

GESTIRE LO STRESS

Consigli per il personale ospedaliero durante la pandemia di COVID

Stai facendo un lavoro molto importante e difficile. Nei prossimi giorni e nelle prossime settimane è probabile che tu abbia momenti in cui proverai ansia, stress, paura, tristezza, senso di sopraffazione, rabbia, senso di colpa, impotenza o persino apatia. Queste sono tutte reazioni normali ad una situazione estremamente impegnativa.

Potresti provare emozioni diverse in fasi differenti della pandemia. Per esempio, all'inizio, potresti provare ansia pensando a quello che potrebbe succedere oppure sentirti "pronto all'azione". Nelle fasi di picco potresti sperimentare un aumento dell'adrenalina. A lungo andare potresti sentirti come se avessi "le batterie scariche".

Potranno esserci momenti in cui potresti sentirti in colpa riguardo a decisioni difficili che hai dovuto prendere. Potresti anche non provare alcuna di queste cose. Potrebbero esserci dei momenti in cui senti che stai gestendo bene la situazione e altri momenti in cui ti potrà sembrare di gestirla meno bene. Ognuno è differente e ogni persona farà esperienza di emozioni diverse in momenti diversi.

Ci sono cose che puoi fare che ti aiuteranno a prenderti cura di te. Concediti di prendere pause regolari durante i tuoi turni. È importante che provi a **mangiare, bere e dormire bene**. Prova a pensare e usare strategie che nel passato ti hanno aiutato ad affrontare situazioni stressanti. Assicurati di provare a prenderti del **tempo libero tra i turni** per rallentare e riportare i livelli di allerta alla normalità. Prenderti cura di te è un segno di responsabilità, non di egoismo.

Rimani in contatto con i tuoi amici e con la tua famiglia; anche se non li puoi vedere di persona puoi fare videochiamate o semplici telefonate. **Fai attività fisica. Mantieni il più possibile una routine.** Pianifica attività regolari che ti aiutino a sentirti bene. Evita di usare meccanismi di difesa nocivi come fumare, bere alcool o fare uso di altre droghe. Prova a limitare il tempo in cui guardi, leggi o ascolti le notizie. Usa il tuo tempo libero per fare attività che ti distraggano dalla crisi attuale.

Se ti senti sopraffatto sappi che **ci sono modi per ottenere supporto. Parla di come ti stai sentendo con i tuoi colleghi, con il tuo manager, o con qualcun altro di cui ti fidi.** Non sei solo/a in questa situazione; è probabile che i tuoi colleghi stiano vivendo sensazioni simili alle tue e potrete supportarvi a vicenda. Sii compassionevole nei tuoi confronti e nei confronti degli altri. Va bene dire che non si sta bene.

Concentrati su quello che è sotto il tuo controllo. Quando puoi, presta attenzione alle cose che stanno andando bene. Condividi e celebra i successi o le piccole vittorie. Ricordarti che questa è una maratona, non uno sprint. E anche se è una maratona, non durerà per sempre e questa epidemia finirà.

Questi consigli sono stati raccolti dal gruppo di lavoro sui traumi relativi al COVID; un gruppo di esperti sul trauma psicologico presso la University College London, la Clinica per lo Stress Posttraumatico (Traumatic Stress Clinic) e altri centri di eccellenza sul trauma e università. www.traumagroup.org 28/03/2020