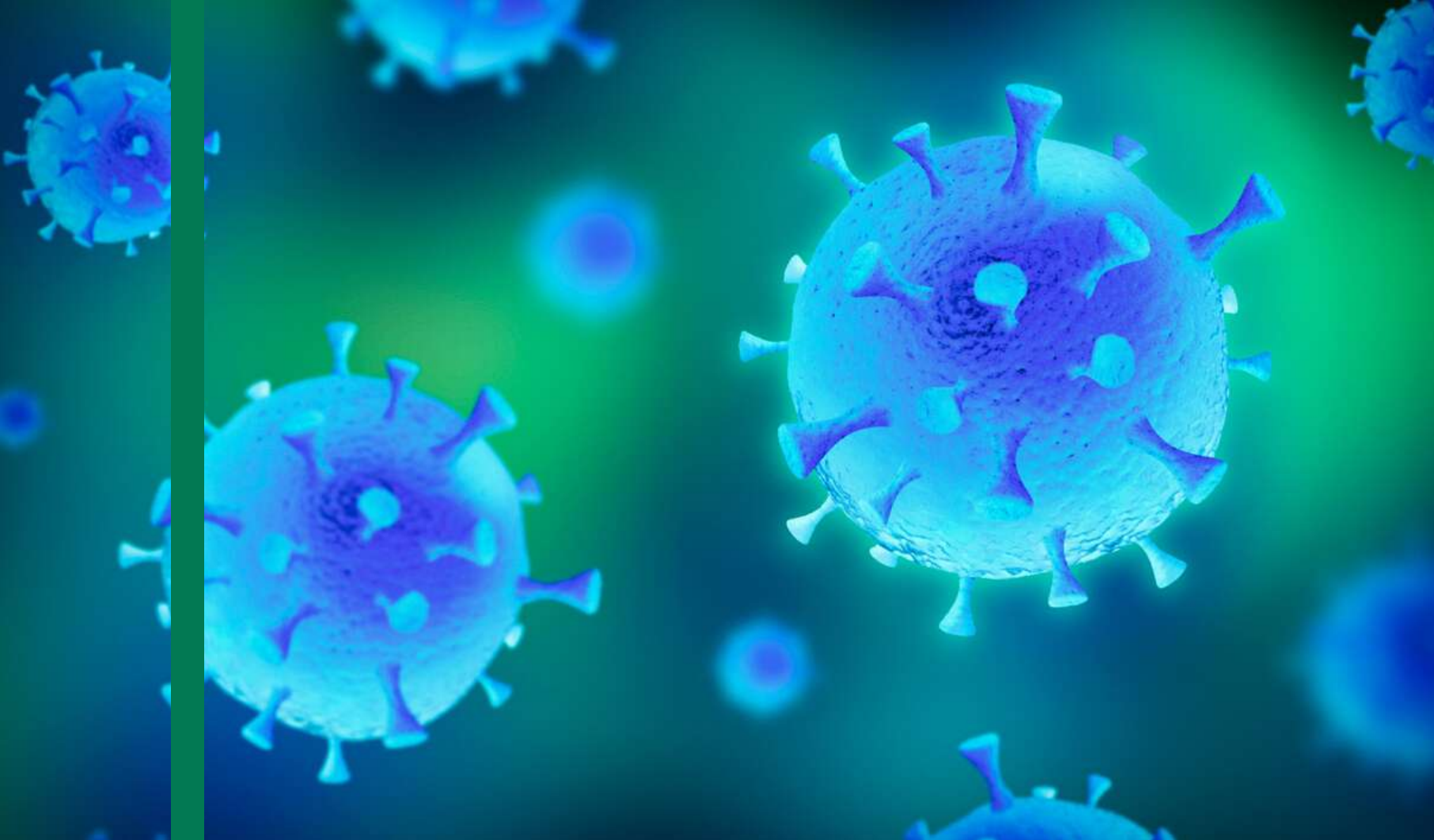
Gli interventi che possiamo mettere in atto per stare insieme in questa situazione così critica.

Obiettivi

Fornire spunti psicologici di riflessione a integrazione del proprio background professionale.

Stimolare la consapevolezza circa il funzionamento psicologico dell'essere umano in situazione di emergenza.

Sostenere la quotidianità per ridurre la sensazione di impotenza, supportare il riconoscimento delle variabili psicologiche in gioco, per la loro migliore gestione.



