



**OPERATORI SANITARI E STRESS:
COME RIDURLO IN SETTE MOSSE**



Lo stress , come è stato ampiamente dimostrato da tanti studi scientifici, favorisce l'insorgere di numerose patologie e in molti casi può essere fonte di infortuni sul lavoro, oltre che di errori clinici. È quindi importante, per ogni lavoratore, prevenire e ridurre lo stress.

Per un Operatore Sanitario però, oltre ad essere un diritto a tutela della propria salute, è anche un “dovere” verso gli altri in quanto *“a una migliore qualità della vita*



lavorativa degli operatori, corrisponde una migliore qualità delle prestazioni erogate”. Non a

caso le vigenti normative prevedono la riduzione e la prevenzione dello stress da lavoro-correlato e, da alcuni anni, numerose Aziende Ospedaliere lo hanno posto quale obiettivo prioritario di numerosi programmi, molti dei quali promossi dalla stessa **FIASO** (Federazione Italiana Aziende Sanitarie e Ospedaliere).

Di seguito troverai sette “mosse” che ti potranno essere utili per ridurre lo stress, migliorare la qualità della tua giornata lavorativa, di quella dell'organizzazione in cui lavori e dei pazienti a cui abbiamo il dovere di erogare la migliore prestazione possibile.



INIZIARE BENE LA GIORNATA

C'è una bella differenza tra cominciare la giornata di buon umore o di cattivo umore. Non c'è bisogno di essere indovini per prevedere che nel secondo caso la giornata prenderà una piega ben diversa rispetto al primo. E' intuitivo. Per questo è importante iniziare il nuovo giorno con un atteggiamento mentale positivo: di buon umore, cercando d'immaginare le prossime ore serene, grati di essere vivi, aspettandosi cose belle...



L'ideale sarebbe iniziare facendo meditazione come avviene nella clinica per la riduzione dello stress dell'Università del Massachusetts, diretta dal dottor Jon Kabat-Zinn, dove tutti i dipendenti (medici, studenti di medicina, infermieri e terapeuti delle varie disci-

pline) praticano quarantacinque minuti di meditazione prima di iniziare il proprio turno di lavoro.

E' un modo magnifico per predisporre bene nei confronti di colleghi, collaboratori, dirigenti e, soprattutto, dei pazienti.

Ma la meditazione non è il solo strumento che possiamo utilizzare. Qualsiasi cosa che ci

aiuti ad essere più rilassati, va bene. Ognuno di noi sa quello che è più giusto per sé. Per qualcuno può essere lo jogging, per altri la palestra o lo yoga. Per altri ancora camminare o (perché no?) pregare.





LE CONDIZIONI IDEALI NON ESISTONO



Molti anni fa frequentai un corso di giornalismo. Ogni lezione consisteva in un'ora di teoria e una di pratica e ogni volta l'insegnante ci assegnava un argomento, di cui ci forniva poche notizie, e

poi tuonava: «scrivete un articolo in quindici minuti». Nell'aula però non c'erano banchi o tavoli. Solo sedie scomode. Senza un piano per poggiare il quaderno o il blocco degli appunti. Per di più, eravamo in prossimità di una stazione ferroviaria da dove provenivano rumori infernali che di certo non favorivano la concentrazione. Insomma, era davvero difficile scrivere. Ma quando uno dei partecipanti si alzò per far presente la cosa, l'insegnante, quasi sapesse già che volesse dire, prima che

lui aprisse bocca, disse con un tono che non ammetteva repliche: «le condizioni ideali non esistono». Quel giorno imparammo una grande lezione: un giornalista, se vuol essere tale, deve saper scrivere i propri articoli in qualsiasi condizione. Non solo quando è seduto in un bellissimo ufficio con tutte le comodità.

Così è anche per la nostra professione: le condizioni ideali non esistono. Non esiste un ospedale dove non succede niente. Dove funziona tutto alla perfezione e tutte le figure professionali hanno tra loro rapporti idilliaci mentre i dirigenti sono delle specie di santi, con l'aureola e tutto il resto. Non esiste. In nessuna parte del mondo.



Pretendere che nel nostro lavoro le cose vadano sempre come vogliamo noi, significa semplicemente illudersi e fare del male. A noi stessi e agli altri.

Molto più utile, come sa bene chi pratica la mindfulness e lo zen, è accettare la realtà così com'è, senza pregiudizi o etichette, e poi agire di conseguenza. Agire però, non *reagire*. Anche questa volta, c'è una bella differenza.



EVITARE LE CHIACCHIERE INUTILI



Se c'è una cosa che fa dissipare un'enorme quantità di energia, sono le **chiacchiere inutili** con i colleghi. Conversazioni fatte per convenienza, noia, o per soddisfare la voglia del nostro ego di stare al centro dell'attenzione. Fatte magari, durante la pausa caffè o nei momenti d'attesa.

Chiacchiere inutili, dove si comincia a parlare del tempo o dell'ultima partita di calcio e poi, inevitabilmente, si finisce per parlare male del governo, delle donne (nel caso degli uomini) degli uomini (nel caso delle donne) o, come diceva Benigni, dei Visigoti. Questo, nella migliore delle ipotesi. Sì, perché c'è di peggio.



Quando il discorso si sposta su colleghi, primari o caposale, è la fine. Ci infervoriamo, ci agitiamo, la pressione sale, ci arrabbiamo ... Aggiungiamo altro stress e malumore a una giornata lavorativa già di per sé pesante. È un po' come alimentare un fuocherello che da piccolo e innocuo diventa sempre più grande e pericoloso. Un fuoco che forse, se lo avessimo lasciato in pace, si sarebbe spento da solo.

