



“CONTAGIATI DALLE EMOZIONI”

Preservare l’equilibrio psichico dei professionisti sanitari

Nell’attuale situazione di emergenza, voi che siete parte del personale sanitario che ha in carico i pazienti affetti dal Covid-19, state gestendo situazioni cliniche e organizzative molto complesse. Le **difficoltà che state affrontando**, fanno probabilmente emergere in voi un insieme di emozioni che, per la loro intensità e qualità inedita, **caricano oltremodo il vostro sistema psichico**.

E’ probabile che sperimentiate la **paura** della vostra incolumità e di mettere a rischio la salute dei vostri cari, **i sensi di colpa** per non avere agito prima o meglio, lo **scacco** al vostro senso di responsabilità clinico-assistenziale, i sentimenti di **solitudine**, l’**impotenza** per non riuscire a gestire la sofferenza di pazienti e familiari il **timore** di non essere all’altezza del proprio ruolo, una eventuale **rabbia** per le insufficienze del sistema, e, forse, altro ancora.

In tale scenario straordinario, di intenso e prolungato stress psico-fisico, **le vostre risorse sono messe a dura prova**. Può esservi così utile trovare strade per elaborare nuove consapevolezze, finalizzate a una più funzionale autoregolazione emotiva e a sviluppare atteggiamenti e comportamenti che, nel modo migliore possibile, siano più adattivi alla nuova realtà che state affrontando.

Nel nostro ruolo di esperti delle dinamiche psichiche, **siamo ad offrirvi qualche indicazione** che possa orientarvi ad affrontare le vostre difficoltà da angoli visuali diversi. Da quanto vi proponiamo potrete trovare agganci alla vostra sensibilità personale e spunti per orientarvi in modi più funzionali al vostro benessere psichico.

È nostra speranza che, anche un piccolo contributo, come queste indicazioni, vi sia di utilità nel **fronteggiare sia le situazioni professionali, sia quelle della vostra sfera intima e personale**. Qualsiasi nuovo assetto mentale che vi consenta di preservare l’equilibrio psichico è da ricercare e raggiungerlo è sicuramente un buon traguardo.

Troverete di seguito una sorta di “decalogo”. Sono **10 punti** che rimandano a diverse dimensioni dell’esperienza attuale. **Forse potranno esservi utili tutti, forse solo alcuni.**

1) Accettate le emozioni e i sentimenti che il lavoro vi suscita

La realtà attuale fa sorgere molte paure che sono lo specchio di ciò che accade oggi nelle strutture sanitarie. Sono paure inevitabili, che possono anche trasformarsi in ansie anticipatorie per la propria integrità fisica e per la salute dei propri familiari. Di solito si cerca di allontanare dalla mente ciò che fa soffrire, ma le paure seguono particolari logiche emotive: più le si combatte e più ci avvolgono. Le paure e le ansie vanno accettate come parte del periodo che stiamo vivendo, concedendo loro un posto nella vostra mente. E’ bene però non ampliare questo spazio mentale esponendosi oltremodo ai moltiplicatori emotivi, come ad esempio l’eccessiva esposizione ai ridondanti messaggi dei media.

2) Fate vostra la logica del vivere alla giornata

È bene fare propria la logica del vivere il “giorno dopo giorno”. Non è questo il momento di pensare ad un futuro che, per i contorni incerti, genera inquietudini. E’ bene sforzarsi di essere concentrati sulla soluzione dei problemi dell’oggi. Evitate quindi di proiettare la speranza di riprendere la vostra vita “normale” quando la crisi da Covid-19 sarà passata. Oggi la “normalità” è questa e non sappiamo quanto durerà. Il “dopo” sarà diverso, ma nessuno sa come sarà. Quindi state concentrati sul presente.

3) Non pretendete da voi e dai colleghi prestazioni troppo elevate

Le condizioni di lavoro possono essere stressanti per le richieste eccessive ed i momenti di superlavoro richiedono di fronteggiare molte esigenze in unità di tempo ridotte. Simili condizioni non permettono di offrire prestazioni che seguono i consueti standard. Bisogna quindi adeguarsi alla logica del fare il meglio che si può, anche se non ci sembra del tutto soddisfacente. Ciò che fate è sicuramente adeguato al momento e forse superiore alle attese. E’ importante accettare il livello a cui si può operare e non pretendere da voi o dai colleghi ciò che attualmente non si può dare.

4) Contribuite a migliorare lo spirito di cooperazione

Lo spirito di cooperazione tra i colleghi del reparto o delle equipe di lavoro è indispensabile in questi momenti di difficoltà. Sentirsi parte di un gruppo che alimenta lo spirito di squadra è fondamentale per fronteggiare i momenti difficili, sia organizzativi che emotivi. Non è questo il momento di mantenere in vita piccoli o grandi rancori personali con colleghi o superiori. Gli inevitabili conflitti e le incomprensioni che capitano in qualsiasi relazione lavorativa vanno ad oggi minimizzate. Una buona regola è curare la comunicazione con i colleghi, mostrare un interesse genuino verso la loro sensibilità e le loro condizioni di vita.