L'emergenza COVID-19

L'emergenza sanitaria che stiamo vivendo induce in ognuno di noi una condizione di imponente e continuo stress psico-emotivo di grado elevato.

Questa tensione emotiva è percepita in ciascuno di noi in modo più o meno consapevole e differente per tipologia, intensità, reazione ed effetti.

È un'esperienza traumatica che può turbarci pesantemente fino a modificare il nostro modo di essere e di rapportarci con la realtà.

Emergenza COVID-19

Impatto emotivo violento e continuo che attiva uno stato di grave tensione emotiva, percepita in ognuno di noi in modo più o meno consapevole e diverso per tipologia, intensità, reazioni ed effetti.

**NESSUNO DI NOI È ESENTE DAL TURBAMENTO PSICOLOGICO
INDOTTO DA QUESTO PERIODO.**

Perché l'emergenza COVID-19 è un evento traumatico

- È esploso in modo improvviso e inatteso per modi e tempi.
- Resta a oggi piuttosto ignoto, incomprensibile e con esito incerto. L'epidemia è ancora ingovernata.
- Si ha l'impressione di vivere un incubo.
- Richiede a ognuno di noi sacrifici importanti.
- Limita la nostra libertà di movimento e contatto fisico.
- Ci tiene lontano dai nostri cari e dalla nostra rete sociale.
- Paralizza il movimento e stravolge le abitudini.
- Ci sottopone a stress emotivo costante e continuo.
- Minaccia il nostro presente e ci fa temere per il nostro futuro.

La situazione in corso attiva diversamente i nostri pensieri e le nostre emozioni

In questi giorni è assolutamente normale sentirsi più tristi, arrabbiati, confusi, spaventati, impotenti, nervosi e irritabili, chiusi in se stessi, euforici, stanchi o svogliati.

Si tratta di reazioni normali in una situazione decisamente anormale!



Proteggiamo la nostra salute mentale accogliendo il nostro legittimo disagio



- Ascolto
- riconoscimento
- comprensione
- accettazione
- adeguata gestione

dei nostri pensieri, delle nostre emozioni e dei comportamenti che ne derivano.

Chi opera in situazioni di emergenza è sottoposto a condizioni di particolare stress legate alla specificità del proprio intervento professionale

- Tensione organizzativa dipendente dalla situazione critica.
- Forte attesa sociale.
- Pressioni da scelte difficili.
- Aumento gravoso delle responsabilità.
- Carichi fisici e mentali pesanti.
- Stimolazioni e sollecitazioni emotive molto forti (isolamento e separazione dalla propria famiglia, contatto continuo con la sofferenza altrui e con la morte massiva in solitudine).
- Carenza di risorse rispetto alla portata dell'evento.
- Esposizione a situazioni pericolose per la propria incolumità (con effetto di ricaduta concreta ed emotiva sul proprio mondo familiare/affettivo).



Le reazioni psichiche alla situazione di emergenza che attivano stress emotivo

Possono essere individuali, collettive, fisiologiche, patologiche.

Le reazioni - tendenzialmente fisiologiche - si esprimono con degli effetti che possono essere fisici, cognitivi, emozionali e interpersonali.

Possono essere acute (Reazioni Acute da Stress) o diventare croniche se permangono attive oltre i 30 giorni e possono sfociare in una vera e propria sindrome (Post Traumatic Stress Disorder).

Risposte psico- comportamentali con risvolto collettivo di disorganizzazione sociale

- Negazione
- Inibizione
- Stupore
- Panico
- Esodo
- Reazioni di attacco
- Reazioni di fuga



Effetti fisici



- Disturbi del sonno
- Cefalea ed emicrania
- Disturbi gastrointestinali
- Calo dell'appetito, nausea.
- Calo della libido.
- Iperattivazione.
- Menomazione della risposta immunitaria.
- Senso di affaticamento.
- Difficoltà respiratorie, senso di soffocamento,
- Dolore o fastidio in varie parti del corpo.
- Senso di malessere generalizzato.

Effetti cognitivi



- Ridotta capacità di concentrazione.
- Menomazioni delle capacità decisionali.
- Difficoltà nella definizione delle priorità.
- Menomazione della memoria: amnesie parziali o totali.
- Limitazioni delle capacità attentive.
- Rallentamento del pensiero e della comprensione.
- Pensieri e ricordi intrusivi.
- Distorsioni e perdita dell'obiettività
- Tendenza all'incredulità.
- Confusione, disorientamento.
- Autobiasimo, calo dell'autostima e della percezione della propria autoefficacia.

