



TSRM - Emergenza COVID-19

GESTIONE DELLO STRESS E DELLE EMOZIONI

COVID-19: EMERGENZA INATTESA, SCONOSCIUTA E “CONTAGIOSA”

SIAMO TUTTI “COLPITI”:

- ✓ **SIAMO SOSPESI NELL’ATTESA DI NOTIZIE;**
- ✓ **ABBIAMO MODIFICATO RITMI E ABITUDINI;**
- ✓ **DOBBIAMO GESTIRE EVENTI IMPREVEDIBILI;**
- ✓ **SIAMO INVASI DA IMMAGINI DI SCENARI CATASTROFICI.**

**SE CI SENTIAMO «STRANI» O IN
DIFFICOLTÀ O ABBIAMO LA
SENSAZIONE DI NON CONTROLLARE
NEMMENO I NOSTRI PENSIERI...**

...COSA FARE?

I professionisti dell’area sanitaria devono continuare a lavorare, a mantenersi orientati, capaci ed efficienti. Pur essendo soggetti a turni prolungati e rischi di contagio, sono obbligati a «resistere», talvolta anche trascurando bisogni fisiologici con ulteriori regole da osservare e da far rispettare.

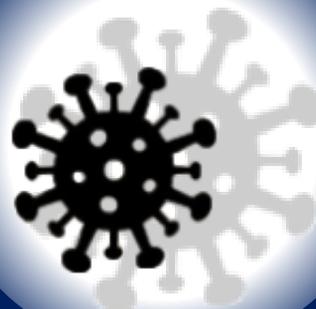
**LA NOSTRA EFFICIENZA
DIPENDE ANCHE DAL
NOSTRO BENESSERE
PSICOLOGICO**



TECNICO SANITARIO DI RADIOLOGIA MEDICA

**QUESTA ESPERIENZA POTREBBE METTERTI PROFONDAMENTE
ALLA PROVA. NON TRASCURARTI, PER TE E PER CHI TI STA
INTORNO, È FONDAMENTALE **PROTEGGERSI** E NON C’È NULLA
DI MALE NEL **CHIEDERE AIUTO****

FASTeR
Federazione delle Associazioni Scientifiche dei Tecnici di Radiologia



COSA mi PUÒ ACCADERE?

REAZIONI comuni durante l'emergenza:

- «**paura**» è funzionale, serve a individuare potenziali minacce e a essere prudenti
- «**pianto**» a volte entriamo in contatto con i nostri limiti, mostrarli può aiutare sia noi e che gli altri
- «**blocco**» posso sperimentare difficoltà a reagire, apatia
- «**affanno**» frequenti vissuti di ansia, preoccupazione, irrequietezza, iper-vigilanza, senso di allarme
- «**sto come prima**» posso sperimentare un apparente stato di distacco
- «**pensieri improvvisi e persistenti**» affiorano ricordi o immagini che si accompagnano a un senso di disagio
- «**sentirsi fragili**» può aumentare collera, aggressività, nervosismo, sensi di colpa, vergogna, tristezza
- «**riposare male**» difficoltà ad addormentarmi, incubi notturni



È importante ricordare che l'esperienza e i vissuti individuali, se non elaborati, condivisi e accolti, potrebbero avere ripercussioni durevoli



A cosa porre particolare **ATTENZIONE?**

IN SITUAZIONI DI EMERGENZA O DI STRESS, POTREMMO AVERE DIFFICOLTÀ O COMPARSA DI SINTOMI IN AREA:

Emozionale

insensibilità, incredulità, terrore, senso di colpa, dolore, irritabilità, senso di impotenza, disperazione, stato di allarme, apatia, depressione, vergogna

Cognitiva

problemi di concentrazione, confusione mentale, distrazione, dissociazione, distorsioni percettive, pensieri intrusivi, calo dell'autostima, calo di efficienza, biasimo

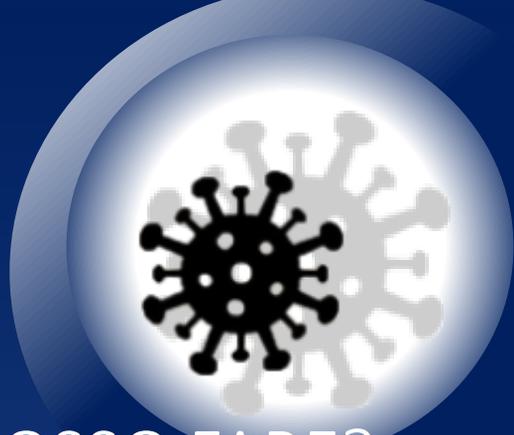
Somatica

affaticamento, disturbi del sonno, alterazione appetito, iper-attivazione, dolori, abbassamento difese immunitarie, mal di testa, problemi gastrointestinali, reazioni di trasalimento

Relazionale

ritiro sociale, senso di intolleranza, ostilità verso altri, attaccamenti eccessivi, stress nelle relazioni significative, senso di incapacità lavorativa, eccessiva eccitabilità

TENERE D'OCCHIO REAZIONI, DIFFICOLTÀ E SINTOMI, SOPRATTUTTO NELLA LORO DURATA, PARLARNE CON GLI ALTRI O CON UN PROFESSIONISTA DELLA SALUTE MENTALE



IN PRATICA... COSA POSSO FARE?

Per il paziente

- **Ascoltare** linguaggio verbale e non verbale
- **Parlare** in modo semplice e con tono calmo, rispondere ai dubbi
- **Fare «da specchio»** alle sue emozioni, aiutarlo a riconoscerle: «mi sembra ci sia rabbia nelle sue parole», «la vedo spaventata»
- **Restare**, anche senza commentare, di fronte a manifestazioni emotive «difficili», concedere del tempo, anche di silenzio
- **Validare** le emozioni normalizzandole «capisco che si senta spaventato» o «capita anche a me»

Per me

- **Sentire** l'appartenenza ad un gruppo (famiglia, colleghi)
- **Prestare attenzione** a ciò che provo e non reprimere le emozioni
- **Condividere** le esperienze che vivo, esternare le emozioni
- **Ricordare** che tutte le emozioni sono utili e preziose
- **Preservare** attività motoria e sano regime alimentare
- **Dedicare** il giusto tempo al riposo e alle attività piacevoli, come hobbies, meditazione, esercizi, relazioni
- **Informarsi** soltanto attraverso fonti istituzionali e dedicarvi non più di 20 minuti al giorno

ESERCIZI IN TASCA **per i momenti difficili**

1. **Pratica** esercizi di **GROUNDING**, radicamento al suolo, rannicchiati sulle gambe o premi la pianta dei piedi a terra ascoltando le sensazioni corporee derivanti dai punti di contatto.
2. **Dedica** brevi momenti al contatto con il tuo **RESPIRO**, poni la tua attenzione sull'aria che entra ed esce.

TALI ESERCIZI AIUTANO AD ANCORARSI AL MOMENTO PRESENTE, PERMETTENDO DI RIPORTARE L'ATTENZIONE AL CORPO.