



EMERGENZA COVID-19

AUTOPROTEZIONE PER SANITARI

- Lo stress di questo periodo, che ha l'intensità di una maratona infinita, può causare reazioni di adattamento o disturbo da stress acuto.
- A fine turno o al rientro a casa puoi provare una vasta gamma di emozioni: tristezza, rabbia, colpa, paura, confusione, ansia, impotenza.
- Può anche capitare di non sentire nessuna emozione.
- Possono svilupparsi reazioni somatiche o disturbi fisici: mal di testa, disturbi gastrointestinali, difficoltà a dormire e rilassarsi.
- Non negare i tuoi sentimenti, tutti possono avere delle reazioni emotive dopo un evento così devastante.
- Monitora le tue reazioni fisiche ed emotive, riconosci i tuoi sistemi di attivazione e se sono troppo «accesi» chiedi supporto.
- Rispetta i turni di riposo e recupera energie fisiche e mentali.
- E' importante mantenere delle micro routine a casa: alimentazione, idratazione, contatti con i propri cari con modalità protettive.
- E' utile cercare uno spazio di ascolto e decompressione lontano e fuori dall'ambiente ospedaliero.
- Esistono protocolli internazionali per la gestione delle emergenze a livello psicologico: affidati a professionisti esperti.
- Parlare con un esperto di reazioni post-traumatiche può favorire e velocizzare il tempo di risoluzione delle reazioni stesse.

Nursind BG in collaborazione con l'associazione **Famiglie In Forma**, offre la possibilità di accedere a un **SUPPORTO PSICOLOGICO ONLINE DI GRUPPO GRATUITO** per l'emergenza coronavirus.