Effetti emozionali



- Shock emotivo.
- Paura, terrore.
- Senso di colpa.
- Disperazione.
- Collera, rabbia.
- Afflizione, tristezza.
- Preoccupazione continua.
- Ansia, angoscia.
- Difficoltà di integrazione.
- Ottundimento emozionale, apatia, anedonia.
- Ridotta tolleranza alle futilità.
- Vergogna.
- Irritabilità.
- Senso di impotenza.
- Senso di estraneità.
- Euforia, senso di invulnerabilità.
- Sensazione di isolamento.
- Vissuti persecutori.
- Vissuti di abbandono.
- Riduzione del piacere per le consuetudini.

Effetti interpersonali



- Ritiro relazionale vs. incremento massivo delle relazioni (con blocco dell'espressione dell'emotività vs maggiore esternazione).
- Alienazione vs. sovraesposizione ai contatti.
- Aumento dei conflitti nelle relazioni interpersonali/affettive.
- Tensioni in ambito lavorativo nei rapporti interpersonali.
- Tendenza alla polemica con atteggiamenti ipercritici.



L'altro è inconsciamente il nostro nemico perché è il vettore del nostro potenziale contagio

In un clima di paura e di rischio di vita, l'emozione potrebbe diventare dominante rispetto alla ragione e offuscare la nostra capacità di analisi razionale.

- Atteniamoci rigorosamente alle prescrizioni (anche quando sono alti i costi emotivi/affettivi).
- Manteniamo lucidità di pensiero, perché gli ALTRI siamo NOI e ricordiamo che le azioni di ciascuno di noi possono essere mediate - anche inconsciamente - dalla nostra emotività.
- In emergenza l'essere umano è UNO anche se ricopre ruoli professionali e personali diversi: oggi siamo tutti nella stessa situazione di vulnerabilità!
- Cerchiamo alleanze solidali e non contrapposizioni.

ATTENZIONE CONSAPEVOLE

Risposte individuali patologiche

Sono più rare e
riguardano spesso la
sintomatizzazione di
fragilità preesistenti

- Disturbi da stress (RAS Reazioni acute da stress, PTSD Post Traumatic Stress Disorder, fobie specifiche).
- Disturbi psicotici (con dissociazioni e deliri).
- Disturbi d'ansia e panico.
- Disturbi dell'alimentazione.
- Disturbi da uso di sostanze.
- Disturbi dell'umore.
- Disturbi ossessivo-compulsivi.
- Disturbi somatoformi.
- Suicidi.



L'emergenza può causare vittime psicologiche di vario tipo

Il personale impiegato nella gestione della pandemia da COVID-19 è sottoposto alla necessità di operare in condizione di stress emotivo ad alto grado, per la doppia condizione che lo vede impiegato nella gestione della cogente emergenza, attivo nel ruolo professionale specifico e contemporaneamente anche coinvolto nel rischio di trasformarsi in potenziale vittima del virus stesso.

- **1° LIVELLO:** persone direttamente colpite dal virus.
- **2° LIVELLO:** persone con stretti legami con le vittime primarie.
- **3° LIVELLO:** persone chiamate a intervenire sulla situazione di emergenza nei vari ruoli (personale sanitario, soccorritori, forze dell'ordine, FF.AA, P.C.).
- **4° LIVELLO:** membri della comunità al di fuori dell'area colpita comunque interessati dall'accaduto.

Rischi professionali legati alla professione sanitaria in emergenza

- Esposizione a pericoli fisici imprevedibili.
- Esposizione ripetuta: sofferenza, morte e minaccia per la propria vita.
- Turni lunghi, incremento del lavoro, sistemazioni precarie, condizioni disagiati.
- Complessità legate allo svolgimento del proprio ruolo.
- Essere sottoposti allo stress di decisioni rapide.
- Conflitto morale: dovere prendere decisioni difficili (chi salvare?).
- Identificazione con le vittime.
- Urgenza ed emergenza, grandi numeri, scarse risorse.
- Senso di impotenza, di frustrazione e di fallimento dell'intervento.
- Appartenere alla comunità colpita (familiari coinvolti).
- Identificazione con il ruolo di eroe (con negazione dei rischi e del proprio stato emotivo).

