

# 76° CONGRESSO NAZIONALE

PROSSIMITÀ E ORGANIZZAZIONE DELLE CURE:

LA MEDICINA GENERALE DI DOMANI TRA DEMOGRAFIA E CRONICITÀ

FILMG

Metis

## PERCORSI **SIMP**e**SV** PER UN AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA

# Strategie di prevenzione a livello dell'operatore

Serenella Fasulo

**7- 12 OTTOBRE 2019** - Tanka Village - Villasimius (CA)

**SIMP**  
e**SV**

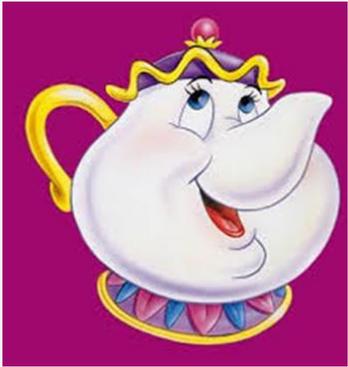
Società Italiana di Medicina  
di Prevenzione e degli Stili di Vita



.....di curare tutti i miei  
pazienti con eguale scrupolo e  
impegno.....indipendentemente  
dai sentimenti che essi mi  
ispirano e prescindendo da ogni  
differenza di razza, religione,  
nazionalità, condizione sociale  
e ideologia politica;.....



# La metafora della teiera



*Come una teiera, ero sul fuoco e l'acqua bolliva; lavoravo sodo per gestire i problemi e fare del mio meglio. Ma dopo vari anni l'acqua era tutta evaporata e tuttavia io ero ancora sul fornello; una teiera bruciata che rischiava di spaccarsi.»*

Carol B. Assistente sociale (Maslach, 1992)



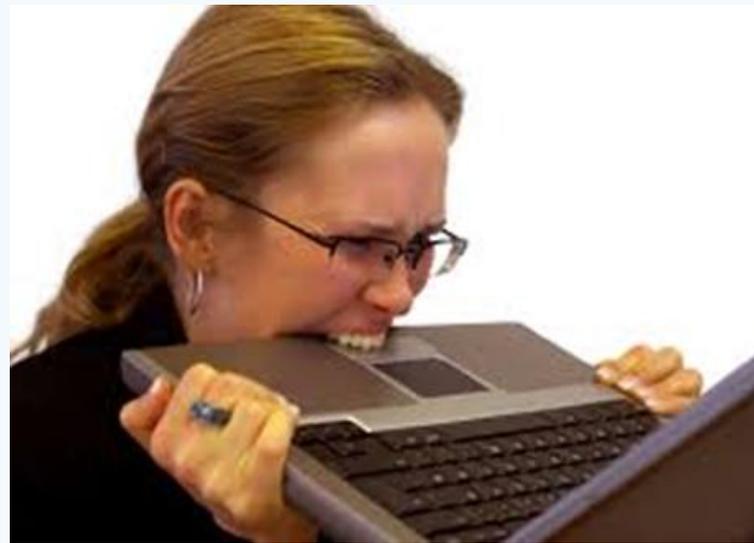


"RIPOSATI.  
UN CAMPO CHE HA  
RIPOSATO PRODUCE  
UN RACCOLTO  
ABBO'NDANTE."  
OVIDIO



76 CONGRESSO NAZIONALE **FIMMG METIS** 7-10 OTTOBRE 2019

**SIMP**  
**eSV**  
Società Italiana di Medicina  
di Prevenzione e degli Stili di Vita



76 CONGRESSO NAZIONALE **FIMMG METIS** 7-10 OTTOBRE 2019

# Le professioni d'aiuto

Ci si chiede quali siano le motivazioni psicologiche, cioè i bisogni profondi di chi desidera diventare professionista dell'aiuto.

La **prima motivazione** riguarda il fatto che chi sceglie questa professione ha un forte bisogno di aiutare. **Aver bisogno di aiutare significa anzitutto mettersi al di qua della soglia del bisogno di essere aiutati .**

**Essere preposti alla cura dei malati significa postulare la propria salute come inattaccabile.**

1





Dedicarsi all'aiuto del prossimo implica una certificazione permanente di salute mentale.

Assistere un soggetto in stato di bisogno offusca la consapevolezza del proprio bisogno.

