

Proteggere la salute mentale del personale sanitario in prima linea  
Dott.ssa Isabel Fernandez

Presidente Associazione EMDR Italia – Presidente EMDR Europe Association

Gli operatori sanitari, soprattutto i medici si trovano a lavorare spesso in contesti in cui le costrizioni temporali si aggiungono alla complessità dei compiti da eseguire per fornire un aiuto efficace a persone in condizioni di pericolo. Durante l'emergenza Coronavirus, questo aspetto e i livelli di stress legati ai vari eventi critici a cui sono stati esposti, fanno da fattore di rischio per lo sviluppo di reazioni da stress traumatico nel personale medico e sanitario. Si rende quindi necessario intervenire con gli operatori sanitari che sono stati esposti a livelli di stress elevato e sono a rischio di burn-out e di traumatizzazione, sia per eventi quotidiani, di routine che per eventi critici eccezionali come quelli affrontati durante l'emergenza Coronavirus.

Siamo consapevoli che negli ultimi mesi il personale medico sanitario è stato esposto a tutti questi aspetti e a grandi rischi per l'equilibrio psicologico e per il loro benessere; hanno dovuto gestire molti pazienti contemporaneamente, con risorse essenziali insufficienti per affrontare l'emergenza; sono stati esposti al contagio, molti hanno contratto il virus o sono morti; hanno avuto paura di infettare le loro famiglie al punto di decidere in alcuni casi di vivere e dormire altrove per non contagiare i loro figli e parenti. Abbiamo potuto seguire il loro lavoro e siamo tutti consapevoli che sono una delle popolazioni più esposte e con più bisogno di supporto psicologico durante questa emergenza. Seguendo i processi normali delle fasi dello stress e della traumatizzazione, sappiamo che il loro bisogno di un supporto psicologico specialistico è stato significativo. Un supporto di questo tipo potrà facilitare il loro recupero, il ripristino di una loro serenità lavorativa e della loro routine quotidiana. L'emergenza Coronavirus ha esposto il personale anche ad un altro aspetto molto traumatizzante, il fatto di avere a che fare con molti pazienti contemporaneamente, con l'ansia di non avere abbastanza respiratori o supporti vitali per così tante persone.

Per questo motivo, la Pandemia ha fatto capire quanto sia debole la linea di demarcazione tra l'aspetto personale e professionale del personale sanitario. La terapia EMDR, consigliata dall'OMS nel 2013 come uno degli interventi psicologici più avanzati ed efficaci, può essere utilizzata in tutte le fasi dell'emergenza (prima, durante e dopo). Allo stesso tempo si fanno brevi cicli di sedute EMDR, in modo individuale o di gruppo, per elaborare lo stress traumatico e favorire il ritorno ad una quotidianità lavorativa, relazionale, personale e familiare.

Grande sforzo dell'Associazione EMDR Italia per fare interventi psicologici con questa popolazione vulnerabile, come da linee guida internazionali. Tutti gli studi segnalano l'importanza di avere una squadra di intervento psicologico specializzato.

I risultati di varie ricerche condotte in Italia, hanno dimostrato come livelli elevati di burnout e di sintomi psicopatologici nel personale sanitario hanno avuto un'alta prevalenza e che i fattori psicologici e lavoro-correlati associati alla necessità di fronteggiare l'emergenza COVID-19 aumentano i rischi di conseguenze psicologiche negative.

