

Focus Mental Health

L'infermiere come caregiver professionale

Prendersi cura di chi cura

Mazzillo Rosalia, Psicologa Clinica

Rivetta Chiara, Psicologa Clinica

“Ogni giorno mi trovo accanto a persone fragili e famiglie che vivono momenti di dolore. Amo il mio lavoro, ma a volte sento che la sofferenza degli altri diventa troppo anche per me. Mi accorgo di essere più irritabile, più distaccata, e questo mi fa paura: non voglio perdere l'empatia che mi ha spinto a scegliere questa professione.”

Risposta

Il tuo vissuto richiama un fenomeno conosciuto come **compassion fatigue**, ovvero quando il contatto costante con la sofferenza logora le energie emotive di chi è impegnato nell'assistenza (Figley, 1995; Stamm, 2010). Non si tratta di un segno di debolezza, ma piuttosto di una risposta naturale e comprensibile a un impegno costante nella cura e nell'accompagnamento delle persone in situazioni di vulnerabilità. La sofferenza degli altri può diventare pesante, e anche se la tua motivazione a fare questo lavoro è profonda, è fondamentale che tu prenda delle misure per **proteggerti emotivamente** (Joinson, 1992).

Per prevenire e affrontare la *compassion fatigue*, è utile coltivare un'**empatia protetta**, che permette di restare vicini senza però farsi travolgere dalla sofferenza altrui (Figley, 2002). Esistono diversi strumenti e approcci per supportare questa protezione emotiva. La **supervisione** è un mezzo fondamentale per mantenere una distanza emotiva salutare. In questi incontri, un esperto (spesso uno psicologo o un counselor) aiuta a riflettere sull'esperienza professionale, a decodificare emozioni e difficoltà, a trovare soluzioni per gestire i carichi emotivi e a rinforzare le risorse personali (Kanter, 2007).

Un altro strumento molto utile è il **debriefing**, che consiste in momenti di condivisione collettiva in cui il team discute insieme le esperienze emotivamente intense. Questo processo permette di rielaborare le emozioni, ridurre l'isolamento e favorire il sostegno reciproco (Mitchell, 1983; Everly & Mitchell, 2000). Il **supporto dei colleghi**, in particolare, è cruciale: condividere il vissuto con persone che comprendono le stesse dinamiche aiuta a ridurre il senso di solitudine emotiva e aumenta la consapevolezza collettiva (Cohen & Wills, 1985).

Inoltre, pratiche di **autocura** come concedersi delle pause consapevoli, fare esercizi di rilassamento, praticare attività fisiche e ricreative che rigenerano, sono fonda-

mentali per mantenere l'equilibrio emotivo e prevenire il *burnout* (Maslach & Leiter, 2016). Può sembrare difficile, ma è importante ricordare che prendersi cura di sé non è egoismo, ma un atto necessario per garantire che tu possa continuare a prenderti cura degli altri con empatia e competenza.

Il **supporto psicologico** gioca un ruolo fondamentale in questo processo. Uno psicologo può aiutarti a comprendere meglio le tue emozioni, a sviluppare strategie di gestione dello stress e a integrare l'empatia protetta nel lavoro quotidiano. Il sostegno psicologico permette di riconoscere i segnali di esaurimento emotivo prima che diventino gravi e di affrontare eventuali difficoltà psicologiche legate alla professione, come l'ansia o la depressione da sovraccarico emotivo (Figley, 2002; Boyle, 2011). Inoltre, lo psicologo può offrire una prospettiva esterna, aiutando a distaccarsi dalle situazioni vissute in modo più obiettivo, senza compromettere l'autenticità nella relazione con il paziente.

Essere caregiver professionali significa prendersi cura non solo degli altri, ma anche di sé stessi. La capacità di riconoscere la propria vulnerabilità e di adottare pratiche di protezione emotiva non è un segno di debolezza, ma un atto di professionalità. Un infermiere o un operatore sanitario che sa proteggere la propria salute emotiva è in grado di essere più efficace, più presente e soprattutto più umano nell'accompagnare i pazienti nelle loro esperienze di sofferenza. Proteggendo te stesso, potrai continuare ad essere una risorsa per gli altri, senza compromettere il tuo benessere (Showalter, 2010).

“La pausa di respiro consapevole” mindfulness-based stress reduction (MBSR) sviluppate da Jon Kabat-Zinn

Durata: 5 minuti

Obiettivo: Rilasciare tensioni fisiche ed emotive, ristabilire presenza e centratura.

Istruzioni:

1. Trova un luogo tranquillo e siediti comodamente.
2. Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al respiro, senza cercare di modificarlo.
3. Inspira lentamente contando fino a **4**, trattieni per **2**, espiro contando fino a **6**.
4. Mentre espiro, immagina di lasciare andare la

stanchezza e le preoccupazioni accumulate.

5. Se arrivano pensieri, riconosgili e riportati gentilmente al respiro.
6. Dopo alcuni minuti, chiediti: *“Di cosa ho bisogno in questo momento per stare bene?”*
7. Concludi con un piccolo gesto di gratitudine verso te stesso per aver dedicato questo tempo al tuo benessere.

Dr.ssa Rosalia Manzillo Psicologa Clinica, Specializzanda in Psicoterapia ad orientamento Integrato. Svolge interventi di supporto psicologico nei percorsi di PMA e in ambito perinatale. dr.rmanzillo@gmail.com

Dr.ssa Chiara Rivetta Psicologa Clinica, Specializzanda in Psicoterapia ad orientamento Integrato, svolge riabilitazione cognitiva attraverso il metodo ABA. dr.chiararivetta@gmail.com

Riceviamo presso lo studio Just Be Kind a Vaprio d'Adda, dove svolgiamo diverse attività, tra cui supporto psicologico individuale (bambini, adolescenti e adulti), di coppia e familiare. Interventi di gruppo sul lutto, gruppo di parola per adolescenti, massaggio infantile percorsi di parent training.