

## **EMERGENZA COVID-19:**

### ***indicazioni per il benessere psicologico degli operatori sanitari e di protezione civile impegnati in contesti a rischio***

***A cura degli psicologi dell'emergenza CISOM***

#### **Premessa**

Gli operatori coinvolti in situazioni d'emergenza sono sottoposti ad un carico di lavoro più elevato da un punto di vista sia fisico sia psicologico. Il perdurare di una situazione emergenziale ad alta emotività unito ad un sovraccarico di responsabilità spesso decisionali all'interno di una cornice di rischio, può dar luogo ad una serie di differenti reazioni. L'emergenza Covid 19 ha caratteristiche proprie che possono amplificare i sentimenti di incertezza e insicurezza, condizionati dal susseguirsi degli aggiornamenti sanitari, sociali, economici, comunitari, connessi all'andamento della pandemia in corso. Il sovraccarico di informazioni (information overload) può generare forme d'ansia che portano alla ricerca continua di ulteriori informazioni (information anxiety) o ridurre la capacità di attenzione e di prendere decisioni (information fatigue syndrome). E' quindi particolarmente importante prendersi cura delle proprie risposte emotive, cognitive e comportamentali, approfondendo la conoscenza delle normali possibili reazioni psicologiche all'evento emergenziale in corso. Il riconoscimento delle proprie reazioni psicologiche (emotive, cognitive e comportamentali) in questo tipo di emergenza è particolarmente rilevante considerando che ogni operatore impegnato professionalmente deve anche confrontarsi con il proprio diretto coinvolgimento personale, relazionale e familiare nella stessa emergenza: l'interazione continua fra questi diversi livelli di realtà compresenti è particolarmente complessa e condiziona le nostre reazioni psicologiche.

**Reazioni comuni per l'operatore in situazioni d'emergenza:** aumento o diminuzione della capacità di concentrazione e conseguente difficoltà nelle attività, disturbi del sonno, rabbia e frustrazione, irritabilità o apatia, stato confusionale, difficoltà a prendere decisioni, reazioni fisiche (mal di testa, eccessiva sudorazione, stanchezza, intorpidimento), identificazione con i familiari e/o con esperienze di lutto personali, tristezza, sintomi depressivi e ansia (pensieri negativi, scoraggiamento, agitazione), procrastinare l'operatività, soddisfazione ridotta fino al sentimento di insoddisfazione e alla voglia non tornare sullo scenario, si perde più facilmente la calma, sensazione di abbandono e solitudine, voglia di isolarsi, difficoltà nei rapporti con colleghi, con familiari e amici.

**Reazioni estreme per l'operatore in emergenza:** senso di impotenza e inadeguatezza, forte sensazione di non essere sufficientemente protetti, affaticamento da relazione di aiuto (demoralizzazione, alienazione, rassegnazione), onnipotenza e assenza della percezione del limite, pensieri di abbandono del ruolo e la divisa che si veste, incapacità di dosare le reazioni a sollecitazioni esterne, tentativi di ipercontrollo in contesti professionali e personali, evitamento delle emozioni e ricorso a sostanze, cambiamenti drastici nel sonno, gravi difficoltà nelle relazioni interpersonali.

***Il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi ha predisposto un pagina di documenti utili***

***<https://www.psy.it/psicologi-contro-la-paura>***

### **Cosa fare per avere cura di sé:**

**1 Il riposo** è un momento importante per recuperare le energie fisiche e mentali: anche se non è semplice in queste circostanze, è consigliato ricavare uno spazio e un tempo di libertà focalizzandosi su se stessi e sui propri bisogni personali e familiari per mantenere il senso di continuità del proprio vivere. Anche una sufficiente quantità di sonno ristoratore è necessario per mantenere alti livelli di prestazione nel tempo.

**2 Piccole pause** meglio se strutturate e condivise durante l'intera attività emergenziale, costituiscono elementi di autotutela durante i quali ricercare modi più adeguati per nutrirsi e idratarsi (bere acqua, limitare bevande eccitanti e gassate). Se il contesto lo consente, organizzare uno spazio relax, il più possibile libero da stimoli lavorativi dove potersi rifocillare e riposarsi un po' in condizioni di sicurezza.

