

Coronavirus, un'iniziativa a supporto del personale sanitario

26 Maggio 2020



Da Senior Italia e SIPEM SoS Federazione un progetto per affrontare l'impatto psicologico dell'emergenza Covid-19 sul personale sanitario: dai sintomi da stress, fino a sindromi come il Burn-out o disturbi post traumatici.

Come è noto, in emergenza, i soccorritori totalmente concentrati sul portare soccorso, dimenticano di concedersi il tempo per prendersi cura di sé, fagocitati da ritmi serrati e richieste spesso crescenti, a fronte di una misura ignota di durata e portata dell'evento, che li porta a fermarsi soltanto quando il pericolo è stato arginato: prendono coscienza solo allora di essere stremati.

La concentrazione sulla responsabilità del soccorso e i conseguenti livelli fisiologici di adrenalina sottopongono corpo e mente ad una **pressione psicofisica difficile da sostenere** in altri scenari di aiuto. Questo sovraccarico bio-psico-fisico porta, nella sua massima esposizione dei contesti emergenziali, a significative e talora gravi conseguenze sull'equilibrio del soccorritore/curante, sia per chi lavora in rianimazione e nelle terapie intensive e sia per chi, come il medico di medicina generale, lavora a contatto con un elevato numero di persone, e ha con loro, specialmente con i più anziani, un rapporto intenso e continuativo.

Per questa ragione **Senior Italia FederAnziani e SIPEM SoS Federazione** (psicologi dell'emergenza e operatori psico-sociali altamente specializzati che intervengono da oltre vent'anni in situazioni di maxi-emergenza), dopo aver sostenuto gli anziani attraverso un Numero Verde dedicato all'emergenza solitudine causata da Covid, lanciano un **servizio gratuito di primo supporto psicologico dedicato ai medici, affidato a psicologi e psicoterapeuti esperti in psicologia dell'emergenza**.

«I medici sono uno dei principali punti di riferimento nella comunità, per le persone anziane. Lo sono stati nell'emergenza Covid, lo erano prima e torneranno ad esserlo anche alla conclusione di questa fase. Per questo la nostra organizzazione ha deciso di promuovere un servizio che possa offrire un supporto a quelli tra loro che ne abbiano bisogno, per consentirgli di recuperare la serenità, e che al tempo stesso testimoni la riconoscenza dei pazienti anziani, che hanno a cura la

salute di chi si prende cura di loro» afferma **Roberto Messina, Presidente Nazionale Senior Italia FederAnziani.**

L'intervento precoce, possibilmente in fase emergenziale o immediatamente post-emergenziale, può contenere lo squilibrio emotivo e prevenire la cronicizzazione del disagio psicologico, ed è un efficace deterrente allo sviluppo psicopatologico dei disturbi da stress e post-traumatici che hanno un impatto fortemente invalidante sul soggetto colpito, sia nella sfera della vita privata (emotiva, relazionale e sociale) sia nella vita lavorativa (calo della performance, distacco dal lavoro) con un conseguente costo umano ed economico (senza considerare eventuali ricorsi legali sia dagli operatori che dai cittadini) a carico di aziende sanitarie ed enti affini, con una ulteriore ricaduta sui pazienti futuri.

Con il graduale decremento dei casi di Covid-19, e l'ingresso nella Fase 2, diminuirà in parte l'iperattivazione del personale sanitario, lasciando spazio alla manifestazione di disagio psicologico e disturbi da stress e post traumatici. E' questo il momento più adeguato per fornire **supporto psicologico qualificato e specifico per l'emergenza.**

Non è poi da sottovalutare anche l'impatto della riapertura degli studi che esporrà i medici ad un nuovo carico di lavoro relativo alla gestione della relazione con i pazienti e all'applicazione di direttive igienico-sanitarie in continuo aggiornamento.

Senior Italia FederAnziani e SIPEM SoS Federazione offriranno un servizio psicologico ai medici: un percorso di valutazione dello stato di benessere, di ascolto, stabilizzazione emotiva ed empowerment.

La **segreteria organizzativa di SIPEM** SoS Federazione accoglierà le richieste dei medici attraverso una prima valutazione del bisogno (triage psicologico e somministrazione test) che porterà alla pianificazione dell'erogazione della consulenza psicoterapica, articolata in tre colloqui. Il progetto si svolge con il patrocinio di FIMMG, SUMAI, Centro Studi SIP, SIIA, SIMFER, AIMO, ARCA, OVER. Tali organizzazioni diffonderanno la conoscenza del servizio presso i propri aderenti affinché coloro che hanno bisogno di un supporto possano rivolgersi alla SIPEM SoS Federazione per attivare il percorso.

La fase critica della pandemia da Covid-19 sembra lentamente e gradualmente in remissione nei suoi aspetti più critici, un sollievo per gli intensi ritmi sostenuti dal personale sanitario ma, al decremento di casi di contagio non corrisponderà necessariamente il miglioramento del benessere psicofisico dei medici interessati, perché sono stati ingaggiati a combattere una patologia pericolosa, sconosciuta ancora solo contenibile. La fase di fronteggiamento della crisi (Fase 1 Covid-19) ha attivato tutte le risorse disponibili inducendo forte stress e, come noto, il prolungamento dell'emergenza ha portato il personale sanitario all'esposizione ad una grande quantità di esperienze inaspettate e sostanzialmente traumatiche.

Chi ha vissuto l'emergenza in prima linea ha affrontato la morte dei propri pazienti vivendo un **senso di impotenza costante** da tenere sotto controllo e arginare, alla costante ricerca di soluzioni nel proprio bagaglio culturale e umano. Come professionisti ed esseri umani, anche i medici di famiglia non potendosi esprimere empaticamente verso il paziente come si sarebbe voluto, nel vivere nel timore costante di ammalarsi e di diventare un pericolo per i propri cari, sono stati sottoposti a scenari profondamente destabilizzanti.

Molti sanitari in prima linea, e non, hanno fatto e dovranno fare i conti con le **ricadute dell'esposizione prolungata allo stress**: disturbi del ritmo sonno/veglia, Insonnia, tensione muscolare, problemi digestivi, sbalzi d'umore, tensioni emotive nelle relazioni intra e extra familiari, che potrebbero evolversi in disturbi da stress lavoro-correlato o sindromi quali il burn-out. Altri forti indicatori di una condizione di disagio psicologico, generati da eccesso di stress, che interferiscono con la pratica lavorativa sono il distacco pervasivo dagli altri, ansia (soprattutto nell'approccio a pazienti febbrili), irritabilità, scarsa concentrazione e indecisione paralizzante, scadimento dei livelli di performance e riluttanza nei confronti del proprio lavoro.

L'incremento degli stress ambientali, quindi, espone ad un concreto rischio di sviluppo di sintomi o disturbi psicologici con conseguenze sul piano cognitivo, comportamentale, emotivo, fisico e sociale.

Il supporto psicologico e la campagna di comunicazione sono stati resi possibili dal contributo non condizionato di A. Menarini, Bristol Myers Squibb e Servier.
