



AIUTARSI PER AIUTARE **indicazioni di auto-protezione per operatori sanitari impegnati** **nell'assistenza a pazienti con Covid19**

Nelle situazioni di maxiemergenza, quando un grave evento critico, in questo caso un'epidemia, colpisce un grande numero di persone, si viene a creare una condizione di elevata emotività che riguarda l'individuo, la comunità e gli stessi soccorritori. Le persone vittime di un evento critico subiscono uno stravolgimento dell'assetto mentale, emotivo e affettivo e si trovano in uno stato di allarme costante che compromette il senso di sicurezza. Un evento che accade improvvisamente irrompe nella vita di tutti frammentando l'equilibrio precedente e creando reazioni di pericolo e sintomi di ansia. Lo scenario complesso in cui ci si trova a lavorare, l'alto numero delle vittime, il continuo riattivarsi della condizione di pericolo sono alcuni tra i fattori che determinano il contesto di elevata criticità psicologica di una maxiemergenza. Come soccorritore partecipi allo stesso scenario traumatico, con l'obiettivo di prestare aiuto, restando a contatto con le vittime che si trovano in forte stato di shock e sofferenza emotiva, e questo ti espone a un forte senso di vulnerabilità e alla medesima sensazione d'impotenza. Trattandosi in questo caso di una minaccia trasmessa velocemente e in modo "invisibile", vi potrebbero essere conseguenze sul piano psicologico, che sono normali e indipendenti dal tuo livello di operatività e preparazione tecnica. È l'evento critico stesso che può causare anche nei soccorritori reazioni emotive particolarmente intense, tali da poter talvolta interferire con le capacità di funzionare sia durante l'esposizione allo scenario che in seguito, per tempi diversi e individuali.

Ognuno di noi potrebbe provare le stesse emozioni della popolazione:

- incertezza circa il diffondersi dell'epidemia
- paura di contrarre il virus o di morire, soprattutto per chi è esposto al virus con continuità
- paure connesse con la salute e la sopravvivenza dei propri cari
- incertezza circa la disponibilità di vaccini e trattamenti medici efficaci
- timori circa eventuali evacuazioni e quarantene
- pressioni connesse con la frantumazione di routine quotidiane (dovute a chiusura scuole, luoghi di lavoro, turni di lavoro extra, ecc.)
- timori irrealistici veicolati dai media
- mancanza di informazioni o un eccesso di informazioni contrastanti circa il da farsi

- stress associato a informazioni allarmistiche o cospirative
- stress connesso con la condizione di malattia e/o della quarantena (compreso il personale sanitario)
- paura di contagiare altri
- senso di colpa sapendo di essere la possibile fonte del contagio per altri, soprattutto per i propri cari
- isolamento dovuto alla quarantena con separazione dai propri cari / difficoltà nelle comunicazioni
- stress di assistere alla possibile sintomatologia più grave di un familiare/un paziente o alla loro morte
- lutto, talvolta lutti multipli

Il personale sanitario è esposto a stress aggiuntivi:

- lunghe ore di lavoro senza pause, carenza di personale per l'assenza di molti in quarantena, fatica dovuta alla necessità di lavorare con i DPI
- impossibilità di salvare vite nonostante il massimo sforzo
- gestire reazioni di paura e panico dei pazienti e dei loro familiari
- conflitto tra il dovere di assistere pazienti e il dovere di occuparsi delle esigenze dei propri familiari
- disorientamento di fronte ai cambiamenti nell'organizzazione del lavoro
- impotenza e inadeguatezza
- frustrazione e rabbia per il mancato riconoscimento e/o la disorganizzazione istituzionale

Le persone possono avere diversi tipi di reazione nelle emozioni, nei pensieri e nel corpo. Vi sono marcate differenze individuali nella comparsa, nella durata e nell'intensità di queste reazioni. Poiché il processo di elaborazione è soggettivo, è possibile che in alcuni compaia solo una di queste reazioni oppure diverse contemporaneamente, in un giorno o in un arco temporale più lungo.

