



Istituto Superiore di Sanità

# Allegato

Rapporto ISS COVID-19 • n. 22/2020

## **Indicazioni *ad interim* per la gestione dello stress lavoro-correlato negli operatori sanitari e socio-sanitari durante lo scenario emergenziale SARS-COV-2**

Gruppo di lavoro ISS Salute mentale ed emergenza COVID-19

Versione del 7 maggio 2020



## **INDICAZIONI OPERATIVE**

---

### **per un appropriato sostegno agli operatori in ambito sanitario e sociosanitario nello scenario emergenziale SARS-CoV-2**

#### **Organizzare ruoli e attività degli operatori**

- Organizzare e coordinare la comunicazione
- Organizzare spazi e tempi di lavoro
- Favorire condivisione e lavoro di équipe
- 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.

Per saperne di più: <https://www.iss.it/rapporti-covid-19>