

Curare il proprio benessere emotivo: consigli per gli operatori sanitari durante la COVID-19

La pandemia di malattia da coronavirus 2019 (COVID-19) ha messo a dura prova la vita di tutti i giorni. I newyorkesi stanno cercando di mantenere sani sé stessi e le persone care, mentre affrontano la perdita di alcuni membri della comunità e continuano a mettere in atto il distanziamento fisico. Inoltre, i recenti episodi di tensione economica, brutalità della polizia e una maggiore consapevolezza delle disuguaglianze razziali vanno semplicemente ad aggiungersi a questo momento estremamente delicato. Gli operatori sanitari, tra cui medici, amministratori e personale addetto agli interventi di manutenzione, stanno affrontando fattori di stress e difficoltà del tutto nuovi. Il sostegno per il benessere fisico e mentale degli operatori sanitari è fondamentale per rallentare la diffusione del virus e proteggere le nostre comunità. Conoscere il modo in cui lo stress influisce sugli operatori sanitari può aiutarli ad affrontare questi momenti difficili.

Stress correlato alla COVID-19 nelle strutture sanitarie

- **Informazioni in costante evoluzione:** si tratta di un nuovo virus che non è mai stato riscontrato prima negli esseri umani. Gli operatori sanitari devono adattarsi ad aggiornamenti repentini agli orientamenti clinici.
- **Carenza di personale:** data la malattia o l'assenza degli operatori sanitari per curare bambini o familiari malati, il personale viene messo a dura prova.

Stress correlato al COVID-19 negli operatori sanitari

- **Rischio di infezione:** tutti gli operatori sanitari, compresi gli operatori di assistenza domiciliare e coloro che operano all'interno della comunità sono esposti a un maggior rischio di infezione. Devono, pertanto, valutare i rischi per la salute, tra cui proteggere le loro famiglie, nonché della possibile perdita di reddito.
- **Carico di lavoro:** molti operatori sanitari eseguono turni straordinari o prolungati, svolgendo mansioni diverse da quelle abituali e con un carico di lavoro maggiore. Gli operatori sanitari hanno inoltre altre responsabilità al di fuori del posto di lavoro che possono aumentare durante la pandemia.
- **Quantitativo di pazienti:** lo stress correlato alla possibilità di dover prendere decisioni difficili relative al tempo e alle risorse può ingenerare un senso di oppressione.
- **Stress fisico:** gli operatori sanitari possono provare sofferenza fisica associata a turni prolungati, all'intensificazione dell'abbigliamento protettivo e al cambiamento di abitudini e protocolli.
- **Numero di deceduti:** occuparsi di pazienti critici ed essere testimoni dell'aumento dei decessi non è affatto semplice. Gli operatori sanitari possono esprimere sentimenti di rabbia, impotenza o perdita di controllo.

- **Nuovi ambienti:** gli operatori sanitari possono lavorare in nuovi ambienti e spostarsi lungo nuovi tragitti o con diversi metodi di transito; alcuni si sono offerti volontari per lavorare in nuovi contesti o sono rientrati in servizio dalla pensione. Per molti, anche il solo ambiente nuovo può costituire un ulteriore motivo di stress.
- **Stress economico:** la perdita di reddito da parte di uno o più membri del nucleo familiare può rendere difficile per gli operatori sanitari prendersi un congedo per malattia, quindi essere in grado di provvedere alla propria famiglia.

Modi per gestire lo stress

Le reazioni emotive di fronte a situazioni stressanti come un problema di emergenza sanitaria sono previste. È importante ricordare di prendersi cura di se stessi in modo da poter continuare ad occuparsi degli altri. Molte cose sono fuori controllo, ti devi concentrare su quanto sei in grado di controllare in modo tale da contribuire alla gestione di stress e ansia oltre a incentivare la resistenza.

