



SUPPORTO PSICOLOGICO PER MEDICI E OPERATORI SANITARI IMPEGNATI SUL CAMPO DELL'EMERGENZA CORONAVIRUS.

In questo momento di grande difficoltà, di fronte ad un fenomeno che ritenevamo impensabile e ci ha colto impreparati, **vogliamo essere con i medici e tutti gli operatori sanitari che quotidianamente lavorano senza sosta per far fronte all'emergenza coronavirus mettendo a rischio la propria salute psicofisica.**

Quegli stessi medici e operatori sanitari che fino a qualche settimana fa erano lasciati soli ad affrontare aggressioni, dileggiamento, offese, svalutazione, seppur sopperivano quotidianamente con il loro lavoro, il loro impegno e la loro professionalità alle mancanze organizzative, oggi sono descritti dalla collettività come figure eroiche perché stanno visibilmente mettendo in campo, senza riserve, tutte le loro risorse e il senso profondo dei valori etici ed umani che li ispira per far fronte all'emergenza umana e sanitaria che sono costretti ad affrontare.

Tuttavia per quanto possiamo idealizzarli nella figura rassicurante degli eroi, noi non vogliamo e non possiamo correre il rischio di dimenticare che sono innanzitutto "Persone Umane" che, seppure sostenuti da forte motivazione, di fronte ad una situazione altamente stressante, in cui sono chiamati a raccogliere tutte le proprie risorse psichiche e fisiche per rispondere alle richieste ambientali, devono essere forniti loro tutti gli strumenti necessari per tutelare il loro benessere psicofisico.

Anche i professionisti più esperti e/o con maggior capacità di resilienza possono sviluppare in simili situazioni conseguenze negative o patogene per la propria salute psicofisica ed il proprio equilibrio emotivo.

Oltre al carico fisico e di responsabilità, non va sottovalutato, infatti, il carico emotivo a cui sono esposti medici ed operatori sanitari in queste **situazioni di emergenza, che possiamo definire "estreme" da un punto di vista umano, per l'alto numero di perdite e la sofferenza che sono costretti ad affrontare quotidianamente.**

In tal senso in questo momento nel linguaggio e nel pensiero collettivo ricorrono, non a caso, **metafore di guerra** (guerra al coronavirus, battaglia, prima linea, trincea, fronte, perdite, vittime e per l'appunto eroi). Ebbene le situazioni cosiddette estreme, di guerra, oppure di terremoto (altra situazione di emergenza che gli Italiani conoscono bene e in questo

momento certamente siamo in presenza di un sisma emotivo collettivo) comportano aspetti potenzialmente traumatici che hanno a che fare appunto con la morte, la sofferenza, il pericolo per la propria e l'altrui vita, la messa in discussione delle proprie certezze, la rottura dei propri schemi di pensiero, si possono pertanto esperire sentimenti di impotenza, inefficacia, annullamento, fallimento, solitudine, ansia, paura, percezione di non avere sufficienti risorse per rispondere alle richieste ambientali, sfiducia, il timore di perdere il controllo, talvolta colpa, disperazione.

Per far fronte a ciò si ricorre a meccanismi psichici difensivi individuali e collettivi per cui per esempio si possono osservare sentimenti salvifici di onnipotenza, col rischio di perdere di vista i propri limiti umani, dissociazione, negazione, scissione, rimozione, intellettualizzazione ecc. Si possono pertanto riscontrare oscillazioni tra emozioni e sentimenti opposti. Spesso si possono esperire crisi di depersonalizzazione e derealizzazione.

Si corre il rischio di sviluppare un Disturbo dell'adattamento o un Disturbo Post Traumatico da Stress acuto.

L'esposizione prolungata a situazioni altamente stressanti può determinare quello che Kris (1956c)¹ definisce "trauma da tensione" quale effetto di situazioni prolungate nel tempo che possono produrre effetti traumatici per accumulazione di tensione e frustrazione facendo collassare i meccanismi di difesa dell'io.

Ricordiamo che un ruolo fondamentale nella protezione della salute mentale dei soggetti in ambito lavorativo lo assume sempre il gruppo inteso come gruppo dei colleghi, gruppo di lavoro, equipe, che può aiutare a contenere e gestire le emozioni e i sentimenti difficili laddove c'è una buona relazione, coesione e solidarietà, ma anche buona capacità di cooperazione. Importanti in tal senso sono la cultura organizzativa e la formazione di manager e dirigenti aziendali alla promozione della cooperazione e alla buona gestione delle relazioni, che presuppone capacità di dialogo, ascolto e attenzione ai bisogni. E' importante che oltre alle competenze manageriali essi abbiano delle buone competenze emotive e siano in grado di riconoscere e gestire, oltre alle proprie emozioni, le ansie presenti nel gruppo di lavoro per fornire adeguati strumenti di supporto. In questo momento anche il gruppo sociale può dare un contributo con la propria solidarietà e il proprio senso civico di responsabilità.

Se nell'ambito dei servizi sanitari è sempre **fondamentale prendersi cura della salute fisica e mentale dei curanti**, di fronte alla gravità dell'attuale condizione di emergenza appare imprescindibile prendersi cura dei medici e degli operatori sanitari impegnati quotidianamente sul campo della competizione con il COVID-19.

Per tutto questo Cisl Milano Metropoli mette a disposizione le competenze del Servizio Psicologico Disagio Lavorativo, Molestie e Mobbing che, grazie anche al contributo della Cisl medici Milano e Lombardia, e in collaborazione con le categorie territoriali, ha sviluppato un progetto dedicato al sostegno psicologico di medici ospedalieri e di medicina generale, infermieri e altri operatori sanitari impegnati sul territorio della provincia di Milano nella cura ai pazienti con infezione da coronavirus.