5) Condividete i vostri stati d'animo

Le situazioni stressanti portano accumuli di tensione emotiva che devono trovare un canale per essere scaricati. Se le tensioni restano confinate nell'interiorità, la psiche si ammala. Vanno quindi esteriorizzate. Se volete usare la parola per condividere i vostri vissuti, scegliete la persona che sappia sostenere quanto volete narrare. E' inutile parlare con persone più ansiose o più spaventate di voi; così facendo, moltiplichereste le difficoltà emotive per voi e per la persona che vi dà ascolto. Potete usare un altro canale espressivo: la scrittura. Scrivere ha un potere catartico; si rallentano e si precisano i pensieri e le emozioni e questo permette di scaricare le tensioni interne. Potete inviare quanto scrivete a un destinatario che pensate idoneo, oppure tenere lo scritto per voi.

6) Considerate che la regolarità dei ritmi di vita quotidiani potrà essere alterata

Situazioni di tensione possono incidere radicalmente sulle abitudini di vita, modificare orari e rituali quotidiani. E' invece importante che il tempo di vita personale sia passato mantenendo lo scandire abituali forme della vita. Per quello che è vi è possibile, il ritmo sonno – veglia , va preservato con orari simili a quelli di sempre. Il consumo dei pasti non deve essere frettoloso e deve svolgersi con la dovuta attenzione, anche nella preparazione del cibo. Anche la cura di sé deve essere il più possibile mantenuta. Ciò aiuta il vostro sistema psichico a preservare un sentimento identitario, indispensabile per mantenere un livello adeguato di resilienza.

7) Accettate la realtà che vivete nelle vostre famiglie

Molti medici o infermieri impegnati nelle attività sanitarie “di frontiera” fanno esperienza di relazioni familiari alterate. Questa nuova “normalità” va accettata come parte della vita attuale e

della sfida che state affrontando. Se vi può aiutare a sentirvi più sicuri, potete dormire da soli e mantenere le distanze di sicurezza anche in casa. In questo scenario, è altrettanto importante che condividiate con i familiari i vostri vissuti. Parlando o scrivendo su quanto che state vivendo. Queste comunicazioni possono elevare il livello di comprensione tra i membri della famiglia e portare allo sviluppo di un maggior senso di unità e vicinanza.

8) Superate l'isolamento: aumentate il vostro sentimento sociale

In questo isolamento forzato non è più possibile nessun contatto sociale. Non si possono vedere parenti o amici. Non ci si può ritrovare nei consueti appuntamenti. Tuttavia è necessario mantenere il vostro sentimento sociale anche nell'isolamento a cui siete costretti. Tutti abbiamo una rete più o meno grande di amici e conoscenti. Non aspettate che siano loro a chiamarvi. Fa bene alla vostra psiche essere proattivi. Mettetevi voi in contatto con gli altri e interessatevi di come stanno vivendo. Anche con brevi comunicazioni. Allargate il raggio della vostra azione sociale, gettando ponti virtuali con gli strumenti che avete. Queste azioni vi faranno sentire meglio. Vi faranno sentire meno soli.

9) Recuperate le vostre passioni, anche nel poco tempo disponibile

Tutti abbiamo passioni a cui possiamo dedicare del tempo. Le passioni alimentate servono a portare la nostra mente lontano dalle tensioni del quotidiano. Possiamo crearci delle "isole mentali" che ci permettono di recuperare il piacere della vita, anche se il mare circostante è agitato, pieno di preoccupazioni. Forse si possono trovare solo pochi momenti che, seppur brevi, sono molto utili. Se avete passioni che si possono alimentare fuori casa o all'aria aperta, in questo momento non sono possibili. Dovete quindi cercarne altre. L'importante è convincersi che una passione da coltivare è necessaria al vostro equilibrio psichico. Se vi mettete nell'ordine di idee giusto, vedrete che una passione la troverete.

10) Quando potete, usate l'ironia

Nei momenti di difficoltà l'ironia è spesso una chiave di volta che permette alla mente di cogliere il lato fantasioso e sdrammatizzante della vita. Non sempre l'ironia è a portata di mano; alcuni sono più abili a cogliere gli aspetti comici e buffi della vita e suscitare il sorriso; altri lo sono di meno. Ma ridere è una buona medicina, che fa bene all'animo. Cercate quindi situazioni che vi aiutino a sorridere. Questo non vuol dire trascurare o minimizzare le preoccupazioni

attuali; significa piuttosto spostarsi in “zone mentali altre”, che possono offrire l’energia per sopportare il dolore che vi attraversa.

“L’opinione che l’uomo ha di se stesso e del mondo esterno è deducibile dal senso che esso trova nella vita e dal senso che dà alla propria vita” (Alfred Adler).

Sentitevi raggiunti dalla nostra vicinanza

Chiara Foà - Psicologa, Psicoterapeuta e Formatore della Scuola Adleriana di Psicoterapia.

Giansecondo Mazzoli - Presidente della Società Italiana di Psicologia Individuale.

L'Istituto Adler di Reggio Emilia, in collaborazione con Scuola Adleriana di Psicoterapia, ha aperto una sezione per accogliere interrogativi, quesiti e richieste di approfondimento relativi alle condizioni che ogni professionista sanitario sta affrontando, nel difficile contesto dell'emergenza sanitaria in atto. La sezione provvederà ad organizzare rapidamente, in forma di teleconferenze o momenti webinar, degli incontri virtuali per venire incontro ai bisogni rilevati.

Scriveteci a: segreteria@scuolapsicoterapia.it