

CORONAVIRUS: COME AFFRONTARLO

Suggerimenti per Operatori del Soccorso e Personale Sanitario

Nelle maxiemergenze si presenta una condizione di elevata esposizione che riguarda l'individuo, la comunità e gli operatori. L'evento critico causa anche nei soccorritori reazioni emotive particolarmente intense che potrebbero intralciare o interferire sull'efficacia operativa, sia durante l'esposizione allo scenario che in seguito.

In fase operativa

Identificazione con le vittime e loro familiari: possibilità di sovraccarico.

Sensazione di onnipotenza e assenza di percezione del limite.

Senso di impotenza e inadeguatezza.

Stress da sovraesposizione di richieste (appelli delle vittime, bisogni cui far fronte...).

Disorientamento di fronte al caos dello scenario.

Frustrazione, disagio e rabbia per il mancato riconoscimento e la disorganizzazione istituzionale.

A fine turno o al rientro a casa

Sensazioni di tristezza, colpa, rabbia, paura, confusione e ansia.

Assenza di emozioni.

Reazioni somatiche: cefalea, disturbi gastrointestinali, difficoltà a distendersi e rilassarsi.

I SEGNALI DA RICONOSCERE

Non negare i propri sentimenti: è normale avere reazioni emotive dopo un evento critico.

Valutare reazioni emotive e fisiche riconoscendo i propri sistemi di attivazione.

Rispettare i turni di riposo per recuperare energie fisiche e mentali.

Ricordare che non si è soli, ma inseriti in un sistema che può sostenere e aiutare anche gli operatori.

INDICAZIONI

È fondamentale saper riconoscere le proprie reazioni emotive - durante e post esposizione - per velocizzare il processo di decompressione e abbassare il proprio livello di stress.

Rispettare le reazioni emotive degli altri, anche se all'apparenza distanti dalle nostre.

Parlare con i colleghi degli eventi critici aiutandosi a scaricare la tensione emotiva.

Accedere, quando e se possibile, agli interventi di decompressione offerti alle squadre già nelle prime ore successive all'operatività.

Tutelare il proprio equilibrio emotivo accedendo ai sistemi di supporto offerti agli operatori; parlare con un esperto di reazioni post-traumatiche può favorire e velocizzare il tempo di elaborazione e recupero.