

EFFETTI PSICOLOGICI DELLA PANDEMIA SUI MEDICI ITALIANI

Marinella Dalmotto, psichiatra

Nell'intervista pubblicata su Sanità Informazione, lo psicologo, psicoanalista, docente alla Link University, Giorgio Nardone (1), osserva come i sanitari richiedano tardivamente un aiuto. Modalità riscontrata anche nel corso dell'Ordine dei Medici e Chirurghi ed Odontoiatri di Torino : "Il medico nella malattia", tenutosi il 14 dicembre 2019.

Quali sono le reazioni psicologiche sperimentate dai sanitari a contatto con i malati di Covid 19? Secondo il dottor Nardone, prima di tutte l'angoscia che scatta quando siamo impotenti e senza armi. L'angoscia specie nella fase acuta della pandemia è una sensazione che deprime, perché non posso far nulla per cambiare le cose se non comportamenti preventivi.

In modo diverso l'ansia mi induce a combattere e mi mette in allarme.

Contemporaneamente all'angoscia i medici sperimentano un sovraccarico emozionale, oltre la fatica fisica.

Tale sovraccarico si costituisce:

- 1) per la paura di essere contagiati;
- 2) per la solitudine dovuta al distanziamento sociale, alla quarantena e l'autoisolamento;
- 3) per il disorientamento di chi va a lavorare in un reparto non suo;
- 4) per l'assenza di sostegno familiare dovuto alla paura del contagio;
- 5) per lo scarso contatto con i colleghi dovuto alla difficoltà di lavorare in gruppo, come osserva il dottor Perini (2), e al ponderoso carico lavorativo.

Come si distribuiscono i sintomi psicologici tra i medici?

Una ricerca cinese (3), apparsa il 23 marzo 2020, individua su 1257 su operatori sanitari:

- 1) sintomi depressivi nel 50,4%;
- 2) angoscia nel 44,6%;
- 3) insonnia nel 34%;
- 4) stress nel 71,5%;

Su tali sintomi bisognerebbe agire precocemente perché costituiscono fattori di rischio per gravi disturbi psichici.

Infatti, nell'attuale seconda fase del contagio, i sanitari stanno sviluppando prevalentemente un disturbo post traumatico da stress (4) per il susseguirsi di esperienze traumatiche. Purtroppo nel mondo medico odierno si tende a sottovalutare le conseguenze emotive degli eventi e il potere della parola terapeutica.

La missione del medico è salvare le vite, come hanno dimostrato i generosi medici, ma bisogna prestare attenzione e offrire aiuto psicologico quando la missione diviene foriera di traumi che rimangono tutta la vita.

Oltre la necessità di presidi volti a tutelare la salute fisica dei medici, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il 6 marzo 2020 (5), ha fornito alcune indicazioni alle aziende e ai dirigenti delle strutture sanitarie per prevenire i danni psicologici da Covid 19:

- 1) garantire una buona comunicazione e fornire al personale aggiornamenti precisi ed accurati su ciò che sta succedendo, favorendo la sensazione di controllo e quindi contrastando l'angoscia;
- 2) comunicare feed back positivi utili a rafforzare l'importanza e il valore del lavoro svolto;

- 3) promuovere il lavoro in team, un modello che prevede che due colleghi coinvolti nell'emergenza lavorino affiancati, divenendo responsabili della sicurezza l'uno dell'altro e sostenendosi nelle reciproche capacità;
- 4) facilitare l'accesso ai servizi di supporto psicologico perché il carico lavorativo e i pregiudizi lasciano scarso spazio alla formulazione di una richiesta di aiuto;

Indicazioni per gli operatori modo sanitari:

- 1) provare stress e sentimenti ad esso associati non significa in alcun modo che non siete in grado di svolgere il vostro lavoro o che siete deboli. Gestire lo stress e il benessere psicosociale durante questo periodo è importante quanto aver cura della propria salute fisica.
- 2) prendetevi cura dei vostri bisogni di base: assicuratevi una pausa durante il turno di lavoro o tra un turno e l'altro, preservate il sonno.
- 3) rimanete in contatto con la famiglia e gli amici, mangiate cibo sano in modo adeguato.
- 4) evitate tabacco, alcool, psicostimolanti.
- 5) se il vostro stress peggiora o vi sentite sopraffatti, non dovete incolparvi. Lo stress cronico può influire sul vostro benessere e sul lavoro anche dopo che la situazione esterna sia migliorata. Rivolgetevi al vostro responsabile e usufruite delle offerte di supporto psicologico.

Possiamo paragonare i medici di questa pandemia a dei "combattenti" e come tali insensibili durante l'acme della battaglia alle ferite riportate, ma il dolore si manifesta in tutta la sua intensità ad ogni affievolirsi del combattimento. È allora che bisogna trovar tempo per curare le ferite, per poter ripartire di nuovo all'attacco di questo virus nemico.

Bibliografia

1. Nardone G., Intervista. Sanità Informazione ,13 marzo 2020.
2. Perini M., Una "criticità sanitaria" nella pandemia: la parola dei medici. In press
3. Jiquiba L. et altri, Factor associated with mental outcomes among Health Care Workers exposed to Coronavirus Disease Jama Network open ,23 marzo 2020
4. APA ,Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali. Quinta edizione DSM5° . 2014, Raffaello Cortina Editore, Milano.
5. IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Setting, 6 marzo 2020