



CONSIGLI PRATICI PER CHI LAVORA SUL CAMPO

Sentirsi stressati è normale nella situazione attuale.

Gestire lo stress e il benessere psicosociale durante questo periodo è importante quanto mantenere la salute fisica.

La necessità di stare lontani dalla famiglia può rendere molto più difficile una situazione già impegnativa. Se lo stress peggiora, gli operatori possono sentirsi sopraffatti e in colpa e se diviene cronico, può influire sul benessere mentale e sul lavoro anche dopo la fine dell'emergenza. Ricorda che lo stress è una reazione di adattamento, del TUO adattamento e dipende da te.

La tua "RESILIENZA" è la capacità di far fronte in maniera positiva a eventi negativi e può essere potenziata da ciascuno di noi, utilizzando le nostre risorse in modo utile per noi stessi e per chi ci circonda.

Di seguito alcuni suggerimenti per autoproteggersi, dirigere meglio i nostri pensieri, orientare le emozioni, rendere efficaci i nostri comportamenti.





CONSIGLI PRATICI PER CHI LAVORA SUL CAMPO



1

SOLIDARIZZARE:

non sei solo, questa esperienza ci offre la possibilità di sentirci tutti comunità, tutti "sulla stessa barca". Mantenere i contatti con i colleghi aiuta a stare meglio, ma anche a sentirci meglio. Ci fa ricevere e dare conforto. Non diffondere informazioni fuorvianti, aiuta i colleghi e chi ti sta vicino, attiva reti di solidarietà, specialmente verso chi ritieni più provato e stanco, più solo o vulnerabile. Essere solidali aumenta la serenità e la resistenza.

2

CONTENERE:

la paura e il panico sono cattivi consiglieri, rendono la vita più difficile, impediscono il ragionamento e la soluzione efficace dei problemi. Ascolta le tue emozioni ma non farle dilagare, concentrati sui fatti oggettivi, scegli fonti e interlocutori affidabili per informarti e condividere le tue preoccupazioni. Se non ti senti più padrone dei tuoi pensieri e delle tue azioni, rivolgiti ad uno specialista, può darti un utile supporto per riprendere il controllo di te stesso e della situazione.

3

DISTINGUERE:

è importante imparare a distinguere i fatti oggettivi e comprovati a livello scientifico dalle credenze, dalle supposizioni, dalle mille opinioni che in questo tempo circolano attorno al COVID 19. Occorre affidarsi a informazioni attendibili, che provengono dai siti istituzionali e dalla comunità scientifica. Distinguere significa anche riuscire a fare la differenza fra la sensazione di paura che si percepisce e l'effettivo rischio che si corre: le reazioni di panico aumentano la pericolosità perché soffocano il lucido comportamento prudente e razionale.





CONSIGLI PRATICI PER CHI LAVORA SUL CAMPO



4

AMPLIARE:

mantieni la visione di insieme su ciò che succede. Focalizzarsi esclusivamente su quello che ci spaventa ne cambia la percezione, aumentandolo a dismisura, creando una sorta di effetto "ZOOM", che ingrandisce e fa visualizzare solo l'aspetto temuto. Allarga lo sguardo, ti accorgerai anche di altre cose importanti, cose che ti possono aiutare a gestire meglio la situazione, quali le risorse disponibili, le relazioni dalle quali possiamo trarre sostegno o che necessitano del nostro sostegno.

5

ARGINARE:

occorre frenare la tentazione di cercare continuamente informazioni nella convinzione di poter controllare e placare l'ansia: la sovraesposizione alle notizie crea confusione e disorientamento, inoltre non sempre le fonti sono tutte affidabili. Stare in perenne allarme non aiuta. Scegli uno spazio della tua giornata per l'aggiornamento e dedica il tempo restante a curare le tue risorse di resilienza.

6

PAZIENTARE:

abbiamo bisogno di tempo per elaborare quello che sta succedendo: la fretta non è una buona consigliera, è una borsa poco capiente che rischia di lasciare indietro molti pezzi importanti. Pazienza vuol dire accettare il fatto che le cose non si risolvono subito. Pazienza vuole dire mostrare comprensione e tolleranza nei confronti di chi vive o lavora con noi. Pazienza vuol dire allenare con cura le nostre risorse per essere più forti oggi e saggi domani.

