CEFPAS

OBIETTIVO Trauma

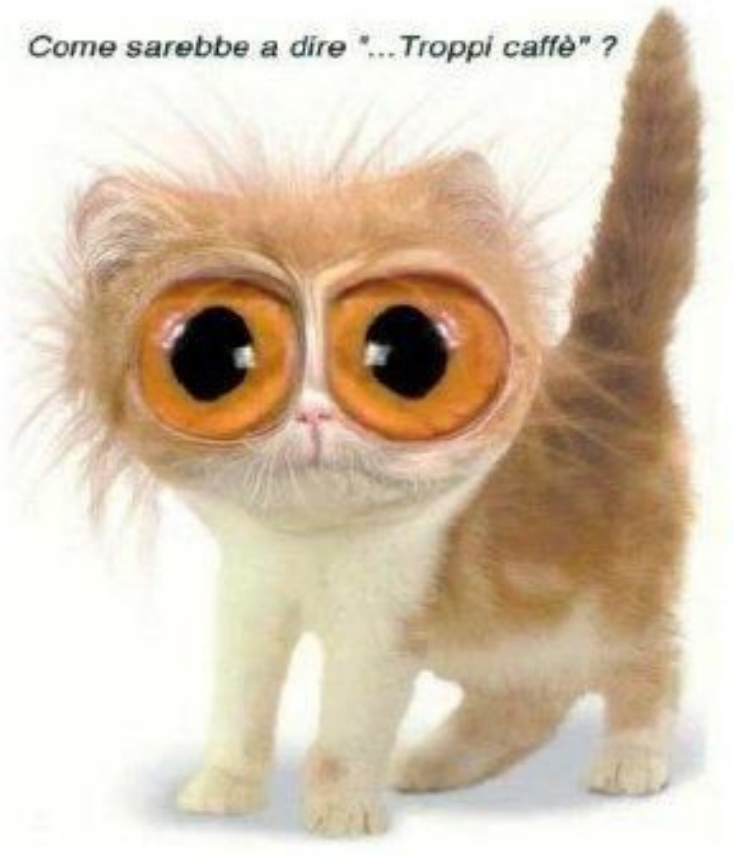
REGIONE SICILIANA

LA GESTIONE DELLO STRESS E IL CONTROLLO DELLE EMOZIONI

M. Vittoria Zito Dirigente Psicologo Psicoterapeuta
Psicologia Ospedaliera P.O. S.Elia ASP CL
CEFPAS 9 e 10 giugno 2025

Lo stress è uno stato, che si accompagna a malessere, disfunzioni fisiche, psicologiche e/o sociali ; molte volte le persone non si sentono in grado di corrispondere alle richieste e/o alle aspettative nei loro confronti.

TI SENTI STRESSATO?



L'individuo è capace di reagire alle pressioni a cui è sottoposto nel breve termine,

queste possono essere considerate Positive (**EUSTRESS**) , ma di fronte ad una esposizione

prolungata a forti pressioni egli avverte grosse difficoltà di reazione (**DISTRESS**)

Lo stress è dannoso quando…

- La stimolazione è troppo intensa;
- La stimolazione è troppo prolungata;
- Manca il recupero tra una stimolazione e l'altra;
- La stimolazione è di lieve entità, ma sotto soglia di consapevolezza (effetto accumulo);
- Non è possibile sottrarsi alla stimolazione.

Percezione soggettiva dello stress

- Noi non siamo uguali di fronte ad un agente “stimolante stressante”:

ciascuno di noi, in base al proprio patrimonio ereditario, alle esperienze vissute, alla preparazione culturale, alla fragilità psicologica, alle capacità intellettuali… filtra in maniera del tutto personale le diverse situazioni.

Ne conseguono comportamenti ed atteggiamenti diversi di fronte agli stimoli stressogeni .

Come si manifesta lo stress a livello individuale:

- **Manifestazioni emotive** (reazioni di ansia e depressione, senso disperazione e impotenza).
- **Manifestazioni cognitive** (difficoltà a concentrarsi, a ricordare e memorizzare e a prendere decisioni).
- **Manifestazioni comportamentali** (alcool, cibo, droghe o atteggiamenti superficiali sul lavoro).
- **Manifestazioni fisiologiche** (aumento del cortisolo con i suoi effetti negativi a lunga distanza).

