AZIENDA OSPEDALIERO UNIVERSITARIA PISANA

COVID-19: GESTIONE DELLO STRESS TRA GLI OPERATORI SANITARI

Gruppo di studio per la Promozione del Benessere e per la Prevenzione dello Stress Lavoro Correlato della U.O. Medicina Preventiva del Lavoro

Servizio Sanitario della Toscana

10 suggerimenti...

1. UNO STILE DI VITA SALUTARE… aiuta ad affrontare meglio la pressione e lo stress: idratarsi e mangiare a sufficienza e in modo sano, ridurre l'assunzione di caffeina/alcool/nicotina, concedersi sonno e riposo adeguati, fare esercizio fisico

2. STRATEGIE INDIVIDUALI… Di fronte alle nuove richieste derivanti dall'emergenza, pur nella necessità di adattarsi alla situazione, trarre ispirazione da strategie individuali conosciute e rivelatesi efficaci in altri contesti

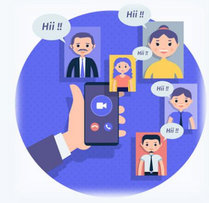
3. CARICO EMOTIVO… Essere consapevoli del carico emotivo, imparare a riconoscere sintomi fisici e psicologici secondari allo stress. Emozioni come tristezza, frustrazione, paura e rabbia sono normali in situazioni critiche ma si tende a darvi una valutazione negativa. Per evitare di essere assaliti da pensieri catastrofici si può provare a riconoscere il ruolo protettivo delle emozioni

4. INVESTIMENTO IN SCOPI ALTERNATIVI… Dirottare il pensiero su cose piacevoli, distrarre la mente in attività concrete che ci appassionano: leggere, cucinare, fare giardinaggio, prendersi cura degli animali domestici, videochiamare parenti e amici

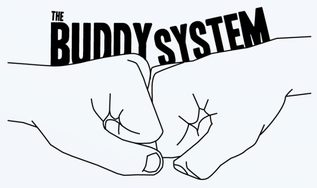
5. STABILIRE UN CONFINE… Se si provano preoccupazioni pervasive, cercare di limitarle o rimandarle a un solo momento nell'arco della giornata. Può aiutare prenderne nota per iscritto

6. CARICO LAVORATIVO… Pur nelle situazioni di lavoro intenso riuscire a ricavarsi delle pause anche brevi: garantirsi degli spazi di tregua è fondamentale per riposare e riflettere sull'esperienza che si sta vivendo

7. CONTATTI… con gli amici, la famiglia o altre persone di cui ci si fida per parlare e ricevere sostegno, anche a distanza attraverso i social network



8. CONFRONTO E CONDIVISIONE… lavorare in team ogni qual volta sia possibile per coordinare le attività, condividere la percezione personale e trovare un supporto reciproco, rispettando i diversi modi di reagire alla situazione critica



9. COORDIINAMENTO… Se siete responsabili di equipe, coordinatori o dirigenti, cercare di garantire una buona qualità della comunicazione e aggiornamenti precisi e accurati su ciò che sta accadendo. Questo può mitigare le preoccupazioni degli operatori legate all'incertezza

10. ASCOLTO, SUPPORTO, RECUPERO… Se lo stress peggiora e ci si sente sopraffatti, non darsi colpe ma ricorrere al confronto e al supporto

Per ogni ulteriore consiglio:

LINEA TELEFONICA DEDICATA: 050993894 attiva dal lunedì al venerdì dalle ore 9:30 alle ore 13
INDIRIZZO MAIL: psicocovid19.medprev@ao-pisa.toscana.it indicando nome, cognome, mansione, reparto e recapito telefonico. Verrete ricontattati (da numero privato) per una breve definizione dei bisogni

Vi risponderanno uno psichiatra o uno psicologo del gruppo per raccogliere i vostri bisogni ed indirizzarti.
Il servizio offerto comprende:

- percorsi di supporto psicologico
- assistenza psichiatrica
- consulenza da parte di un medico del lavoro finalizzata alla prevenzione del rischio da stress lavoro-correlato

DVB 01 Rev00 01 03 2021