- **Ascolta le tue sensazioni.** Riconosci quando sei triste, arrabbiato, frustrato o stanco. È normale che questi sentimenti siano a volte opprimenti. Riconosci cosa stai provando in quel momento e sappi che è normale.
- **Automonitoraggio della salute fisica e mentale.** Nota i cambiamenti che possono indicare una malattia o un aumento dell'ansia o della depressione. Online sono disponibili servizi gratuiti o tramite applicazioni (app) che aiutano la salute mentale e la consapevolezza. Il NYC Well offre una serie di applicazioni (app) di supporto emotivo e per il benessere che possono aiutarti. Visita la "App Library" (Libreria delle app) sul sito nyc.gov/nycwell per trovare strumenti virtuali che ti aiutino a gestire la salute e il benessere emotivo. Verifica con il tuo datore di lavoro i servizi di supporto che possono essere disponibili per lo staff.
- **Concediti delle pause appena puoi.** Anche se solo per uno o due minuti, concediti una pausa e concentrati nuovamente sul posto in cui ti trovi, su come ti senti e cosa devi fare in seguito. La respirazione e altri esercizi di consapevolezza possono aiutarti a placare l'ansia e a ritrovare la concentrazione quando ti senti sopraffatto.¹
- **Concediti una pausa dalle notizie.** Dedica del tempo ad attività divertenti e rilassanti al di fuori del lavoro e delle notizie relative alla COVID-19.
- **Mangia e dormi regolarmente.** Nelle situazioni di stress, spesso ci dimentichiamo dei nostri bisogni primari. Trova il tempo per un riposo adeguato, mangia sano e impegnati nell'attività fisica.

Rimani connesso

Ora più che mai è importante rimanere in contatto con le persone care e le reti di supporto.

¹**Respirazione:** Respira lentamente e profondamente. Inspira dal naso ed espira dalla bocca. Osserva lo stomaco che si gonfia quando inspiri e si contrae quando espiri. Ripeti.

Consapevolezza: La pratica di essere consapevoli e presenti. Immergiti nel presente rivolgendo l'attenzione all'ambiente circostante. Ad esempio, trova il tempo per notare cinque cose che vedi, quattro cose che percepisci, tre cose che senti, due cose di cui senti l'odore e una cosa di cui senti il sapore.

- **Mettiti in contatto con familiari, amici e persone care.** Usa e-mail, sms, videochat, telefono o social network. Un saluto veloce può ricordarti che le persone ti sono riconoscenti per il duro lavoro e l'impegno.
- **Mettiti in contatto con i colleghi durante il lavoro.** Parla con i responsabili e i colleghi, prendi atto dello stress che ciascuno condivide e supportatevi a vicenda.
- **Identifica e utilizza la tua rete di supporto.** Identifica la persona alla quale rivolgerti quando ti senti triste o arrabbiato o hai bisogno di una pausa. Identifica le attività che ti aiutano a far fronte a sentimenti specifici e condividile con chi ti senti più a tuo agio a contattare, così la tua rete di supporto sarà pronta a rispondere quando necessario.

Crea un ambiente di lavoro solidale

Molte policy e procedure standard si evolvono per rispondere alle necessità del COVID-19. Questo può portare a confusione e a maggiore stress. I dirigenti dovrebbero fornire ulteriore supporto per contribuire alla riduzione di queste sensazioni.