Nel contesto sanitario, lo **stress** può derivare da una serie di fattori:

- Carichi di lavoro elevati;
- Turni prolungati;
- Contatto con la sofferenza e la morte;
- Responsabilità professionali.

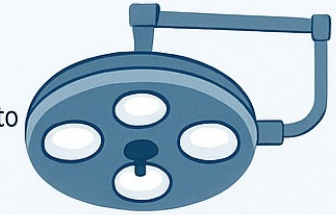
Una cattiva gestione dello stress porta al **burnout,** ad errori clinici e insoddisfazione lavorativa.

CEFPAS

OBIETTIVO Trauma

REGIONE SICILIANA

IL TEAM DELLA SALA OPERATORIA



1 CHIRURGO
Responsabile dell'intervento
Guida l'equipe chirurgica

2 INFERMIERE DI SALA (Strumentista)
Prepara e passa gli strument
Mantiene la sterilità del campo operatorio

2 AIUTO CHIRURGO / ASSISTENTE
Supporta il chirurgo principale
Gestisce strumenti e campo operatorio

3 ANESTESISTA
Monitara e gestisce l'anestesia e lè funzioni vitali
Garantisce la sicurezza del paziente

4 INFERMIERE DI ANESTESIA / ASSISTENTE ANESTESISTA
Supporta l'anestesista
Gestisce i dispositivi e i farmaci anestetici

6 INFERMIERE CIRCOLANTE
Supporto logistico e documentale
Collega la sala operatoria con'esterno

Fonti di Stress emotivo in emergenza:

- Scene traumatiche;
- Pressione decisionale;
- Urgenza e imprevedibilità.

Conseguenze del mancato controllo:

- Burnout;
- Errori clinici;
- Difficoltà relazionali e perdita di empatia.

LA MORTE COME TRAUMA

IL CONTROLLO EMOTIVO È CONSAPEVOLEZZA

Allenarsi alla gestione dello stress migliora la qualità dell'assistenza.

IL TEAM :

Comunicazione aperta;

Supporto reciproco;

Clima di fiducia.

Team coesi e comunicazione efficace:
riducono lo stress percepito;

Formazione continua:
essere preparati, competenti, aggiornati aumenta il senso di controllo;

Equilibrio vita-lavoro:
fondamentale per la salute mentale dell'individuo.

IL TEAM COESO IN SALA OPERATORIA

•Caratteristiche: collaborazione sinergica, comunicazione chiara ed efficace , condivisione obiettivi comuni e supporto reciproco , al fine di garantire la sicurezza e il benessere del paziente.

•Elementi chiave:

-Comunicazione chiara ed efficace (Checklist chirurgica);

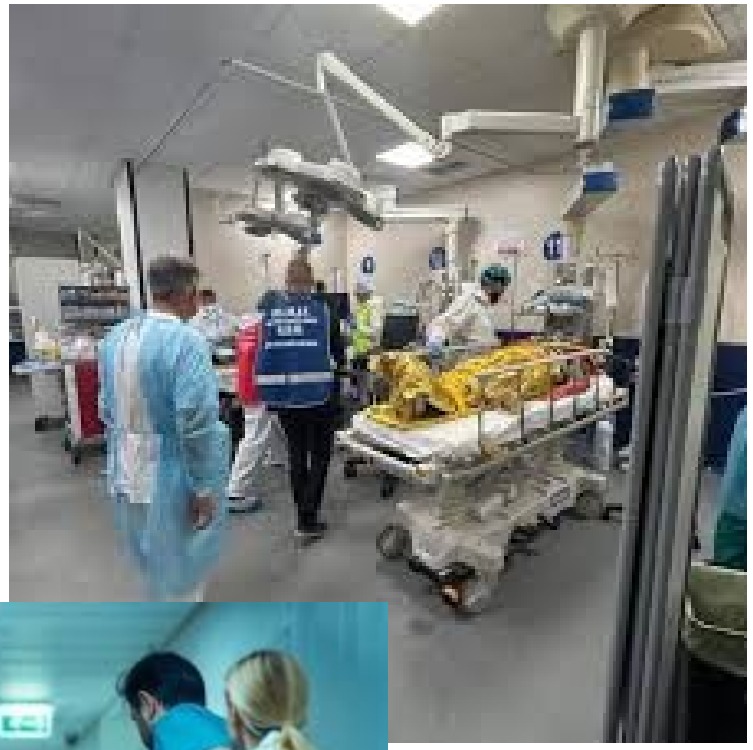
-Ruoli e responsabilità definiti;

-Leadership collaborativa;

-Fiducia reciproca e rispetto professionale.