2

La **seconda motivazione** è legata alla prima. **Porsi in un ruolo di bonificatore, benefattore, salvatore, non solo esorcizza la paura del male esterno, ma garantisce una buona immagine di sé; chi dedica la vita agli altri, non può che essere buono; chi lavora per l'aiuto, chi lotta contro il male in teoria non potrebbe mai commetterne .**





3

La **terza motivazione** riguarda il potere.

Chi ha bisogno di aiuto è sempre in stato di inferiorità, posseduto dal male e da esso depotenziato, come un bambino cattivo o malato. Il **professionista dell'aiuto** si pone come **grande madre** accogliente e **grande padre** onnipotente.

Esso può fare da contenitore di ogni male del paziente.

Naturalmente queste motivazioni sono legittime, come tante altre, e possono essere utili alla professione, ove siano consapevoli e controllate. Il fatto è che spesso non lo sono affatto.

**La non consapevolezza e l'assenza di controllo di questi bisogni profondi, si trasformano facilmente in una serie di vissuti molto dannosi per l'operatore e per l'utente.**



# Meccanismi di difesa



# OBIETTIVO: CURA DI SE

« Quando curi una malattia puoi vincere o perdere, quando ti prendi cura di una persona, vinci sempre ».

(Patch Adams)



Tra le principali proposte indirizzate alla persona si ricordano:

- **Condurre uno stile di vita sano**
- **Rafforzare le abilità di coping**
- **Ricorrere a una serie di tecniche di rilassamento (meditazione, biofeedback)**
- **Accrescere il grado di autoconsapevolezza**
- **Accrescere il supporto sociale.**





**I sistemi di aiuto producono benessere per i pazienti attraverso il benessere degli operatori d'aiuto. O meglio, i sistemi di aiuto producono benessere solo se sanno prevenire il malessere o il burnout degli operatori**



# Rebirthing



La pratica del rebirthing (rinascita) utilizza una tecnica ben precisa di respirazione, detta “**circolare**” e “**consapevole**”. L’atto respiratorio non prevede le due pause fisiologiche che caratterizzano il normale ciclo di inspirazione ed espirazione, bensì un **flusso continuo senza apnee**.

Un altro metodo efficace è portare la consapevolezza al proprio corpo e usarlo nel modo che più piace: ballare, camminare, fare jogging, andare in piscina, passeggiare nella natura .

# TIPOLOGIE DI COPING (STRATEGIE DI ADATTAMENTO)

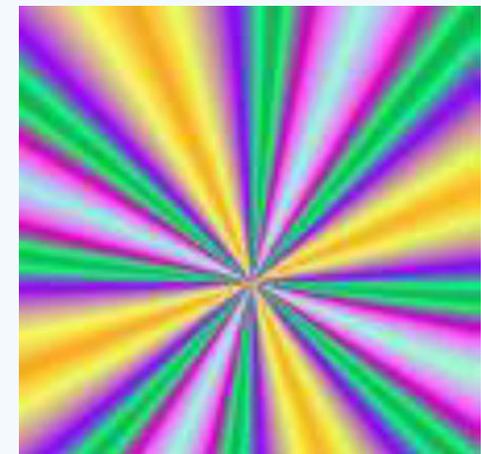
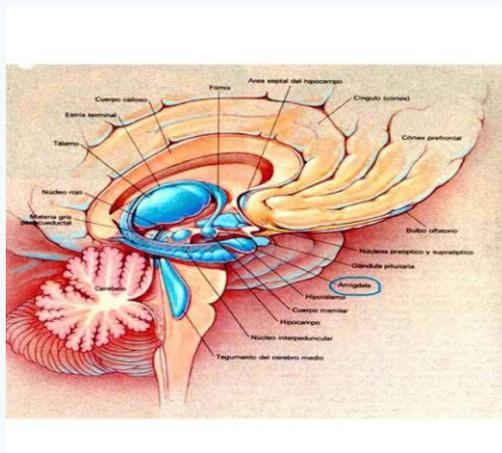
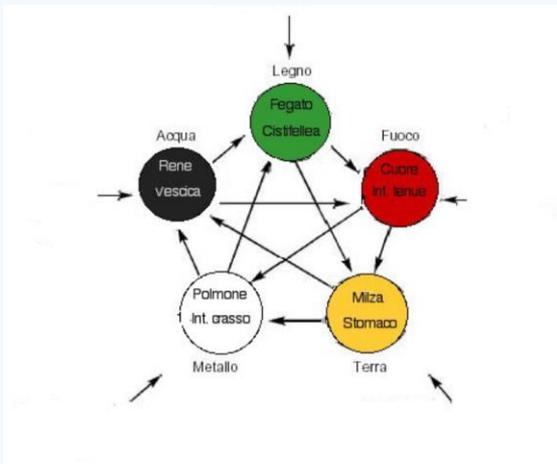


## Definizioni

Il concetto di **coping** è stato creato nell'ambito della psicologia negli anni sessanta, dallo scienziato americano **Lazarus**, professore emerito alla Berkeley University, che lo ha studiato come un processo strettamente collegato allo stress.

