

# Autocura e gestione dello stress da COVID-19

Un **toolkit** per professionisti sanitari in Oncologia

<https://www.nccn.org/members/committees/bestpractices/files/Distress-Management-Clinician-COVID-19.pdf>



Il **benessere psicologico** e la **resilienza emotiva** sono qualità essenziali per l'operatore oncologico che lavora con i pazienti

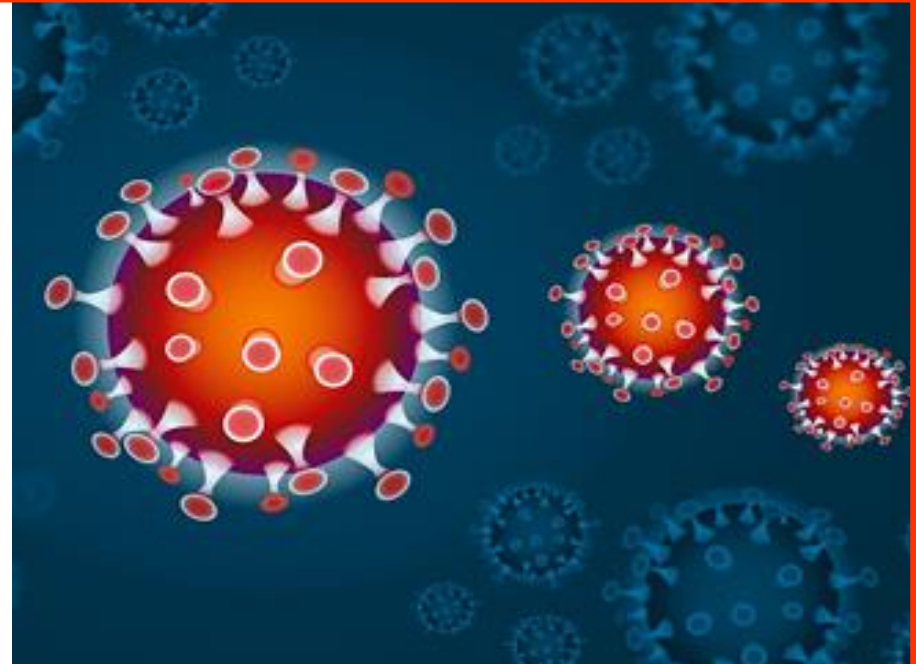
Con tali caratteristiche è possibile aiutare, i pazienti a gestire la paura del contagio da pandemia Covid-19

Ecco alcuni consigli per la **gestione dello stress** durante questo periodo



La **cura di sé** è particolarmente importante quando ci troviamo di fronte a situazioni di **stress elevato**

Con l'aumentare dello stress, è estremamente elevato il rischio di far passare in secondo piano la cura di sé e del proprio stile di vita



**Pianifica**, nel corso del tuo turno di lavoro, **brevi pause di relax** di qualche minuto: ciò ti aiuta a prenderti cura delle tue esigenze di base

---

Anche una **camminata** di qualche minuto può migliorare la tua energia e concentrazione



Prova a praticare alcuni esercizi di **yoga da sedia** o di **stretching** quando sei al lavoro

Fai un **esercizio fisico regolare**. Camminare o andare in bicicletta possono andare bene

