

ANCHE LA PSICHE VA PROTETTA

PRENDERSI CURA DI SÉ PER CURARE MEGLIO GLI ALTRI.

SOPRATTUTTO IN EMERGENZA

In queste ultime ore il costante focus sul pericolo da COVID-19 **sta esponendo il personale sanitario ad uno stress emotivo crescente** e progressivamente sempre più marcato.

Le reazioni di preoccupazione e paura sono reazioni normali ad un evento eccezionale.

Tuttavia l'intensità delle reazioni emotive **in alcuni casi può compromettere la nostra capacità di tutelarci e prenderci cura degli altri.** Ad esempio:

- ✓ difficoltà a mantenersi lucidi nel prendere decisioni
- ✓ riduzione dell'efficacia delle strategie di gestione dello stress
- ✓ Irritabilità
- ✓ attivazione automatica di schematismi comportamentali rigidi.



Se ne senti la necessità puoi contattare la SOSD Psicologia Clinica che potenzia lo sportello rivolto agli operatori, offrendo un servizio quotidiano in tutti i presidi ospedalieri con l'obiettivo di favorire la decompressione emotiva, in particolar modo in quei soggetti che lavorano in prima linea nella cura dei pazienti con COVID-19.

CONTATTI: