

ATTIVITÀ DEI GRUPPI

Stress e burnout ai tempi del Covid 19 Stress and burnout in the time of Covid 19

M. Agrusta¹, L. Indelicato², M. Lastretti³, G. Caggiano⁴

¹Gruppo di Studio Psicologia e Diabete AMD. ²Coord. Naz. Gruppo Psicologia SID. ³Coord. Osservatorio di Psicologia in Cronicità, Ordine Psicologi del Lazio. ⁴Psicologo Lavoro e Organizzazioni, Ordine Psicologi Lazio.

Corresponding author: agrusta.mariano@gmail.com

Una delle conseguenze più pesanti della diffusione della Covid-19 è la crisi sanitaria che sta interessando i Sistemi sanitari nazionali di tutto il mondo. I professionisti di questo settore, con i loro diversi ruoli e mansioni, sono stati in prima linea per affrontare un'emergenza epocale, che ha inciso non solo sui carichi di lavoro e sul logoramento fisico, ma anche e forse soprattutto sulla loro salute psicologica. Questi aspetti hanno avuto diverso impatto, ovviamente, tra gli operatori sanitari che si occupano di diabetologia e che hanno visto stravolgere le loro attività già complesse, come per tutti quelli che si occupano di "malattie per sempre". In questi giorni l'attenzione di tutti, politici, scienziati, media, cittadini, è stata richiamata sul tema della tutela del benessere psicofisico delle professioni della cura.

Mai come in questo momento appare chiara l'importanza di elaborare strategie e mettere in atto politiche di prevenzione della salute mentale di coloro ai quali è affidata l'erogazione dell'assistenza.

La rapidità con cui l'emergenza sanitaria si è diffusa, la cronica scarsità di risorse professionali, la mancanza di presidi che garantissero la sicurezza del personale, il perdurare dell'emergenza senza un confine temporale hanno aggiunto alla precarietà delle condizioni ordinarie, vissute in maniera più diluita, e quindi un po' meglio gestibili la difficoltà di sopportare il peso di quello che potremmo definire, senza mezzi termini, una catastrofe. È quindi facile immaginare come il peso della crisi generata da Covid-19 possa avere conseguenze negative, anche e soprattutto, nel lungo periodo sulla salute psicologica e sul benessere psicofisico dei sanitari.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)⁽¹⁾, a questo proposito ha predisposto specifiche raccomandazioni per gli operatori sanitari, incentrate soprattutto sul fornire indicazioni per un corretto utilizzo delle protezioni, per una sicura gestione clinica dei pazienti e per informare i lavoratori rispetto alla riorganizzazione delle attività ospedaliere. Indicazioni per i sanitari arrivano anche dagli americani Centers for Disease Control and Prevention⁽²⁾ e da Epicentro⁽³⁾, il sito dell'Istituto superiore di sanità con le informazioni più aggiornate sul virus, che ha pubblicato indicazioni pratiche, tratte dall'analisi della letteratura e rivolte alle Aziende sanitarie e ai Dirigenti delle strutture per la gestione dello stress tra gli operatori. Numerose riviste scientifiche⁽⁴⁾ hanno indicato le misure che le organizzazioni sanitarie devono mettere in atto per proteggere la salute mentale del personale sanitario. Un



OPEN
ACCESS



PEER-
REVIEWED

Citation M. Agrusta, L. Indelicato, M. Lastretti, G. Caggiano (2020). Stress e burnout ai tempi del Covid 19. JAMD Vol. 23/3

Editor Luca Monge, Associazione Medici Diabetologi, Italy

Received October, 2020

Accepted October, 2020

Published November, 2020

Copyright © 2020 Agrusta. This is an open access article edited by [AMD](#), published by [Idelson Gnocchi](#), distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution License](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

Data Availability Statement All relevant data are within the paper and its Supporting Information files.

Funding The Authors received no specific funding for this work.

Competing interest The Authors declare no competing interests.

articolo pubblicato su Jama⁽⁵⁾ sottolinea la necessità di partire dagli operatori per comprendere ciò di cui si preoccupano e definire interventi mirati. L'articolo sottolinea come riconoscere le fonti di ansia e fornire supporto specifico soprattutto nei momenti in cui è necessaria la loro capacità di mantenere la calma e rassicurare i pazienti. Agli organismi e riviste, si affiancano le molte iniziative più marcatamente operative a supporto dei sanitari coinvolti in prima linea, attuate dalle Aziende sanitarie, tra cui servizi di supporto psicologico telefonico (o via Skype), numeri verdi o veri e propri ambulatori specialistici di salute mentale dedicati al sostegno dei professionisti sanitari coinvolti nell'emergenza che in ogni regione sono messi a disposizione dall'Ordine Nazionale degli psicologi

Le riflessioni quindi, che debbono essere fatte, insieme alla considerazione che la crisi perdurerà ancora a lungo, come segnala l'OMS, inducono a pensare che le conseguenze dell'emergenza sanitaria sul benessere dei professionisti della salute non può essere sottovalutata.