- **Comunica spesso e in modo chiaro con il personale.** Prendi atto che le cose sono in costante cambiamento, ma diffondi messaggi chiari e coerenti mentre la situazione si evolve. Favorisci un senso di calma e sicurezza mentre accetti circostanze difficili.
- **Prendi atto delle preoccupazioni del personale.** Accertati che il personale venga ascoltato e affronta le loro preoccupazioni. Sii chiaro sullo stato delle misure protettive, tra cui i DPI, i protocolli dei pazienti e l'allocazione delle risorse. Potrebbe non esserci una risposta a tutto, ma le richieste devono comunque essere ascoltate.
- **Prendi atto e rispondi alle disparità sanitarie tra newyorkesi neri/e e latini/e.** Rendi consapevole il tuo personale che il tasso di infezione da COVID-19 e di decessi correlati è stato più elevato tra newyorkesi neri/e e latini/e. Rispondi a queste iniquità assicurandoti che le preoccupazioni di neri/e e latini/e siano ascoltate e affrontate.
- **Prendi atto e rispondi agli incidenti traumatizzanti della violenza della polizia e alle proteste che chiedono giustizia.** È importante prendere atto degli episodi particolarmente traumatizzanti della brutalità della polizia e le proteste che affrontano i traumi storici e attuali vissuti da neri, indigeni e altre persone di colore. È anche importante prendere atto delle preoccupazioni emotive che il personale ha riguardo alle proteste contro incidenti di brutalità della polizia, ingiustizia e iniquità razziali, oltre alla paura per la sicurezza per se stessi e i propri cari. Concedi del tempo libero al personale addolorato e impegnato nella cura personale.
- **Fornisci training e opportunità di gestione dello stress.** Inserisci gli strumenti di gestione dello stress nei protocolli standard. Fornire sbocchi e risorse affinché il personale riceva supporto per la salute mentale, comprese le opportunità di impegnarsi in modo anonimo. Incoraggia il personale ad accedere alle risorse come una normale pratica di cura personale.

Ulteriore supporto e informazioni

- Per ulteriori informazioni sullo stress e sull'ansia, tra cui i consigli per reagire e rimanere connesso e le informazioni relative a dolore e perdite, visita il sito nyc.gov/health/coronavirus.

- Il Dipartimento per lo sviluppo della gioventù e della comunità di NYC (NYC Department of Youth and Community Development) offre risorse per tutte le età su come parlare del razzismo. Visita il sito [nyc.gov](https://www.nyc.gov) e cerca “[talking about racism](#)” (parlare di razzismo).
- Visita il sito [RaceForward.org](https://www.RaceForward.org) e leggi il loro [invito all'azione](#) per un'equa pianificazione dell'emergenza per affrontare l'impatto sulle persone e sulle comunità di colore.
- Il NYC Well offre una serie di applicazioni ([app](#)) di supporto emotivo e per il benessere che possono aiutarti. Molte di queste offrono servizi premium gratuiti per gli operatori sanitari. Se i sintomi dello stress diventano opprimenti, contatta il NYC Well per parlare con un consulente qualificato, 24 ore su 24, 7 giorni su 7 (24/7) in più di 200 lingue. Per ricevere supporto, chiama il numero 888-692-9355 oppure parla via chat visitando il sito [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).
- La linea di sostegno emotivo COVID-19 dello Stato di New York è composta da professionisti volontari appositamente formati. Sono a disposizione per ascoltarti, supportarti e indirizzarti dalle 8.00 alle 22.00 sette giorni alla settimana al numero 844-863-9314.
- La Linea diretta per la protezione dei lavoratori (Worker Protection Hotline) è disponibile per domande sulla riapertura, linee guida per la salute e la sicurezza sul posto di lavoro o per segnalare un datore di lavoro che non sta seguendo i requisiti di riapertura. Chiama il **311** o il 212-436-0381.
- Per coloro che risiedono fuori NYC, la Linea di assistenza nazionale per le calamità (Disaster Distress Helpline) è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7, per offrire sostegno emotivo e consulenza in caso di crisi per chiunque si trovi in difficoltà o stia affrontando altri problemi di salute mentale legati alla pandemia di COVID-19. Le chiamate (al numero 800-985-5990) e gli sms (inviati con scritto “TalkWithUs” al numero 66746) riceveranno risposta da parte di consulenti qualificati che ascolteranno le preoccupazioni del chiamante, esploreranno i modi per affrontare la situazione e offriranno altri sostegni disponibili e riferimenti alle risorse della comunità per le cure di accertamento e sostegno.

Il Dipartimento della salute NYC (NYC Health Department) può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione. 7.21.20