BENEFICI:

- Riduzione degli errori;
- Migliore esito chirurgico;
- Clima lavorativo positivo;
- Maggiore soddisfazione del team.



CEFPAS

OBIETTIVO Trauma

REGIONE SICILIANA

Gestire lo stress garantisce...

SICUREZZA, LUCIDITA', ASSISTENZA EFFICACE

Lavorare in emergenza espone a…

situazioni ad alto rischio di impatto emotivo;

Il controllo delle emozioni è cruciale…

per il benessere dell'operatore;

Riconoscere le proprie emozioni:

- Ascolto attivo di sé;
- Segnali del corpo (tensione, tachicardia);
- Autoanalisi post-evento.

<u>Tecniche di gestione emotiva :</u>

Respirazione consapevole;

- Debriefing post intervento;
- Supporto tra colleghi.

EQUIPE CURANTE

- Ha la necessità di sviluppare una competenza relazionale e comunicativa;
- L'importanza di gruppi di discussione su casi clinici per promuovere un modello integrato e multidisciplinare di intervento.

La formazione «sul campo» degli operatori:

- riduce il rischio di burnout;

- migliora la qualità e l’efficienza dell’assistenza.

CEFPAS

OBIETTIVO Trauma

REGIONE SICILIANA

FORMAZIONE

Dell'operatore sanitario

Per lo sviluppo di competenze relazionali e comunicative che permettono di gestire buone comunicazioni e buone relazioni di aiuto

Per l'operatore sanitario

Per la presa in carico dei bisogni dell'operatore che deve gestire le dinamiche a forte impatto emotivo (es. gruppi di discussione, supervisione).

- Comunicazione efficace
- Collaborazione
- Responsabilità condivisa nella cura del paziente
- Rispetto reciproco tra i membri del team
- Priorità al benessere del paziente

TEMPI DEL REPARTO
Ritmo di lavoro…tempo fase del processo terapeutico….tempi terapeutici

TEMPI DELLA COMUNICAZIONE
Relazione medico-familiare in costruzione, necessità delle cure, richieste reciproche

TEMPI DEL RICOVERO, DELLE EMERGENZE/URGENZE

TEMPI DEL PAZIENTE E DELLA SUA FAMIGLIA
Ciclo vitale personale e familiare, tempi di assimilazione della notizia, di elaborazione del lutto (Ross, 2005):

TEMPI DELLE PROCEDURE
Fasi e processualità operative

TEMPI DEL PROFESSIONISTA
«stare in reparto»…costruire storie insieme…. «andare adagio adagio»

CEFPAS

OBIETTIVO Trauma

REGIONE SICILIANA

Prendersi cura di sé è parte del prendersi cura degli altri

DALLA CURA AL PRENDERSI CURA

CURANTI CURATI

IL TEAM SANITARIO

Uniti nelle sfide, i membri del team si supportano per offrire la miglior cura ai pazienti.

Il controllo delle emozioni
è come il timone di una
barca in tempesta:
non ferma le onde, ma
ti permette di non
perdere la rotta.

«…, ho l'impressione che nessuno mi dica la verità.» Mi ha guardato. Avrebbe reagito come gli altri? .. «Perché vuoi che te la dicano se lo sai già, Oscar?»

«Ho l'impressione, Nonna Rosa, che abbiano inventato un ospedale diverso da quello che esiste veramente..». «Hai ragione, Oscar. E credo che si commetta lo stesso errore per la vita. Dimentichiamo che la vita è fragile, friabile, effimera.»

Abbiamo taciuto un momentino per riflettere un po'….

Oscar e la dama in rosa, E.E. Schmitt

Silenzio per ascoltare, per ascoltarsi …
e per stare con l'altro

GRAZIE PER L'ATTENZIONE