Il rischio di sofferenza psichica è in relazione a

Gravità della situazione di emergenza

Durata dell'esposizione all'evento

Caratteristiche individuali

- Età
- Personalità
- Percezione e interpretazione dell'evento
- Capacità di fronteggiamento e di adattamento
- Motivazione all'attività professionale
- Fragilità psico-emotiva preesistente
- Malattie e invalidità preesistenti
- Eventi stressanti pregressi
- Situazione familiare/affettiva problematica o assente
- Supporto sociale assente

Fattori che riducono il rischio di disagio psichico

- PERSONALITÀ: buona autostima, capacità di disciplina e self control, di realistica valutazione delle proprie capacità, di consapevolezza profonda dei propri ideali, valori e risorse.
- MOTIVAZIONE: congrua allo scopo.
- SOLIDARIETÀ SOCIALE: sostegno percepito dall'esterno.
- APPARTENENZA: a un gruppo di lavoro affiatato, efficiente, in grado di fornire conforto, rassicurazione e sostegno
- CAPACITÀ: a lavorare in squadra in situazione di emergenza, con conoscenza dei piani operativi di intervento e del proprio ruolo.
- LEADER: riconosciuti professionalmente capaci, ai quali potersi riferire con fiducia.
- CONOSCENZA: dei rischi psichici, dei segni premonitori (affaticamento, insonnia, somatizzazioni, abuso di alcool, tabacco, farmaci, uso di droghe) e delle misure preventive e supportive per fare fronte alle difficoltà
- AUTOCONOSCENZA: riconoscimento, consapevolezza ed espressione dei propri pensieri, delle proprie emozioni e dei propri comportamenti

Misure preventive e supportive

- Informazione/formazione/servizi di sostegno attivo.
- Turni di lavoro non superiori alle 12 ore.
- Conoscenza degli obiettivi, delle strategie d'intervento e della propria funzione.
- Sistemi di protezione e bisogni fondamentali garantiti.
- Alimentazione e riposo sufficienti, cura della propria salute.
- Attività fisica e rilassante nei turni di riposo: se possibile, nutrirsi di affettività relazionale, curare la propria persona e la dimensione spirituale, la famiglia, gli amici, gli animali, le proprie piante, le proprie passioni etc.
- Comunicazione ricevuta in modo efficace e supportivo dalle figure di coordinamento.
- Riunioni periodiche (anche video) in cui sia favorita la condivisione, l'espressione di bisogni, difficoltà, critiche, suggerimenti.
- Presenza di una figura con funzione di supporto e monitoraggio delle reazioni allo stress (interna o esterna).
- Informazione e sostegno alle proprie famiglie (in caso di impedimento/necessità).



**Guardiamoci negli occhi,
cerchiamo di capire come
stiamo e sosteniamoci
reciprocamente.**

**LA RISPOSTA CHE AIUTA
È SEMPRE NELLA
RELAZIONE.**

**La condivisione vera e
supportiva è possibile solo
tra persone che vivono la
stessa esperienza.**

Interventi psicologici specifici

per fronteggiare gli stati di iperattivazione emozionale e il sostegno nella quotidianità professionale

DEFUSING (buttar fuori):

un intervento di sostegno informale da mettere in atto tra colleghi, durante il lavoro, dopo un momento difficile, per condividere pensieri ed emozioni (da ricercare, ogni volta che vi è possibile).

DEBRIEFING:

intervento di gruppo (a cura di uno psicologo), strutturato in fasi per elaborazione dei fatti e dei vissuti particolarmente critici (solo se possibile, anche video).

HUMANITAS AL TUO FIANCO:

sostegno psicologico specialistico individuale per confrontarci e pensare insieme.

-
- Trasformiamo la nostra fatica in risorsa.
 - Trasformiamo la nostra stanchezza in potenza.
 - Mettiamo tutto il nostro impegno e anche tutta la nostra anima.
 - Trasformiamo un'esperienza traumatica in un'esperienza evolutiva.
 - Trasformiamo il dolore in crescita e l'incertezza in consapevolezza delle cose che contano, la paura in coraggio, il sacrificio in orgoglio con responsabilità e speranza.
 - Ricordiamoci che l'unione fa la forza! Sempre.
-

Humanitas al tuo fianco

Per richiedere il servizio, scrivere una email a altuofianco.humanitastorino@gmail.com

indicando:

- la fascia oraria preferita, dalle 14.00 alle 17.00, lunedì, martedì o giovedì;
- la modalità preferita per usufruire del servizio;
- contatto telefonico o Skype con numero o nome account da utilizzare.