

## **WEBINAR: “La promozione del benessere fisico, psicologico, e la gestione dello stress e delle emozioni nell’attuale emergenza sanitaria”.**

### **PROGRAMMA EVENTO**

**Che reazioni si possono avere in un'emergenza come questa (dal punto di vista fisico, mentale, ed emotivo)?**

**Quali sono le reazioni tipiche in questa situazione? E come possiamo gestirle? Aspetti emotivi relativi all'emergenza sanitaria.**

Un'emergenza come questa ci costringe a modificare in un modo non previsto molte delle nostre abitudini, certezze, programmi e progetti, ci espone a emozioni inaspettate e di vario tipo. Reagiamo come si reagisce davanti a un evento che non conosciamo e di cui non sapevamo nulla fino ad un attimo prima. Siamo quindi esposti di continuo a fattori di stress la cui risposta avviene a livello fisico, emotivo e mentale. Per meccanismi neurobiologici specifici (*di cui si rimanda al dr. D'Agostino*), a livello fisico inizialmente ci si sente più attivi, in movimento, il battito cardiaco aumenta e non sentiamo stanchezza, nonostante la tensione muscolare. Se però lo stress si prolunga, questo stato di attivazione può portare ad avvertire, sempre fisicamente, dolori muscolari soprattutto a livello cervicale, mal di testa, disturbi gastrointestinali, insonnia o difficoltà ad addormentarsi e a recuperare energie nonostante il riposo, possiamo sperimentare apatia e malavoglia che ci fa avere anche meno cura del nostro aspetto e del nostro corpo. A livello mentale l'effetto dello stress si manifesta con difficoltà a concentrarsi o a sostenere l'attenzione, vuoti di memoria, presenza di alcuni pensieri che sembrano non volersene andare e che affollano la mente anche mentre facciamo altro. Sono pensieri spesso carichi di preoccupazione a cui si associano emozioni. Sotto stress le emozioni sono amplificate ed emergono anche quelle apparentemente irrazionali o che sembrano non aver correlazione con ciò che stiamo vivendo o facendo. Emozioni come paura, vergogna, rabbia, insofferenza. Può capitare di sentirsi meno sicuri nelle attività lavorative che prima si facevano senza problemi o di non aver voglia di stare con gli altri. Lo stress prolungato può aggravare altri disturbi già presenti, generare ansia o attacchi di panico, sbalzi di umore. L'ansia e la paura ad esempio sono reazioni comprensibili in situazioni di incertezza o in presenza di cose che potenzialmente ci possono danneggiare. E questo è proprio un periodo dove gli elementi di incertezza, insicurezza e pericolo sono presenti.

Le strategie che vanno privilegiate nella gestione e prevenzione dello stress devono quindi tenere conto dell'impatto su questi tre livelli (fisico, mentale e emotivo). A livello fisico si pone attenzione principalmente su tre aspetti base: il riposo (e quindi il sonno), l'alimentazione e l'attività fisica. Già questo ci consente di avere forze sufficienti per fronteggiare lo stress ed è di supporto anche per orientare i pensieri e le emozioni a nostro favore. La qualità del sonno è fondamentale poiché attraverso il sonno non si ha solo il recupero delle forze ed il riposo: il sonno protegge il nostro sistema nervoso e ripara nelle cellule nervose i danni causati dall'attività dei neuroni stessi durante la veglia, in qualche modo il sonno “ripulisce” le cellule nervose dalle sostanze tossiche che si sono depositate nel periodo di veglia.

Il sonno non è un meccanismo che si verifica all'improvviso, è utile quindi accompagnarlo, arrivare a dormire già in un buon stato psicofisico. Ognuno ha le strategie che ritiene più adatte, un film

rilassante, una buona lettura, conversazioni piacevoli, tisane, l'importante è non arrivare al sonno con emozioni negative o tensione eccessiva. Il sonno è poi suscettibile alla luce ed ai rumori, per cui è consigliabile spegnere i dispositivi elettronici ed il telefono poiché le variazioni di luce o suoni interrompono ed impediscono un buon riposo.

