



OPI

Ferrara

LA RELAZIONE CHE CURA



**Gestire le emozioni connesse
allo stress correlato all'emergenza epidemica da Sars cov 2**

Premessa

La letteratura scientifica dedicata allo stress lavoro-correlato ha da tempo confermato che gli operatori del settore sanitario e sociosanitario sono sottoposti ad un elevato livello di stress.

Tra le fonti di stress più significative si segnala l'organizzazione lavorativa tra cui la turnistica, le reperibilità, la carenza di risorse di personale e nei primi tempi dell'emergenza covid anche quella di dispositivi di protezione individuale idonei; ed ancora sono fonte di stress, la gestione delle emergenze/urgenze, il confronto quotidiano con situazioni di estrema sofferenza; il potenziale/ reale rischio di episodi di aggressione verbale e/o fisica.

L'esposizione ad uno stress cronico, come lo stato emergenziale, può impattare e generare nel lungo periodo effetti sulla salute psicofisica della persona, determinando problemi di concentrazione e memoria, somatizzazioni e alterazioni del comportamento, sintomi di ansia e depressione, sentimento di impotenza, stato di sofferenza conclamata come il burn-out; può inoltre modificare le risposte fisiologiche e i comportamenti, anche esponendo maggiormente l'operatore sanitario al pericolo di contagio ed inoltre la messa in atto di sistemi di compensazione dallo stress che potrebbero tradursi in comportamenti non salutari, quali consumo di alcol, tabacco e medicinali.

L'operatore che fronteggia per un lungo periodo uno stress così intenso si confronta prevalentemente con la paura della malattia e della morte.

*Il dolore provato empaticamente curando le persone si alterna al tentativo di distacco emotivo, generato anche dalle misure di distanziamento fisico messe in atto. Ma non sempre il distacco emotivo si accompagna ad una distanza emotiva. **L'operatore infatti, conseguentemente alla percezione di un alto rischio di contagio, avverte e anticipa che da un momento all'altro potrebbe vivere in prima persona il ruolo di paziente.***

*La professionalità del personale sanitario, che culturalmente «protegeva» l'operatore dalla paura della malattia, dalla morte e dalla sofferenza, **ora deve dotarsi di un sostegno emotivo per proteggersi dal panico e dal tumulto emotivo derivante da questa esperienza estrema e prolungata.***

Razionale

*L'Ordine professionale ha ritenuto opportuno offrire ai propri iscritti coinvolti nella gestione diretta dell'emergenza un supporto psicologico che li accompagni nelle fasi post-emergenza per sostenerli nel potenziamento delle proprie risorse di adattamento e di **empowerment personale e di gruppo.***

PROGETTO FORMATIVO E DI SUPPORTO PSICOLOGICO

Il progetto formativo e di supporto psicologico segue tre fasi, con metodologie diversificate per ciascuna fase

1 FASE (INTERVISTA INDIVIDUALE)

*Indagine **QUALITATIVA** rivolta agli infermieri che si iscrivono al progetto. Ogni intervista, della durata di 1h servirà per raccogliere gli elementi salienti del vissuto e le strategie di fronteggiamento messe in atto durante il periodo covid. Si tratta di un momento di analisi e di approfondimento dei vissuti esperiti dagli infermieri nei confronti con l'organizzazione, il paziente ed i familiari dei pazienti al fine di individuare gli aspetti soggettivi messi in campo nella pratica lavorativa. L'approfondimento proposto sarà materiale utile per approfondire gli aspetti*

formativi- informativi sulla gestione dello stress (fase 2) e cogliere i bisogni emotivi personali esplorati e rielaborati durante i colloqui individuali (fase 3).

Ad ogni partecipante, successivamente alla conferma dell'iscrizione da parte della segreteria dell'OPI sarà inviata la modalità per partecipare all'indagine qualitativa.

2 FASE: FORMAZIONE WEBINAR (CORSO ON LINE) per conoscere i rischi prodotti sul versante emotivo psicologico e per poterli affrontare

Contenuti

1° webinar 03 settembre 2020 dalle 16:00 alle 19:00

- *I fattori di stress prodotti dalla pandemia*
- *Le Reazioni possibili in emergenza*
- *La gestione del lutto*

2° webinar 17 settembre 2020 dalle 16:00 alle 19:00

- *esiti psicologici e comportamentali dello stress pandemico*
- *Strategie di fronteggiamento*

3° webinar 29 settembre 2020 dalle 16:00 alle 19:00

- *Gestione dell'ansia e tecniche di rilassamento*

Durata complessiva 09:00 ore

3 FASE COLLOQUI INDIVIDUALI DI SUPPORTO PSICOLOGICO ON LINE per l'elaborazione cognitivo ed emotiva dei fattori di sofferenza prodotti dal contatto con l'emergenza pandemica e sperimentare tecniche di fronteggiamento individuale dello stress. **La resilienza come fattore protettivo.**

Si ipotizzano max 3 colloqui a persona della durata di 60'.

DESTINATARI

Infermieri che hanno lavorato o lavorano in reparti covid della provincia di Ferrara

Il percorso si attiverà con un minimo di 12 ed un massimo di 20 partecipanti

Responsabile scientifica del progetto: Dott.ssa ANNA RUGGERI, psicologia, psicoterapista, formatrice in ambito sociale e sanitario.

METODOLOGIA

Per utilizzare tale metodologia webinar è necessario che i partecipanti abbiano a disposizione

- un computer o un tablet
- collegamento internet via cavo o wifi

ACCREDITAMENTO ECM

La parte formativa è accreditata ECM.

Per il riconoscimento dei crediti ECM, è richiesta la presenza al 100% della durata del corso ed il superamento della verifica dell'apprendimento.

MODALITA' DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

La valutazione dell'apprendimento verrà effettuata mediante la somministrazione di un test a risposte multiple.

VALUTAZIONE DEL GRADIMENTO

La valutazione del corso verrà effettuata tramite la somministrazione di un questionario di gradimento.

MODALITA' DI ISCRIZIONE AL CORSO

Iscrizione invio mail all'indirizzo di posta elettronica dell'ordine Professioni Infermieristiche di Ferrara: **info@opiferrara.it** o **tramite fax al numero 0532.67140**

La richiesta di iscrizione deve essere inviata entro il 20 agosto 2020.

In caso di numero superiore ai posti disponibili l'OPI si riserva di attivare un nuovo corso.

Sarà la segreteria dell'ordine ad avvisare i partecipanti dell'attivazione e dell'ammissione del corso.