Di seguito le reazioni più comuni che possono durare per un periodo di alcuni giorni e/o alcune settimane:

- **Comparsa di immagini/pensieri intrusivi:** immagini ricorrenti e pensieri disturbanti di momenti particolarmente difficili subentrano contro la propria volontà
- **Sensazioni d'ansia/paura eccessiva:** aumentato senso di agitazione, comparsa di paure non presenti precedentemente

- **Tendenza all'evitamento:** procrastinare l'operatività, non voglia di tornare al lavoro
- **Reazioni eccessive allo stress ordinario:** incapacità di dosare le reazioni a sollecitazioni esterne, si perde più facilmente la calma
- **Aumento irritabilità:** comparsa di rabbia o ira immotivata
- **Senso d'isolamento:** sensazione di abbandono e solitudine, voglia di isolarsi e non parlare con nessuno, sensazione di "essere diversi"
- **Disturbi dell'umore:** umore depresso e pensieri negativi, pianto incontrollato, difficoltà ad interessarsi alle attività che prima piacevano
- **Confusione mentale:** facilità a distrarsi, difficoltà di concentrazione e/o o incapacità di prendere decisioni, alterazione della normale capacità di giudizio
- **Problemi relazionali:** difficoltà nei rapporti con colleghi, con familiari e amici
- **Difficoltà nel dormire e/o difficoltà nell'alimentazione:** fatica ad addormentarsi, risvegli e incubi frequenti oppure ipersonnia, in altre parole dormire molte più ore

COSA SI PUÒ FARE

Può succedere che la preoccupazione per la presenza di questi sintomi aumenti l'ansia, che aumenta i sintomi, creando un circolo vizioso che fa crescere il disagio e la sofferenza.

È importante anzitutto essere consapevoli che non si tratta di fenomeni incomprensibili, ma che sono reazioni normali in certe situazioni.

È bene rendersi conto dell'utilità di esprimere le emozioni, potendone parlare senza temere di essere giudicati deboli. È inoltre utile essere consapevoli che anche i fenomeni più angosciosi non hanno conseguenze gravi e hanno una durata limitata.

- **Saper riconoscere le proprie reazioni emotive** e le difficoltà che si possono avere durante e dopo l'esposizione, allo scopo di decomprimere quanto prima il proprio livello di stress
- **Non negare i propri sentimenti** ma ricordarsi che è normale e tutti possono avere delle reazioni emotive dopo un evento così devastante
- **Saper monitorare le proprie reazioni** fisiche ed emotive, riconoscendo i propri sistemi di attivazione
- **Rispettare i propri turni di riposo** e recuperare energie fisiche e mentali
- **Ricordarsi che non si è soli**, ma inseriti in un sistema e in un'organizzazione che può sostenere e aiutare anche gli stessi soccorritori
- **Osservare il proprio stato emozionale**, senza giudicarsi
- **Parlare degli eventi critici avvenuti in servizio**, aiutandosi a scaricare la tensione emotiva

- **Rispettare le reazioni emotive degli altri**, anche quando sono completamente differenti e poco comprensibili per il proprio punto di vista
- **Tutelare il proprio equilibrio emotivo** accedendo ai sistemi di supporto offerti per i soccorritori.
- **Parlare con un esperto di reazioni post-traumatiche** che possiede delle informazioni sulle reazioni specifiche può favorire e velocizzare il tempo di risoluzione delle reazioni stesse
- **Accedere, quando e se possibile, agli interventi di decompressione** offerti agli operatori. Esistono strumenti specializzati nel supporto e nella prevenzione delle reazioni post-traumatiche che possono essere applicati con tempestività e con efficacia già nelle prime ore successive all'operatività.

**RICORDARSI L'IMPORTANZA DELL'AUTOPROTEZIONE EMOTIVA
SIGNIFICA ESSERE PIU' EFFICIENTI NEL SOCCORSO.
PROTEGGERSI PERMETTE DI PROTEGGERE AL MEGLIO GLI ALTRI**