L'alimentazione è altrettanto importante, sappiamo che ci sono alimenti che oltre ad essere fonte di energia stimolano ormoni utili a contrastare lo stress. Ma alimentarsi significa anche fare attenzione, cibarsi consapevolmente, assaporare ciò che si mangia riducendo al minimo le distrazioni esterne o i pensieri. Questo favorisce sia la digestione che il rilassamento.

L'attività fisica è fondamentale in questo periodo dove le uscite sono drasticamente ridotte, le palestre chiuse e l'attività sportiva sospesa. In più il lavoro da casa ci costringe su postazioni da lavoro non comode. Trovare quindi occasioni per muoversi, dedicare tempo nella giornata ad esercizi fisici, fare attenzione alla postura quando si lavora e fare pause per riposare gli occhi e le spalle.

La respirazione. Per vivere serve ossigeno, ci serve per produrre e mantenere costante l'energia di cui abbiamo bisogno. Solo così i nostri organi, tutte le nostre cellule possono vivere. E' quindi importante respirare bene. Concediamoci nella giornata più momenti in cui facciamo attenzione al respiro, rilassandolo, notando se c'è tensione e sciogliendola solamente prendendone consapevolezza. Lasciamo andare i pensieri mentre sentiamo il respiro e la sera, sdraiati, notiamo se la respirazione è alta e cerchiamo di far scorrere il respiro dal torace all'addome, con lentezza e senza forzare.

La mente in questo periodo è sovraccarica di informazioni, di preoccupazioni. Siamo esposti a fiumi di notizie, stiamo tanto su computer e telefono e arrivano di continuo messaggi e notizie. Tutto questo è fonte di stress e affatica, e può risultare ansiogeno. Scegliamo quindi un momento della giornata in cui informarci, senza ricorrere ossessivamente ad aggiornamenti sulla pandemia. Non è necessario ed inoltre non tutte le fonti sono attendibili. E' anche questo un modo per non subire passivamente. Decidiamo noi quando informarci e come, privilegiando i canali ufficiali. E parliamo di altro....portiamo i pensieri altrove.

La sensazione di non avere il controllo è molto forte, soprattutto all'inizio della pandemia. Ritroviamo il senso di ciò che stiamo facendo, il controllo su tutto non è possibile ma il nostro comportamento è già un modo per controllare la situazione, così come il decidere cosa fare e come impiegare al meglio il tempo che abbiamo. Stare centrati col pensiero su ciò che non si può fare, oltre a darci la sensazione di impotenza e frustrazione, alimenta senza che ce ne accorgiamo il circolo vizioso del pensiero negativo, che toglie energie e modifica in modo sostanziale l'umore. Spostiamo il pensiero da ciò che non si può fare a ciò che si può. E' un ulteriore modo di gestire attivamente ed avere il controllo sulla nostra vita.

Le emozioni come abbiamo detto possono essere tante e anche forti in questo periodo. Si può arrivare anche a provare panico o sbalzi di umore, tristezza, apatia. Ci si può perfino sentire in colpa nel provare queste emozioni. O si è più irritabili, suscettibili a nervosismo. La convivenza poi non è sempre facile e se può essere di aiuto in molte situazioni, in altri momenti può appesantire o sovraccaricare ulteriore stress. Come per tutte le emozioni, riconoscerle e non contrastarle è già

un buon approccio. Più le si contrasta più si dà loro forza e potere. Accettarle e vederle come qualcosa di transitorio ci può aiutare a tollerarle e ad abbassarne l'intensità.

Parliamo anche di come ci sentiamo con qualcuno che ci può ascoltare, condividere le emozioni aiuta anche a sentire che non siamo gli unici a provarle.

Consideriamo che siamo anche in un momento transitorio; pensare che non sia permanente ci consente di vedere meglio in prospettiva e con animo più sollevato.

