



PROMUOVERE LA SALUTE DURANTE LA CRISI:

FOCUS SULLA SALUTE MENTALE E IL BENESSERE PSICO SOCIALE DURANTE L'EPIDEMIA DA COVID-19

<https://www.hphnet.org/covid-19/>

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

LE RACCOMANDAZIONI PER GLI OPERATORI SANITARI

GESTISCI IL TUO BENESSERE MENTALE Sentirti sotto pressione è un'esperienza probabile per te e per molti dei tuoi colleghi. È abbastanza normale sentirsi così nella situazione attuale. Lo stress e i sentimenti ad esso associati non riflettono affatto che non puoi fare il tuo lavoro o che sei debole. Gestire la tua salute mentale e il benessere psicosociale durante questo periodo è importante quanto gestire la tua salute fisica.

ABBI CURA DI TE STESSO Prova a utilizzare strategie di adattamento utili come garantire riposo e pause sufficienti durante il lavoro e tra i turni, mangiare cibo sano e sufficiente, impegnarti in attività fisica e rimanere in contatto con la famiglia e gli amici. Evita di usare strategie di adattamento inutili come l'uso di tabacco, alcol o altre droghe. Ti può essere anche utile utilizzare strategie che hai trovato efficaci già in passato per gestire i periodi di stress.

NON SEI SOLO Alcuni operatori sanitari possono purtroppo doversi isolare dalla propria famiglia o comunità. Ciò può rendere molto più difficile una situazione già impegnativa. Se possibile, rimani in contatto con i tuoi cari anche attraverso metodi digitali. È comunque un modo per mantenere i contatti. Rivolgiti ai tuoi colleghi, al tuo direttore o ad altre persone di fiducia per il supporto sociale: i tuoi colleghi potrebbero avere esperienze simili alla tua.

COMUNICAZIONE DI BUONA QUALITÀ Usa modi comprensibili per condividere messaggi con persone con disabilità intellettive, cognitive e psicosociali. Laddove possibile, trasmetti le informazioni anche con modalità di comunicazione non esclusivamente scritte.

AGGIORNATI BENE PER I TUOI PAZIENTI Informati su come fornire supporto alle persone colpite da COVID-19 e sapere come collegarli alle risorse disponibili. Ciò è particolarmente importante per coloro che richiedono supporto alla loro salute mentale e psicosociale. Un pregiudizio infondato verso chi ha problemi di salute mentale può causare riluttanza a cercare supporto, sia per COVID-19 che per la patologia mentale stessa e provocare l'isolamento del paziente e l'incurabilità.

*Coordinamento Regionale Rete Health Promoting Hospitals & Health Services (HPH)
del Friuli Venezia Giulia*