

SOSTENERE IL BENESSERE DEL PERSONALE SANITARIO DURANTE L'EPIDEMIA DI CORONAVIRUS E DI ALTRE MALATTIE INFETTIVE

L'estrema condizione di stress, l'incertezza e la natura medica spesso difficile delle epidemie globali di malattie infettive, come il Coronavirus (COVID-19), richiedono un'attenzione particolare ai bisogni e del personale sanitario. Prendersi cura di sé stessi e incoraggiare i colleghi a fare altrettanto supporta la capacità di prendersi cura di coloro che ne hanno bisogno.

Prendersi cura di sé stessi e incoraggiare i colleghi a fare altrettanto supporta la capacità di prendersi cura di coloro che ne hanno bisogno.

di mangiare, bere e dormire regolarmente. Diventare biologicamente deprivati vi mette a rischio e può anche compromettere la vostra capacità di prendervi cura dei pazienti.

Sfide del personale sanitario durante le epidemie di malattie infettive

- **Impennata della domanda di assistenza.** Molte più persone sono presenti per l'assistenza, mentre il personale sanitario più numeroso è malato o si prende cura della famiglia.
- **Rischio continuo di infezione.** Aumento del rischio di contrarre una malattia temuta e di trasmetterla ai familiari, agli amici e ad altri colleghi sul posto di lavoro.
- **Difficoltà legate agli equipaggiamenti.** Gli equipaggiamenti possono essere scomodi, limitare la mobilità e la comunicazione, e avere un beneficio incerto; la loro scarsità è il risultato di un maggiore utilizzo, a volte non necessario.
- **Fornire supporto e assistenza medica.** Il disagio del paziente può essere sempre più difficile da gestire per il personale sanitario;
- **Lo stress psicologico nei setting dell'epidemia.** Aiutare chi ne ha bisogno può essere gratificante, ma anche difficile, poiché gli operatori possono provare paura, dolore, frustrazione, senso di colpa, insonnia e sfinitimento.

Strategie per sostenere il benessere del personale sanitario

- **Soddisfare i bisogni fondamentali.** Assicuratevi

- **Fare delle pause.** Concedetevi una pausa dalla cura dei pazienti. Ogni volta che è possibile, concedetevi di fare qualcosa che non sia legato al lavoro, che trovate confortante, divertente o rilassante. Fare una passeggiata, ascoltare musica, leggere un libro o parlare con un amico può essere d'aiuto. Alcune persone possono sentirsi in colpa se non lavorano a tempo pieno o si prendono del tempo per svagarsi quando tanti altri soffrono. Riconoscete che garantirsi un adeguato riposo porta ad una corretta cura dei pazienti dopo la pausa.
- **Connettersi con i colleghi.** Parlate con i vostri colleghi e supportatevi reciprocamente. Le epidemie infettive possono isolare le persone in preda alla paura e all'ansia. Raccontate la vostra storia e ascoltate quelle degli altri.
- **Comunicare in modo costruttivo.** Comunicate con i colleghi in modo chiaro e ottimistico. Identificate gli errori o le carenze in modo costruttivo e correggeteli. Complimentatevi reciprocamente – i complimenti possono essere dei potenti motivatori e moderare lo stress. Condividete le vostre frustrazioni e le vostre soluzioni. La risoluzione dei problemi è un'abilità professionale che spesso dà una sensazione di realizzazione anche per piccoli problemi.
- **Contattare la famiglia.** Contattate i vostri cari, se possibile. Sono un'ancora di supporto al di fuori del sistema sanitario. Condividere e restare in contatto può aiutarli a sostenervi meglio.
- **Rispettare le differenze.** Alcune persone hanno bisogno di parlare, mentre altre hanno bisogno di stare da sole. Riconoscete e rispettate queste differenze in voi stessi, nei vostri pazienti e nei vostri colleghi.

- **Tenersi aggiornati.** Affidatevi a fonti di informazione accreditate. Partecipate alle riunioni per tenervi informati sulla situazione, sui piani e sugli eventi.
- **Limitare l'esposizione ai media.** Le immagini impressionanti e i messaggi preoccupanti aumenteranno il vostro stress e potrebbero ridurre la vostra efficacia e il vostro benessere generale.
- **Auto-monitorarsi.** Auto-monitoratevi nel corso del tempo rispetto a qualsiasi sintomo di depressione o disturbo da stress: tristezza prolungata, difficoltà a dormire, ricordi intrusivi, disperazione. Parlate con un collega, con un supervisore o chiedete aiuto professionale, se necessario.
- **Onorare il proprio servizio.** Ricordatevi che, nonostante gli ostacoli e le frustrazioni, prendendovi cura di coloro che ne hanno più bisogno state compiendo un servizio nobile. Premiate i vostri colleghi — formalmente o informalmente — per il loro servizio.

Traduzione

Traduzione e adattamento a cura di Giovanni Soro

Sustaining Well Being of HCP COVID19 (ITL) (04-2020)



Center for the Study of Traumatic Stress
Department of Psychiatry
Uniformed Services University
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSONline.org