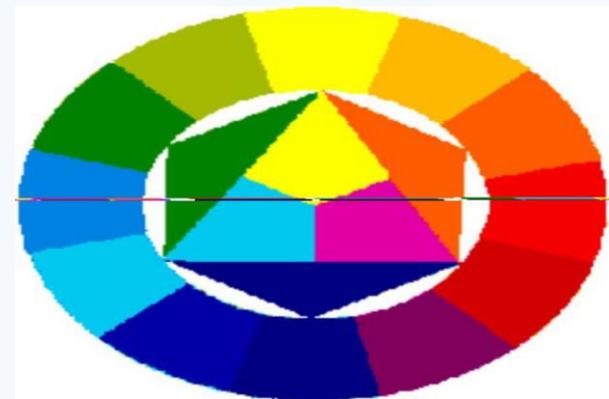
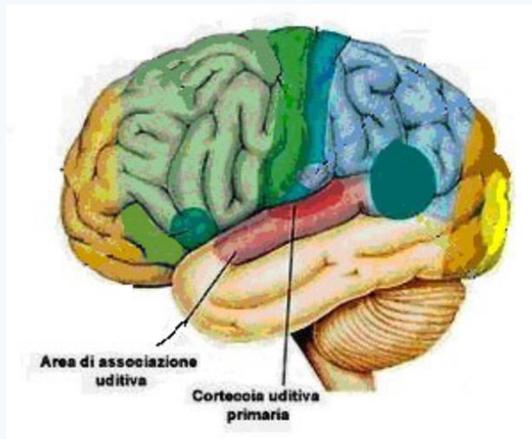
Può essere tradotto con “**fronteggiamento**”, “**gestione attiva**”, “**risposta efficace**”, “**capacità di risolvere i problemi**”, ed indica l'insieme di strategie mentali e comportamentali che sono messe in atto per fronteggiare una certa situazione.