**3 Ascoltare le proprie emozioni** senza giudicarsi e cercare uno spazio adeguato di condivisione (spazi di decompressione, defusing e debriefing centrati sull'espressione di vissuti e sulle competenze trasversali). Può essere utile parlare delle proprie emozioni e paure con familiari, amici e colleghi fidati, facendo sempre attenzione alle conseguenze delle proprie azioni e parole negli altri. Se possibile rivolgersi ad un professionista psicologo che abbia le adeguate competenze d'intervento. I professionisti psicologi si astengono dal giudicare l'operato tecnico professionale e aiutano a valorizzare le risorse psicologiche personali e familiari offrendo un supporto adeguato alle competenze non tecniche di ciascuno. L'aiuto psicologico professionale (anche attraverso canali telefonici e telematici) può aiutare a non farci sopraffare da eccessi emotivi, di stress o d'informazione che possono potenzialmente danneggiare se stessi e/o le persone con cui si hanno relazioni.

**4 Aver cura del corpo** e della propria alimentazione stando attenti ad evitare eccessi. Possono essere utili tecniche di respirazione, stretching, esercizi di mobilità articolare. Ricordare che il corpo è anche il contenitore delle nostre emozioni: le tensioni dovute ad emozioni intense quali rabbia, dolore o gioia possono bloccarlo o attivarlo eccessivamente.

**5 Conservare il contatto con realtà differenti dall'attività lavorativa** per quanto possibile (anche attraverso canali telefonici e telematici). Durante i periodi di riposo impegnarsi nel mantenere attive qualche modalità di svago, ad esempio ascoltare musica, coltivare la propria spiritualità o le proprie passioni personali.

**6 Recuperare canali di comunicazione e di espressività**, come scrivere delle lettere, pensieri, poesie. Può essere utile depositare su un quaderno i pensieri più pesanti e qualche episodio positivo vissuti durante la giornata. Scrivere i propri vissuti può aiutare ad alleggerire il carico emotivo accumulato.

**7 Riconoscere il valore professionale e i limiti umani propri e degli altri.** Anche se si sta facendo tutto il possibile seguendo protocolli e tecniche corrette, in una situazione emergenziale, ogni operatore deve necessariamente considerare e riconoscere i propri limiti come quelli dell'organizzazione di cui si è parte. Riconoscerli è la strada per trasformarli in opportunità

migliorative. E' utile provare a comprendere le reazioni emotive degli altri, anche quando sono completamente differenti o poco comprensibili dal proprio punto di vista.

**8 Coltivare relazioni e attività piacevoli senza eccessi** a fine giornata lavorativa. E' opportuno saper uscire per un tempo dalla dimensione professionale. E' utile saper riconoscere l'importanza del proprio operato professionale, anche concedendosi uno spazio per attività ricreative condivise, sempre all'interno dei limiti connessi all'emergenza in corso.

**9 Riconoscere l'utilità dei sentimenti di coesione e condivisione** tra colleghi. La propria esperienza lavorativa può sostenere e rinforzare il senso di appartenenza al gruppo e alla comunità di cui si è parte. E' utile esprimere gratitudine ai professionisti con i quali si è collaborato e ricordarsi che si è parte di un sistema organizzativo che sta facendo il possibile per sostenere il proprio personale senza perdere la connessione tra il proprio funzionamento (in continuo riassetto organizzativo sulla base delle criticità connesse all'emergenza in corso) e i propri valori fondatori.

**10 Riconoscere l'utilità di potersi avvalere di un supporto psicologico professionale** organizzato all'interno della propria rete di soccorso. Saper chiedere un aiuto di questo tipo è indice della capacità di prendersi cura di se stessi, nella propria unità biologica, psicologica e sociale. Utilizzare l'aiuto di un professionista psicologo esperto nell'intervento nelle emergenze è una possibilità in più per coltivare connessioni tra gli aspetti del proprio funzionamento psicologico (emotivo, cognitivo, comportamentale e relazionale). L'elaborazione psicologica dell'esperienza vissuta favorisce un miglioramento continuo delle proprie competenze non tecniche.

**In caso di bisogno è possibile contattare gli psicologi  
del Corpo Italiano di Soccorso dell'Ordine di Malta (CISOM)**

***Non vergogniamoci di chiedere aiuto psicologico.***

**e-mail: [supportopsicologico@cisom.org](mailto:supportopsicologico@cisom.org)**