



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI BELLUNO

Piazza dei Martiri, 8 - 32100 Belluno - Telefono 0437 944545 - Fax 0437 292670
E-Mail : posta@ordinefarmacistibelluno.it – Pec: ordinefarmacistibl@pec.fofi.it

Prot. n. 202000255/of - Circ. n.166
Belluno, 20/05/2020

A TUTTI I FARMACISTI ISCRITTI ALL'ALBO
Loro Indirizzi Mail

OGGETTO: COVID-19: Rapporto ISS sulla gestione dello stress lavoro-correlato

Cari colleghe e colleghi,

si informa che l'Istituto superiore di sanità (ISS) ha pubblicato, sul proprio sito istituzionale, il Rapporto n. 22/2020, contenente **“Indicazioni ad interim per servizi assistenziali di telemedicina durante l'emergenza sanitaria COVID-19”**

Il documento contiene alcune istruzioni operative per la prevenzione dello stress e per la predisposizione di interventi mirati alla protezione fisica e psicologica degli operatori di area sanitaria e sociosanitaria.

Come conseguenza dell'attuale scenario emergenziale SARS-CoV-2, gli operatori di area sanitaria e sociosanitaria hanno dovuto, infatti, affrontare una serie di attività quali la riorganizzazione dei servizi e delle procedure professionali, andando incontro a diverse situazioni a rischio biologico.

Si sono trovati, quindi, a sperimentare contesti di stress e disagio personale. L'emergenza SARS-CoV-2 ha reso particolarmente difficile la messa in atto delle usuali strategie di gestione dei problemi sia a livello organizzativo/strutturale che individuale.

In proposito, deve essere dedicata particolare attenzione alle modalità per avvicinare gli operatori alla possibilità e utilità degli interventi per la gestione dello stress e di supporto psicologico.

Nonostante la diffusa percezione di trovarsi in situazione di stress molto elevato, la consapevolezza che ciò possa mettere a rischio la salute, nonché la conseguente richiesta che vengano attivati al più presto servizi di supporto psicologico, vi sono ancora molte difficoltà e scarsa abitudine dei singoli a utilizzare effettivamente tali servizi.

Vanno messi in campo, inoltre, interventi proattivi per la gestione dello stress e di supporto psicologico per gli operatori COVID positivi in quarantena o con forme gravi di COVID o che hanno avuto parenti o amici contagiati in modo grave, poiché rischiano di manifestare sintomi di disagio importanti correlati, tra le altre cose, anche alla preoccupazione di poter avere contagiato altri, alla immobilità forzata e ai tempi

dilatati dopo un lungo sovraccarico, alla angoscia per il progredire della malattia e per la possibile prognosi: ed è, infatti, in tale categoria che sono stati segnalati alcuni suicidi.

In ogni caso, è importante che la pianificazione delle risposte avvenga in modo differenziato, tenendo conto di elementi di contesto specifici che possono richiedere differenti priorità e mix di interventi.

Nello specifico, per un appropriato sostegno agli operatori in ambito sanitario e sociosanitario nello scenario emergenziale SARS-CoV-2, è necessario:

ORGANIZZARE RUOLI E ATTIVITÀ DEGLI OPERATORI

- Organizzare e coordinare la comunicazione
- Organizzare spazi e tempi di lavoro
- Favorire condivisione e lavoro di equipe
- Favorire modalità omogenee tra unità operative
- Riconoscere e valorizzare i singoli

GARANTIRE LA FORMAZIONE

- Formazione a distanza ISS
(<https://www.eduiss.it/course/index.php?categoryid=51>)
- Rapporti tecnici ISS su temi di specifico interesse
(<https://www.iss.it/rapporti-covid-19>)
- Documenti e risorse di società scientifiche

FAVORIRE INTERVENTI MATERIALI DI SOSTEGNO

- Disponibilità di DPI
- Luoghi di recupero e di riposo nel contesto di lavoro
- Approvvigionamento di beni di prima necessità (es.: cibo)
- Predisposizione di alloggi dedicati per evitare il rientro a casa
- Supporti nella gestione dei figli
- Riconoscimenti economici

PROMUOVERE STRATEGIE INDIVIDUALI DI SOSTEGNO

Alimentazione, sonno ed esercizio fisico

- Assumere una dieta leggera e nutriente
- Cercare di garantirsi un sonno ristoratore
- Praticare la respirazione profonda 2~3 volte al giorno con una lenta espirazione del respiro
- Svolgere attività e esercizi fisici

Stress ed emozioni

- Accettare l'ansia
- Esprimere le emozioni negative parlando e condividendo con persone di fiducia
- Concedersi l'ascolto di musica rilassante e svolgere attività piacevoli durante le pause
- Mantenere il più possibile il contatto anche da remoto con la famiglia e gli affetti per il sostegno emotivo necessario

Attività e gruppo di lavoro

- Evitare sovraccarico prolungato di lavoro e prevedere delle pause
- Accettare il fatto che in questo momento ci sono dei limiti nelle possibilità di intervento e in quelle mediche
- Collaborare con i colleghi per realizzare i compiti e incoraggiarsi a vicenda
- Riconoscere il proprio contributo personale e le proprie capacità professionali per migliorare il senso di autoefficacia e di autostima

Gestione dell'esposizione alle informazioni

- Evitare la sovraesposizione a contenuti e informazioni inerenti all'emergenza COVID-19 tramite i media

MONITORARE LE REAZIONI CORRELATE AL DISAGIO

- Alimentazione, sonno: persistente difficoltà nel rilassarsi o scarsa qualità del sonno; scarso o eccessivo appetito e diminuzione o aumento del peso corporeo

- Stanchezza e sintomi fisici: eccessiva stanchezza, difficoltà di recupero e ridotte energie psicofisiche; comparsa di dolori fisici senza una causa organica (somatizzazioni)
- Tensione e sintomi psicologici: eccessiva tensione, ipervigilanza e stato di allerta costante; nervosismo, irritabilità e aggressività; umore e pensieri negativi (deflessione del tono dell'umore, ansia, pessimismo) per la maggior parte del tempo nell'arco della giornata; sensi di colpa costanti e sentimenti di inadeguatezza; sentimenti di apatia o di estraniamento; sentimenti di confusione o ottundimento.
- Comportamenti di gestione dello stress: incremento o assunzione di sostanze quali nicotina, alcool o droghe; assunzione di farmaci a scopo ansiolitico (inclusi anche farmaci per dormire)

In caso di malessere, è appropriato che gli operatori prendano in considerazione la possibilità di chiedere aiuto e parlare con i propri responsabili e i colleghi per ridurre il carico di stress percepito e attivare tutti gli interventi disponibili.

Il rapporto è disponibile al seguente collegamento ipertestuale:

https://www.iss.it/rapporti-covid-19/-/asset_publisher/btw1J82wtYzH/content/id/5375748?_com_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_btw1J82wtYzH_redirect=https%3A%2F%2Fwww.iss.it%2Frapporti-covid-19%3Fp_p_id%3Dcom_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_btw1J82wtYzH%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26_com_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_btw1J82wtYzH_cur%3D0%26p_r_p_resetCur%3Dfalse%26_com_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_btw1J82wtYzH_assetEntryId%3D5375748

Cordiali Saluti

IL SEGRETARIO
Dott.ssa Ester Pierobon



IL PRESIDENTE
Dott. Alessandro Somacal



