



# **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****



# 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.**