# LA MEDICINA COMPLEMENTARE

OFFRE PARECCHIE SOLUZIONI TERAPEUTICHE

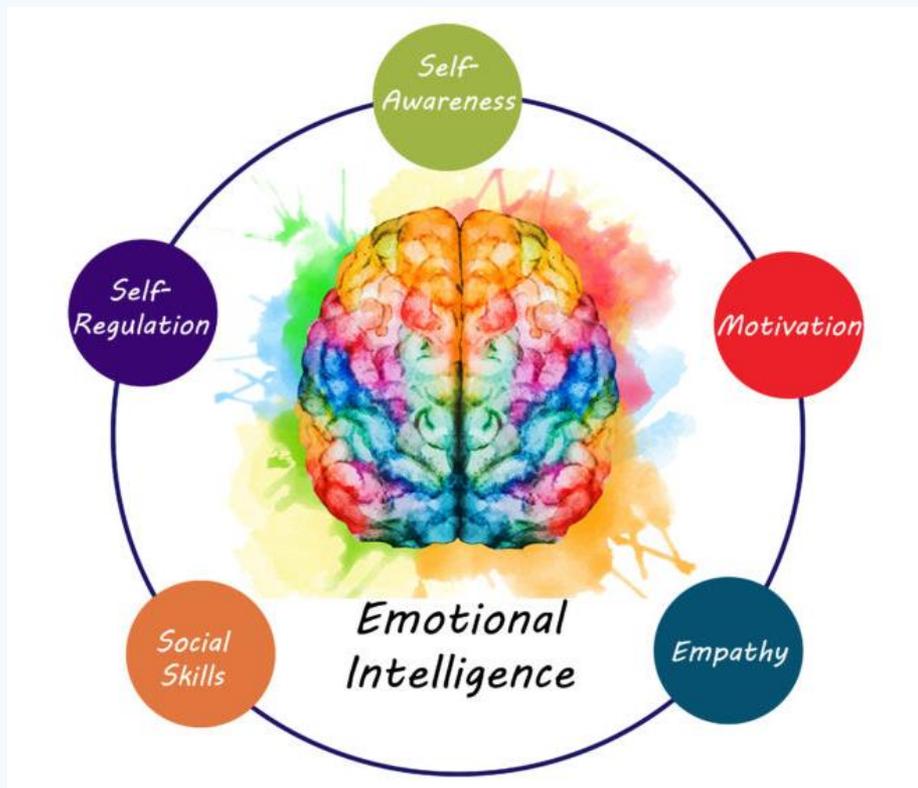


76 CONGRESSO NAZIONALE FIMMG METIS 7-10 OTTOBRE 2019



# Inside out





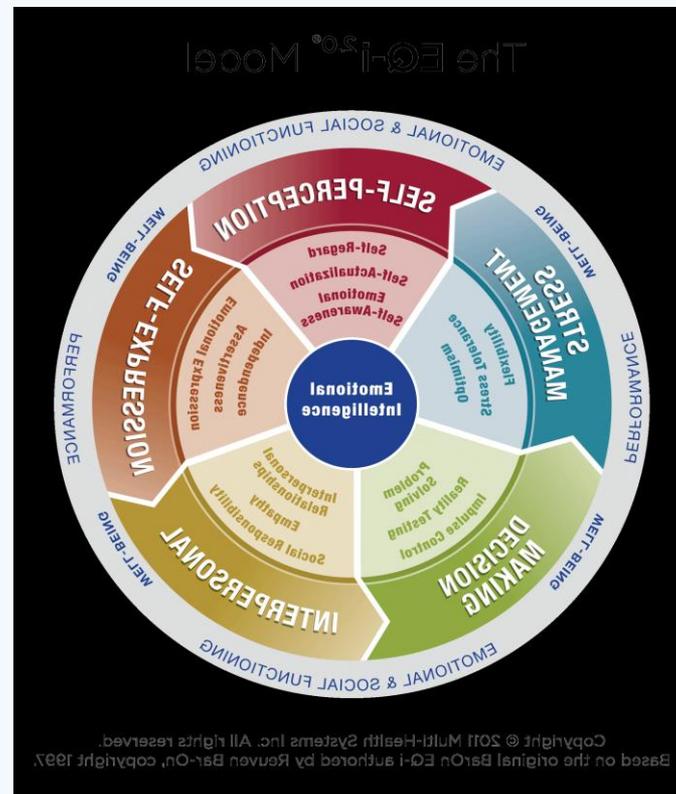
Alcuni ricercatori della Loyola University di Chicago Stritch School of Medicine hanno dimostrato come una formazione dedicata agli studenti di medicina possa migliorare la loro **intelligenza emotiva** e ciò potrebbe aiutarli a prevenire il rischio di burnout



## Lo studio

Durante lo studio **11** medici hanno completato un questionario sull' **intelligenza emotiva** (Bar-On Emotional Quotient Inventory 2.0, EQ-i 2.0), prima e dopo aver frequentato un corso di formazione sulle sotto-abilità dell' **intelligenza emotiva**. I medici erano professionisti già laureati, impegnati nello svolgimento del loro tirocinio post-laurea in un ospedale, per periodi che variavano dai 3 ai 4 anni.

In seguito alla formazione è stato notato un aumento significativo dei punteggi dei medici al questionario, compresi la gestione dello stress e il benessere generale.





**L'insegnamento delle abilità di intelligenza emotiva, come la consapevolezza di sé e delle proprie emozioni e la capacità di riconoscere le emozioni altrui, insieme ad altre abilità sociali può migliorare lo stato psicologico degli operatori sanitari**



# Resilienza

Sembra che l' **intelligenza emotiva** sia in grado di influire anche sulle capacità del medico di far fronte allo stress e di mettere in atto abilità inerenti la resilienza, rendendolo così meno propenso ad esperienze negative quali il **burnout**, o la sindrome da stress (Weng, 2008).

Attualmente, presso il Centro Medico dell'Università di Loyola (Loyola University Medical Center), sono in corso una serie di studi che hanno lo scopo di capire come sfruttare le abilità di **intelligenza emotiva dei medici** per poter migliorare in parallelo sia il loro livello di benessere personale sia le modalità di cura dei pazienti.



