



COVID -19 LINEE GUIDA PER GLI OPERATORI IN PRIMA LINEA

SCEGLIAMO QUANDO E COME INFORMARCI

TENERSI INFORMATI E LEGGERE I QUOTIDIANI NAZIONALI E LOCALI È IMPORTANTE, MA **L'ECCESSO DI INFORMAZIONE** ED IL COSTANTE AGGIORNAMENTO E VISIONE ON LINE DELLE ULTIME NEWS, **AUMENTA LO STRESS**. LIMITIAMO LE INFORMAZIONI: SCEGLIAMO **DUE MOMENTI DELLA GIORNATA** IN CUI INFORMARCI E IL CANALE CON CUI FARLO E LASCIAMO PERDERE TUTTO IL RESTO.



COVID -19 LINEE GUIDA PER GLI OPERATORI IN PRIMA LINEA

RICARICHIAMO LE BATTERIE

FUORI DALL'ORARIO DI LAVORO, PRENDIAMOCI IL TEMPO PER PRATICARE **ATTIVITÀ PIACEVOLI** CHE POSSANO AIUTARCI A **RICARICARE LE ENERGIE**: LEGGERE, STARE CON LA FAMIGLIA, FARE GIARDINAGGIO, MEDITARE, O QUALSIASI ALTRA ATTIVITÀ CHE CI FACCIAMO STACCARE LA SPINA È BENVENUTA!

COVID -19 LINEE GUIDA PER GLI OPERATORI IN PRIMA LINEA

PARLIAMO D'ALTRO

ANCHE SE È INDISPENSABILE CONDIVIDERE INFORMAZIONI, DATI E NOTIZIE CON I COLLEGHI, **PARLARE CONTINUAMENTE DELLA SITUAZIONE** AUMENTA LO STRESS. POSSIAMO SCEGLIERE DI PARLARNE IN MOMENTI APPOSITAMENTE DEDICATI DURANTE IL LAVORO, MA PRIMA E DOPO IL TURNO, **NELLE PAUSE** O MENTRE CI CAMBIAMO **CONCEDIAMOCI DI PARLARE DI ALTRE COSE**, PORTIAMO LA MENTE E I PENSIERI ALTROVE!



COVID -19 LINEE GUIDA PER GLI OPERATORI IN PRIMA LINEA

PRESTIAMO ATTENZIONE ALLA COMUNICAZIONE

RIVOLGERCI AGLI ALTRI IN MODO AGGRESSIVO E SCONTROSO O AL CONTRARIO CHIUDERSI E NON PARLARE, SONO COMPORTAMENTI COMUNI E NORMALI QUANDO SIAMO STRESSATI. EPPURE **LA COMUNICAZIONE AGGRESSIVA O PASSIVA COMPLICA LE COSE**, RENDE DIFFICILI LE RELAZIONI E SICURAMENTE AUMENTA LO STRESS IN NOI E NEGLI ALTRI. **RICORDIAMOCI ALLORA DI COMUNICARE MEGLIO CHE POSSIAMO: IN MODO ASSERTIVO, CHIARO E RISPETTOSO.**





COVID -19 LINEE GUIDA PER GLI OPERATORI IN PRIMA LINEA

SPORT E CONTATTO CON IL SOLE

**ESPORSI AL SOLE AL BALCONE O IN GIARDINO, FARE SPORT A
CASA CON VIDEO ON LINE, OLTRE CHE SALUTARE È UN
OTTIMO MODO PER RICARICARE LE ENERGIE PSICOFISICHE
QUANDO SIAMO STRESSATI**





COVID -19 LINEE GUIDA PER GLI OPERATORI IN PRIMA LINEA

PARLIAMO DI COME CI SENTIAMO

CONFRONTARCI CON SITUAZIONI DIFFICILI E COMPLESSE E TENERE A BADA LE EMOZIONI FA PARTE DEL NOSTRO LAVORO, MA **SENTIRSI STANCHI, SOPRAFFATI O SPAVENTATI DAVANTI A QUALCOSA DI NUOVO E POCO CHIARO È ASSOLUTAMENTE NORMALE. PARLARE CON QUALCUNO A NOI VICINO** DI COME CI SENTIAMO PUÒ, IN QUESTI CASI, AIUTARCI, LIBERARCI DA UN PESO E **FARCI SENTIRE MENO SOLI...** FORSE POTREMMO SCOPRIRE CHE **ANCHE GLI ALTRI HANNO EMOZIONI DIFFICILI** CON CUI CONVIVONO E CONDIVIDERLE POTREBBE SOLLEVARCI RECIPROCAMENTE.



COVID -19 LINEE GUIDA PER GLI OPERATORI IN PRIMA LINEA

CHIEDERE AIUTO

SE CON IL PROTRARSI DELLA SITUAZIONE IN ATTO DOVESSIMO SENTIRE DI AVERE BISOGNO DI UN AIUTO IN PIÙ PER RIDURRE LO STRESS, POSSIAMO RICHIEDERE UN **INTERVENTO MIRATO CON EMDR**, UN METODO EVIDENCE-BASED, **RACCOMANDATO DALL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ** PROPRIO PER LO STRESS POST TRAUMATICO. IN MOLTE REALTÀ GIÀ SI STANNO FACENDO SETTIMANALMENTE GRUPPI DI DECOMPRESSIONE EMOTIVA (3 PARTECIPANTI) E VIDEO SEDUTE ON LINE PER GLI OPERATORI. SUPPORTARE CHI SUPPORTA È FONDAMENTALE.