Stress e burnout negli operatori sanitari durante l'emergenza sanitaria

In tempi più recenti il mondo del lavoro è stato protagonista di profondi cambiamenti strutturali che hanno favorito una sempre più crescente attenzione alle dimensioni dello stress e del malessere psicologico.

Classicamente, lo stress lavoro correlato è definito come "una reazione psicofisica che occorre quando le richieste del lavoro superano le capacità o le risorse dell'individuo di farvi fronte"⁽⁶⁾.

A questo proposito, una recente indagine europea sulle condizioni di lavoro della popolazione generale⁽⁷⁾ ha rilevato che una percentuale molto alta di lavoratori italiani riportava un basso livello di benessere psicologico e un alto livello di stress lavorativo⁽⁸⁾.

In tempi più recenti, però, l'attuale emergenza sanitaria ha fatto sì che gli operatori sanitari siano diventati tra le categorie professionali più esposte allo stress lavorativo tanto che la rivista Lancet ha recentemente sottolineato l'importanza di realizzare interventi in grado di tutelare il benessere psicofisico di tale fascia della popolazione⁽⁹⁾.

Studi passati avevano già rilevato che, durante un'epidemia, un numero significativo di operatori sanitaria riferiva stress, paura, nervosismo e distur-

bi del sonno⁽¹⁰⁾. Inoltre, è stato mostrato che le epidemie possono avere anche ripercussioni cliniche con il manifestarsi di depressione, ansia e disturbi post-traumatici⁽¹¹⁻¹³⁾.

Sulla stessa linea sono altri lavori sull'argomento che hanno dimostrato che, tra gli operatori sanitari, i sintomi più diffusi e persistenti erano ansia, depressione, stress, insonnia e pensieri ricorrenti di natura ossessiva compulsiva⁽¹⁴⁻¹⁶⁾.

Inoltre, una recente review⁽¹⁷⁾ ha rilevato che medici e infermieri, nello svolgere il loro ruolo professionale, hanno dovuto fronteggiare un'enorme pressione. A questo proposito, il pesante carico di lavoro sembra essere il principale fattore responsabile di vissuti di stress e disagio psicologico durante una epidemia^(18,19).

Sulla stessa linea è lo studio di Liu et al.⁽²⁰⁾ che ha rilevato che circa l'85% dei medici partecipanti all'indagine riportava elevati livelli di pressione sul luogo del lavoro e al contempo, una parte di loro, sentiva di non avere abbastanza risorse per fronteggiare tale pressione.

In una ricerca precedente, realizzata in seguito all'epidemia di SARS, è stato mostrato che, negli ospedali, i livelli di ansia del personale sanitario erano significativamente più alti di quelli del personale amministrativo. Inoltre, i livelli di ansia si associavano positivamente ai livelli di burnout⁽¹⁹⁾.

Allo stesso modo, in altri lavori, gli operatori sanitari coinvolti nella cura diretta dei pazienti con SARS mostravano sintomi di natura depressiva legati alla costante preoccupazione di non riuscire a tollerare l'enorme pressione imposta dall'emergenza sanitaria e ciò si accompagnava a sintomi psicosomatici quali mal di testa, disturbi del sonno e ipertensione⁽²¹⁾.

Sulla stessa linea è il più recente lavoro di Barrello et al.⁽²²⁾ che si è proposto di esaminare i livelli di burnout professionale e la prevalenza di sintomi somatici in un campione di operatori sanitari italiani che al momento del picco dell'epidemia erano direttamente coinvolti nella cura di pazienti con Covid-19. Lo studio ha mostrato che gli operatori presentavano alti punteggi in almeno una delle scale del Maslach Burnout Inventory (MBI), un questionario molto utilizzato per valutare i livelli di burnout. In particolare uno su 3 mostrava punteggi elevati alla scala Esaurimento Emotivo e uno su quattro alla scala Depersonalizzazione.

Inoltre, il 45% dei partecipanti dichiarava uno o più disturbi fisici nelle precedenti 4 settimane tra irritabilità, cambiamenti delle abitudini alimentari, disturbi del sonno e tensione muscolare, conferman-

do i dati di lavori precedenti, condotti in massima parte in contesti asiatici.

