



S.O.S STRESS

AMBULATORIO DI SUPPORTO PER GLI OPERATORI IN PRIMA LINEA EMERGENZA COVID-19

Perché un ambulatorio di supporto agli operatori?

La proposta nasce dall'esigenza di dare una risposta immediata, strutturata e coordinata in una situazione di emergenza e di disagio socio-psicologico agli operatori sanitari della nostra ASST esposti all'emergenza COVID-19.

La condizione psichica che colpisce coloro che si trovano a far fronte ad uno stress acuto di notevole intensità viene definita **Critical Incident Stress Syndrome**.

In breve, il Critical Incident tende a produrre nell'individuo una forte reazione emotiva, capace di interferire negativamente sulla vita quotidiana, lavorativa e nelle relazioni sociali.

Negli operatori coinvolti nell'emergenza sanitaria la condizione di stress continuo può generare, nel tempo, dai comuni sintomi dello stress ad uno stato di conclamata sofferenza emotiva con disturbi del sonno o d'ansia.

I segni comuni di tale stress comprendono:

- segni fisici, come mal di stomaco e stanchezza;
- segni psicologici, tra cui difficoltà di concentrazione e perdita della cognizione del tempo;
- segni emotivi, ad esempio ansia e tristezza;
- segni spirituali, come non riuscire più a dare un senso alla vita;
- segni comportamentali, ad esempio abuso di alcol, spericolatezza, o la sensazione di inutilità;
- segni interpersonali, come il chiudersi in sé stessi, oppure l'essere in conflitto con gli altri.

Che cos'è l'ambulatorio S.O.S. Stress?

È uno spazio di "primo soccorso" psicologico che prevede un aiuto umano, di sostegno e psicologico, agli operatori sanitari coinvolti nella gestione dell'emergenza Coronavirus.

L'ambulatorio si adatta alle esigenze dell'operatore sanitario per renderlo il più possibile fruibile ed aderente ai bisogni personali ed organizzativi.

Chi mi aiuta?

- Uno psicoterapeuta dell'equipe psicologica dell'ASST Fatebenefratelli-Sacco è disponibile per incontrare in ambulatorio oppure online il personale ospedaliero che ne avesse necessità.
- Un medico psichiatra è, invece, a disposizione per gestire sintomi specifici, come l'insonnia o un'ansia eccessiva e disfunzionale.

Come funziona?

È possibile ricevere un aiuto psicologico sia in un ambulatorio dedicato presso i presidi Sacco (Pad. 5, ambulatorio N.O.Te.C.) e Fatebenefratelli (Palazzina Medicine, 1° piano, Ingresso A), sia in uno spazio virtuale utilizzando il software Skype.

È possibile prenotare il proprio appuntamento telefonando al numero:

- Interno 66170 (dalle ore 9.00 alle ore 18.00);
- 366.9375266.

Qualora fosse attiva la segreteria telefonica, è possibile richiedere un appuntamento registrandosi con nome, cognome e recapito telefonico.

14.03.2020