*“Le avversità possono essere delle  
formidabili occasioni”*

*–Thomas Mann*

Le difficoltà spesso  
preparano le persone  
normali ad un destino  
straordinario.

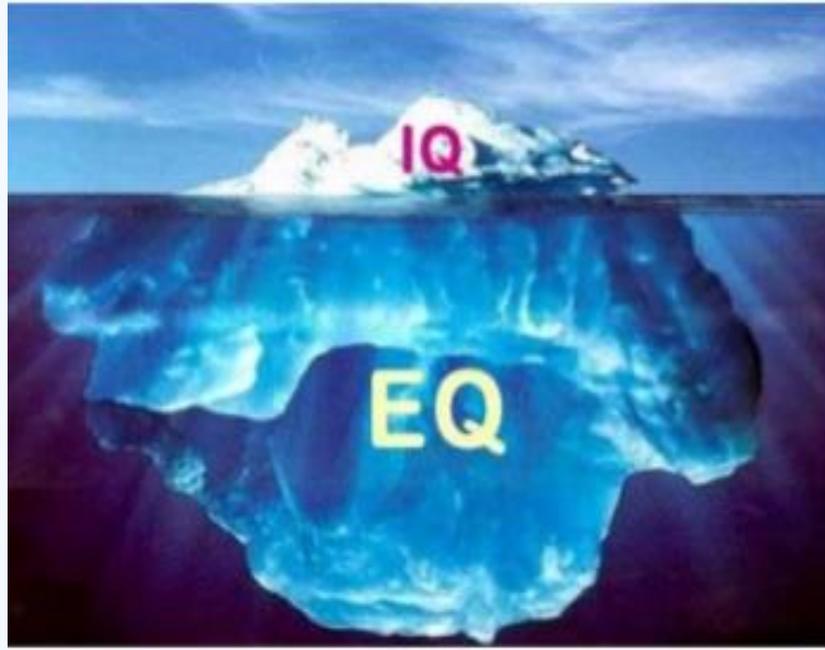
(C.S. Lewis)

## La Resilienza

*“Quando soffia il vento del cambiamento,  
alcuni costruiscono muri.  
Altri, mulini a vento”.*

Proverbio cinese





Al contrario del quoziente di intelligenza (QI) l' **intelligenza emotiva** può essere insegnata ed appresa, quindi, secondo quanto affermato da Shahid e collaboratori, la messa in atto di interventi volti al miglioramento della stessa dovrebbe focalizzarsi principalmente sulle aree riguardanti l'indipendenza, l'assertività e l'empatia, con lo scopo di aiutare i medici a divenire sì più assertivi, ma senza che questo infici l'empatia



# mindfulness



76 CONGRESSO NAZIONALE **FIMMG METIS** 7-10 OTTOBRE 2019

**SIMP**  
**eSV**

Società Italiana di Medicina  
di Prevenzione e degli Stili di Vita

# Strategie di prevenzione del burnout

Nella prevenzione del burnout il MMG ha delle responsabilità verso :

- **Sé stesso** : motivazione alla professione, conoscenza dei limiti propri e del servizio, adeguamento delle proprie aspettative alla realtà, pensare positivo, badare alla salute fisica, controllare lo stress, programmare la propria crescita professionale e personale
- **Gli utenti** : professionalità ( rispetto, cortesia, assenza di giudizi morali, concretezza, controllo del coinvolgimento affettivo)
- **I colleghi** : rispetto e cortesia, comunicare in modo completo ed efficace
- **Le istituzioni sanitarie** : rispetto, cortesia, utilizzare una certa diplomazia, stabilire un rapporto adulto-adulto, non aspettarsi un rapporto d'amicizia al di fuori dell'ambiente di lavoro

( adattato da Bernstein-Halaszyn,1989)





Siamo indotti a pensare che opportuni interventi preventivi basati sull'individuazione precoce delle caratteristiche di rischio, possano ridurre l'insorgenza della sindrome nei MMG.

Questo perché la Medicina Generale è una branca nella quale le capacità personali sono implicate più delle abilità professionali. Una volta comprese queste dinamiche, il MMG dovrà curare sempre di più la sua formazione psicologica e l'essere medico, per imparare a essere consapevole delle sue emozioni, per saperle utilizzare come un elemento strategico per migliorare se stesso e la relazione con i colleghi e con i pazienti.





.....di curare tutti i miei  
pazienti con eguale scrupolo e  
impegno



Grazie