### **Quali azioni dal punto di vista psicologico possono aiutare i lavoratori a riprendere con la giusta motivazione?**

Vale un po' la stessa cosa di ciò che abbiamo finora detto. Innanzitutto darsi il tempo, non pretendere di rientrare al massimo della performance. Concederci il tempo per riabituarci ed avere comprensione per noi stessi e gli altri. Anche quando vediamo che non siamo allo stesso livello di prima cerchiamo di essere comprensivi verso noi stessi, accogliendo ed accettando quel che stiamo facendo ed avendo fiducia che migliorerà.

Abbiamo fatto tesoro di questa esperienza molto importante. E questa volta il rientro non è improvviso. Abbiamo sperimentato la resilienza e sappiamo che possiamo affrontare situazioni impreviste. Abbiamo anche trascorso questo tempo che ci ha fatto riflettere, magari rimesso ordine a ciò che davvero conta e all'uso che prima facevamo del tempo. Avevamo abitudini a cui non prestavamo più attenzione e questo tempo ci ha dato l'opportunità di notare che in fondo non erano neanche sane e quindi possiamo cambiarle. Abbiamo sperimentato come sia contagioso il lamentarsi e come crei un ambiente nocivo a noi stessi ed agli altri. Lamentarsi è una pratica diffusa che però non è utile e crea stress anche se la crediamo buona perché dà l'illusione di scaricare la tensione. Ma lamentarsi non porta ad una soluzione e condiziona negativamente l'ambiente circostante. Abbiamo anche fatto esperienza di emozioni forti e inaspettate e visto che possiamo gestirle o accogliere il bisogno di chiedere aiuto se lo riteniamo necessario.

### **Quali strumenti adottare per integrare la valutazione stress lavoro correlato con l'emergenza COVID-19.**

Al momento non ci sono indicazioni per una diversa metodologia o per un'integrazione della valutazione stress lavoro correlato. Chiaramente, e lo stiamo già vedendo, l'attuale pandemia COVID-19 ha un impatto psicologico importante sulla nostra vita. Ci si sta domandando come potrà essere il rientro al lavoro, con la consapevolezza che non potrà essere come prima e siamo in pensiero su come affronteremo psicologicamente il ritorno sul luogo di lavoro. Non è certamente un rientro dopo un periodo normale di sospensione (come quello estivo o da ferie) e siamo inoltre esposti tuttora a fattori di stress. Il modo con cui affronteremo il rientro dipenderà quindi anche da come abbiamo affrontato questo tempo, quali strategie di fronteggiamento abbiamo adottato, che altri eventi sono occorsi; come sappiamo la reazione a fattori di stress non è uniforme, dipende da aspetti soggettivi, dal contesto oltre che dalla tipologia dell'evento.

Sarebbe certamente opportuno effettuare a distanza di qualche mese dal rientro una valutazione stress lavoro correlato approfondita, con questionari e focus group mirati.

A distanza di tempo potrebbero emergere a livello individuale sintomi simili a quelli post traumatici, per cui molta attenzione va posta al benessere lavorativo. A livello individuale alcune scale di questionari di personalità tra i più utilizzati possono essere utili per la valutazione di aspetti post-traumatici, la scelta deve però essere fatta con molta cautela e le finalità devono essere chiare poiché sono questionari che vanno a individuare le caratteristiche strutturali della personalità dell'individuo, obiettivi quindi diversi rispetto a quelli della normale valutazione stress lavoro correlato in cui si vanno ad identificare eventuali criticità relative a fattori di contenuto e contesto del lavoro.

Focalizzerei intanto l'attenzione e la cura sulla prevenzione. Le aziende hanno un ruolo importante nell'aiutare a mitigare i fattori di rischio psicosociale ed i benefici derivanti dalla gestione dei rischi psicosociali sono di vasta portata. Azioni come programmi che forniscano un'adeguata preparazione dei lavoratori al rientro, adeguata informazione sulle misure di prevenzione che si andranno ad adottare, un'attenzione al benessere del lavoratore fatto di condivisione e riorganizzazione condivisa del lavoro e degli obiettivi, l'attivazione di spazi di ascolto rivolto a tutti i lavoratori per affrontare il rientro e le eventuali conseguenze psicologiche di questa pandemia e i fattori correlati.