Obiettivo: fornire consulenza e sostegno psicologico a personale sanitario che affronta situazioni di grande stress con lo scopo di prevenire stati di disagio psicologico in una situazione che richiama sentimenti ed emozioni profondamente difficili sia per gli individui, sia per i gruppi di lavoro.

¹ Kris E. (1956c), "Ricupero di ricordi dell'infanzia in psicoanalisi" in *Gli scritti di Psicoanalisi*, Bollati Boringhieri, Torino, 1977

Modalità: sarà disponibile un indirizzo e-mail e un numero di telefono dedicato attraverso cui poter chiedere un appuntamento per un colloquio che si potrà effettuare tramite telefono, videochiamata o collegamento skype in base alla preferenza dei richiedenti. Il sostegno può essere rivolto anche ai gruppi di lavoro che lo richiedono.

Il servizio Psicologico Disagio Lavorativo della Cisl Milano Metropoli da anni segue i lavoratori del comparto sanitario dove in generale si riscontrano alti livelli di distress organizzativo, disagio lavorativo e burn out, che l'emergenza odierna rischia di aggravare. Cogliamo, infine, l'occasione per sottoporvi alcune riflessioni intorno al concetto di crisi e all'importanza di apprendere dall'esperienza per operare trasformazioni che in questo doloroso momento appaiono come necessarie e non più procrastinabili.

Il concetto di crisi fa riferimento ad un termine coniato da **Ippocrate**, medico dell'antica Grecia, per indicare un punto decisivo di cambiamento che si presentava nella malattia e poteva determinare un decorso in senso favorevole o sfavorevole.

In ambito psicologico Sifneos (1982)² definisce la **crisi uno stato di sofferenza così intensa da costituire un punto di svolta decisivo verso un miglioramento o un peggioramento.**

Socialmente il concetto di crisi appare rivestito da un alone negativo di **pericolo da evitare** e allontanare il prima possibile perché può evolvere nella situazione peggiore, piuttosto che nella direzione costruttiva e positiva (Sepe D., Onorati A., Rubino M.P., Folino F., 2011)³, Tuttavia, l'emergere di una crisi segnala la comparsa di un **momento cruciale** nel percorso evolutivo di un uomo o di un sistema che a partire da un pericolo, da una sofferenza, può riconoscere **l'opportunità di cambiare** (ibidem).

La crisi non è l'origine dei problemi, ma semmai l'effetto.

A tal fine fondamentale è la capacità di apprendere dall'esperienza (Bion. W.R, 1962)⁴, *Apprendere dall'esperienza*, Armando Editore, Roma, 1972) per poter fare la giusta scelta e trasformare una mancanza in un'opportunità.

E' ciò che cerchiamo di fare quotidianamente attraverso i gruppi specializzati per l'elaborazione del disagio lavorativo oppure negli interventi sui gruppi di lavoro in difficoltà. In un'intervista condotta da Francesco Bollorino allo psicoanalista Sarantis Thanopulos, apparsa sulla rivista psychiatry on line Italia il 12.03.2020, alla domanda "Cosa potrebbe lasciarci di positivo questa esperienza che oborto collo ci tocca di vivere?" Egli risponde: "La solidarietà vera, autentica tra di noi, se eviteremo la strumentalizzazione delle paure e gli atteggiamenti retorici o moraleggianti, e la determinazione di affrontare i problemi strutturali del nostro paese e del mondo che sono stati lasciati a se stessi a incancrenire. A partire, per fare un solo esempio, dalla comprensione che il sistema sanitario non è sistema di profitto, o una qualsiasi voce del bilancio, ma un pilastro della nostra civiltà. Il nostro personale medico sanitario è generalmente eccellente e quando occorre eroico (i giovani precari sono al tempo stesso motivo di orgoglio e l'evidenza vivente di uno sfruttamento vergognoso), ma le carenze di organico sono macroscopiche e la riduzione drastica delle strutture ospedaliere un errore che, se non corriamo subito ai ripari, pagheremo molto caro."⁵

² Sifneos P.E, 1982, *Psicoterapia Breve e crisi emotiva*, Martinelli, Firenze.

³ Sepe D., Onorati A., Rubino M.P., Folino F., "La funzione evolutiva della crisi: dalla terapia alla ricerca" in *Rivista di Psicologia Clinica* n. 1-2011.

⁴ Bion. W.R, 1962)⁴, *Apprendere dall'esperienza*, Armando Editore, Roma, 1972.

⁵ Sarantis Thanopulos: *La psicoanalisi al tempo del coronavirus. Dialogo con Sarantis Thanopulos condotto da Francesco Bollorino.* www.psychiatryonline.it. 12.03.2020

Auspichiamo pertanto che questa drammatica esperienza sia occasione per l'elaborazione di un cambiamento del sistema sanitario lombardo che comporti la messa al centro "della persona": cittadini pazienti e operatori.

Infine ci auguriamo che il rispetto, il riconoscimento e la solidarietà mostrata nei confronti di questi medici e operatori sanitari che abbiamo definito come eroici non vada persa finita l'emergenza affinché non succeda loro ciò che è accaduto ai molti reduci della guerra del Vietnam.

d.ssa Rosalba Gerli
psicologa, psicoterapeuta
Responsabile Servizio Disagio Lavorativo, Molestie e Mobbing
Cisl Milano Metropoli

CONTATTI:

SERVIZIO PSICOLOGICO SOSTEGNO MEDICI E OPERATORI SANITARI

EMAIL Sostegnopsy.cisl@gmail.com
TELEFONO 3427476216