Evita, o limita molto, l'uso di **alcol e caffeina**

**Fermati** quando ti senti irritato, distratto oppure in ansia e **respira profondamente**

Calmati per qualche minuto e **solo dopo riparti**

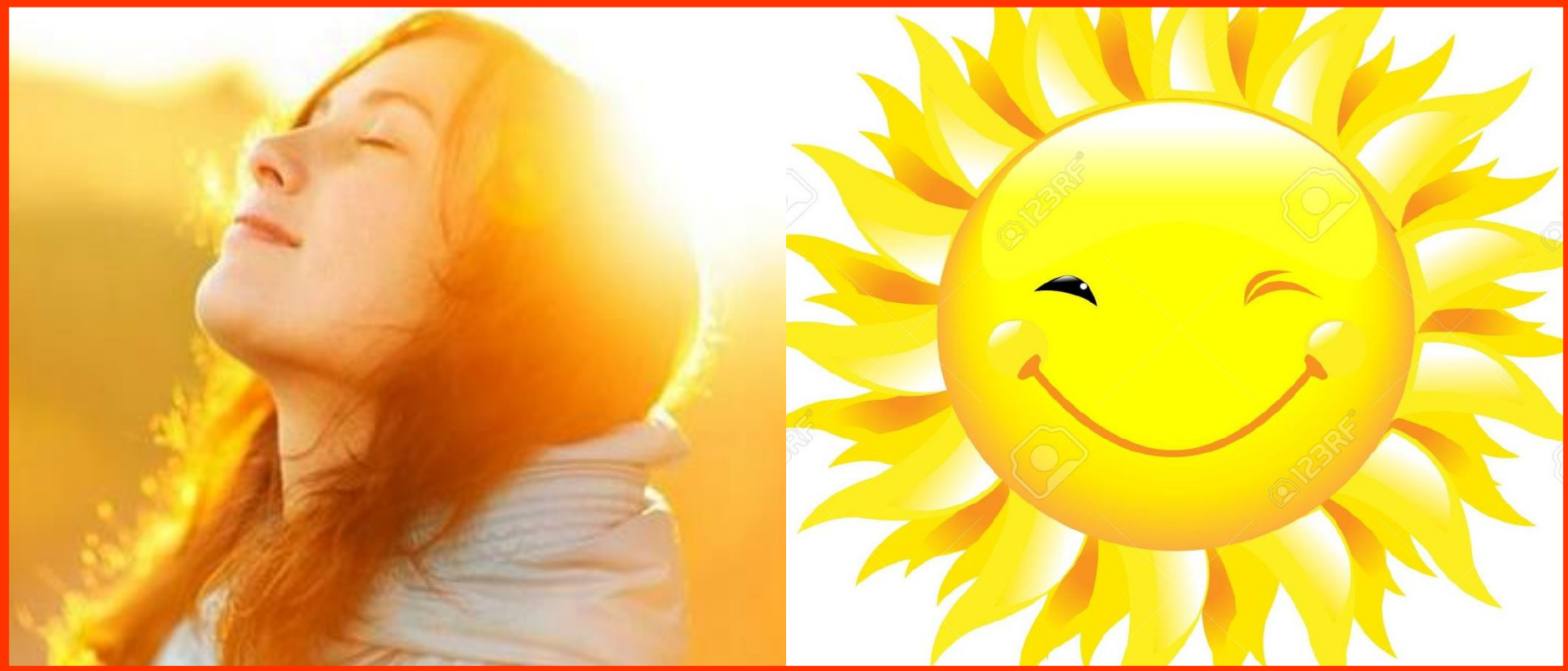


Prenditi del tempo ogni giorno **per fare qualcosa che ti rallegri**, anche se solo per un breve momento

**Mantieni una dieta sana**; porta i tuoi pasti preferiti al lavoro

Mantieni il programma delle attività quotidiane **il più regolare possibile**





**Prendi un po' di luce solare**

Prenditi un momento per **respirare lentamente** prima di entrare nella stanza del paziente. Ciò può essere difficile quando si indossano dispositivi di protezione individuale, ma la respirazione è un calmante naturale e aiuta il corpo a contrastare i sintomi fisici dello stress

Se già vedi regolarmente un professionista della salute mentale, una **seduta video o una telefonata** potrebbero esserti d'aiuto, specie in questo momento

Potrebbe esserti utile, adesso, un aiuto psicologico: sono tante le offerte di sedute gratuite di **sostegno psicologico agli operatori sanitari** in tempo di COVID-19

Anche la pratica della **spiritualità** è importante in questo tempo di crisi. Se puoi, inserisci, nella tua normale routine, un momento di **concentrazione / preghiera**





Limita l'acquisizione di notizie: l'esposizione costante a fonti di informazioni spaventose e/o allarmanti può aumentare lo stress

Connettiti solo due volte al giorno, per un massimo di 20 minuti, a fonti affidabili di informazioni come ISS, WHO, Protezione Civile, ANSA, per aggiornamenti sul Covid-19

Concentrati su ciò che è in tuo potere. Sebbene non possiamo controllare il coronavirus, possiamo ridurre il nostro rischio di infezione, seguendo le regole imposte dal Ministero della Salute



Riformula e rivolgi in positivo quelle **affermazioni**  
**che ti causano ansia**

Riuscire a far ciò, ti aiuta a **ridurre lo stress** ed  
**aumentare le capacità di coping**

INSPIRE

MOTIVATE

IMPROVE

BE  
POSITIVE

FOCUS

BE  
CREATIVE

**Crea intorno a te reti di supporto sociale.** Le connessioni sociali sono importanti per il nostro benessere emotivo, specialmente nei periodi di stress

**Condividi le tue preoccupazioni** e risolvi i tuoi problemi con colleghi, familiari ed amici con l'aiuto di una **buona conversazione**. Insieme a loro, pianifica i passi per gestire le difficoltà

**Sostenersi a vicenda è una regola d'oro** all'interno di in un team di lavoro: tu ci sei per loro e loro ci sono per te



Trova le giuste modalità per connetterti virtualmente con amici e familiari: le interazioni significative con i propri cari sono importanti per il benessere psico-fisico

**Le buone parole e le buone relazioni sono la cura migliore.**