Meglio stare zitti o tergiversare quando ci accorgiamo che i discorsi dei colleghi tendono alla negatività o ai luoghi comuni. Trovate una scusa e allontanatevi, ne avete tutto da guadagnare.



LAVORARE PER LAVORARE



Una volta, il monaco zen Thich Nhat Hahn, una delle figure più rappresentative del pacifismo mondiale, chiese a dei bambini: «perché facciamo colazione?»

I piccoli diedero le risposte più disparate: perché abbiamo fame, per nutrirci, per diventare grandi, ecc... Solo un bambino rispose che faceva colazione, semplicemente, per fare colazione. «Ecco,» disse il maestro, «questa è la risposta giusta.» Non c'è un altro motivo.





È così anche per la nostra professione. Se lavoriamo solo per lavorare e ci concentriamo esclusivamente sulle cose che, man mano facciamo, senza etichette, liberi dal giudizio nostro e degli altri, senza aspettarsi che nessuno ci dica quanto siamo bravi o, peggio ancora, **senza aspettarsi che nessuno ci dica quel famoso “grazie”** che potrebbe non

arrivare mai. Beh, questo ci porterà una grande serenità. Il lavoro, i colleghi, i primari, le caposale, i direttori saranno sempre gli stessi ma nel momento che riusciamo a svincolarci un po' dal loro giudizio acquisiamo una grande serenità.

Provare per credere.





MOMENTI CONSAPEVOLI

Appena entriamo in ospedale (asl, studio medico, reparto, laboratorio, radiologia, ecc.) siamo assaliti da mille cose da fare e da mille persone che ci chiedono qualcosa. E spesso, va avanti così fino a fine turno. È essenziale quindi, ritagliare – e programmare – momenti di consapevolezza durante la giornata lavorativa. Momenti, in cui riportiamo l'attenzione a noi stessi e ci “**centriamo**”.

Per farlo possiamo utilizzare una semplice pratica: quella dei **tre respiri consapevoli**. Di tanto in tanto, portiamo l'attenzione al nostro respiro e, senza forzarlo, cerchiamo di essere consapevoli dell'aria che entra e dell'aria che



esce, per tre volte. Noteremo subito una certa serenità, pace e, soprattutto, lucidità mentale.

Possiamo farlo in qualsiasi momento della giornata e in (quasi) tutte le situazioni. Non c'è bisogno di appartarsi o di chiudere gli occhi. È bene però che questi esercizi siano abbinati a precisi momenti della giornata in modo da potercene ricordare meglio. Possiamo, per esempio, decidere di praticare i tre respiri consapevoli ogni volta che squilla il telefono. Invece di rispondere subito riportiamo l'attenzione a noi stessi e ci concentriamo sul nostro respiro e, nello stesso tempo, siamo consapevoli dei nostri gesti: quando alziamo la cornetta, l'avviciniamo all'orecchio, ecc.

Possiamo ancora, ricordarci di questa pratica ogni volta che timbriamo il cartellino, quando compiliamo una cartella clinica o una scheda infermieristica, quando ci cambiamo, ad inizio e fine turno. Ognuno, ovviamente, può scegliere i momenti che più ritiene opportuni per sé.





PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE



Non aspettate di sentirvi a pezzi prima di concedervi un giorno di meritato riposo. Potrebbe essere già troppo tardi. Lo stress, è stato ampiamente dimostrato, favorisce l'insorgere di numerose malattie oltre ad essere causa di errori clinici e infortuni sul lavoro. **Programmate il riposo.** Se per esigenze di servizio siete costretti a turni stressanti e/o a mancati riposi, appena possibile concedetevi un congedo, anche se quel giorno non avete nulla da fare. Non spingete troppo il piede sull'acceleratore ... potreste pentirvene.



DISIDENTIFICATEVI



“Siamo dominati da tutto quello in cui si identifica il nostro io. Possiamo dominare e controllare tutto quello da cui ci disidentifichiamo ...” diceva **Roberto Assagioli**, uno dei più grandi psichiatri italiani, tra i primi divulgatori del pensiero scientifico di Freud e fondatore della Psicosintesi.

È così! Spesso facciamo l'errore di identificarci con i nostri pensieri, i nostri sentimenti o (è il caso che ci interessa) con i nostri ruoli sociali e/o professionali. Ma noi non siamo medici, infermieri o tecnici. Noi “*facciamo*” i medici, infermieri o tecnici. È diverso. Molto.

Se ci identifichiamo con la nostra qualifica siamo prigionieri di schemi di pensiero che ci portano inevitabilmente a mettere “etichette” alla realtà che ci circonda. Solo disidentificandoci dal nostro ruolo possiamo acquisire la serenità e il giusto distacco che ci permetterà di dare il meglio di noi stessi.



Spero che tu abbia trovato interessanti questi piccoli consigli. Ti esorto vivamente a metterli in pratica e a farmi sapere se li hai trovati utili.

Per altre informazioni, consigli, suggerimenti, articoli, normative, video e materiale da scaricare, consulta periodicamente il sito [“Sanitari Consapevoli”](http://www.sanitariconsapevoli.com) oppure inviaci un [e-mail](mailto:info@sanitariconsapevoli.com).

Grazie per l’attenzione.

Dr. Ferdinando Gaeta¹

¹ Ferdinando Gaeta, dopo la laurea specialistica in Scienze delle Professioni Sanitarie, ha conseguito un master di secondo livello, presso la facoltà di medicina dell’Università di Firenze, in “Meditazione e mindfulness: neuroscienze ed applicazioni cliniche nelle professioni di aiuto” nandogaeta@libero.it