La letteratura scientifica sottolinea, pertanto, l'enorme impatto psicofisico della recente epidemia sugli operatori sanitari nonché la necessità di realizzare interventi di promozione della salute nei contesti sanitari al fine di sostenere e promuovere il benessere degli operatori di tutte le categorie professionali.

Work Engagement, la risorsa emotiva dell'operatore sanitario ai tempi del Covid 19

In questo periodo di difficoltà dato dalla pandemia, ci è sembrato di essere a contatto o meglio di riscoprire gli operatori sanitari, sui social giravano video dalla cosiddetta "trincea".

Il volto di una giovane infermiera segnato dalla mascherina, i medici che si riunivano in un piccolo momento di libertà per riprendere fiato e con una chitarra intonavano canzoni.

Sono cambiati i ruoli e le relazioni, gli operatori sanitari hanno rappresentato l'unico modo di contatto fra il paziente e i suoi familiari.

Il ruolo del team è divenuto fondamentale, ed è stato necessario in questo momento storico, per supportarsi e gestire al meglio una situazione nuova, al limite.

Gli operatori sanitari si sono spesi tutti, attingendo a tutte le risorse fisiche ed emotive pur di svolgere il loro lavoro nel modo migliore con tutte le risorse possibili anche organizzative, nonostante la paura, l'incertezza e in molti casi poi l'allontanamento dalle loro famiglie per non mettere a rischio la vita dei propri cari.

Il Work Engagement (WE), descritto come «condizione psicologica associata al lavoro, caratterizzata da vigore, dedizione, e coinvolgimento»⁽²³⁾, ha rappresentato la modalità predominante per la maggior parte delle equipe sanitarie, il dizionario Merriam Webster definisce il WE come la risultanza della *compartecipazione emotiva* durante il lavoro che favorisce la percezione di sentirsi *in marcia*, quindi il non volersi fermare e lavorare non solo per il risultato e la responsabilità, ma anche per il piacere di quello che si sta facendo.

Tale stato deve essere garantito e mantenuto, al fine di prevenire il burn out, di cui, in quest'ultimo periodo abbiamo visto essere aumentato in queste figure professionali. Nello studio condotto su 1500 operatori sanitari lombardi nel periodo di marzo e di aprile, si è visto che oltre alla determinazione circa il

93% del campione ha sviluppato disturbi di natura psicosomatica come nausea, incubi, palpitazioni⁽²²⁾. Tuttavia molti operatori sono stati resilienti, e hanno resistito, puntando sulle loro capacità e risorse interne, sul fatto di sentirsi ingaggiati nel sistema di lavoro.

Si ritiene quindi necessario tutelare la salute emotiva degli operatori sanitari, rendendo tale intervento un imperativo sia etico che professionale.

Etico poiché questi operatori hanno usato tutte le loro energie e hanno lavorato in situazioni critiche ed estreme, e ad oggi vivono una situazione di incertezza dovuta dallo stato attuale pandemico.

Professionale poiché il WE rappresenta un'attitudine di lavoro positiva ed ingaggiante che genera nel lavoratore un forte coinvolgimento che può garantire un miglior servizio e quindi generare valore nella salute pubblica.

Inoltre, favorire un buon WE, ossia un coinvolgimento attivo e sano dell'operatore sanitario nella sua equipe e organizzazione, rende più facile l'individuazione di segni di burn out e quindi di disagio psicologico legati ad un lavoro usurante in particolar modo in questo periodo storico.

Un intervento mirato e strutturato di matrice psicologica, costruito su misura per i bisogni delle equipe, rappresenta sia un lavoro di prevenzione al burn out che di rafforzamento di tutte le risorse che l'operatore sanitario possiede.

Bibliografia

1. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/health-workers>.
2. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/index.html>.
3. <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-gestione-stress-operatori>.
4. Greenberg N et al. Managing mental health challenges faced by healthcare workers during Covid-19 pandemic Neil Greenberg and colleagues set out measures that healthcare managers need to put in place to protect the mental health of healthcare staff having to make morally challenging decisions. 368:m1211 doi 10.1136/bmj.m1211, 2020.
5. Shanafelt T et al. Understanding and Addressing Sources of Anxiety Among Health Care Professionals During the Covid-19 Pandemic. JAMA Published online April 7, 2020
6. Balducci C. Gestire lo stress nelle organizzazioni. Bologna, Il Mulino, 2015.
7. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Quality of life in Europe: Impacts of the crisis. Retrieved from <https://www.eurofound.europa.eu/it/surveys/european-quality-of-life-surveys/european-quality-of-life-survey-2012>, 2012.
8. Fraccaroli F, Balducci C. Stress e rischi psicosociali nelle organizzazioni: Valutare e controllare i fattori dello stress lavorativo. Bologna, Il Mulino, 2011.