

Care4You4Others

Formazione sulla resilienza per la nuova generazione di caregiver

Materiale di formazione

care
4YOU
4OTHERS

Resilience training
for the new generation
of caregivers

Care4You4Others
Resilience training
for the new generation
of caregivers

2023-1-AT01-KA210-VET-000151863



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Partner responsabile: **bit Bildungswelten GmbH**

Partner sostenitori: **Acufade, Eclectica+**

Pubblicato: Novembre 2024

Per maggiori informazioni sul progetto Erasmus+ Care4You4Others, consultare il sito web:
www.care4you4others.eu



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Indice dei contenuti

1	Care4You4Others – Corso sulla resilienza per nuove generazioni di caregiver	7
1.1	Benvenuto!	7
1.2	Struttura del corso	7
1.3	Obiettivi di apprendimento	10
1.4	Consigli utili per la fruizione del corso	11
2	Il ruolo della resilienza nel lavoro di assistenza.....	12
2.1	Introduzione.....	12
2.2	Introduzione al tema della resilienza.....	13
2.3	Le sfide nella vita di un caregiver.....	16
2.4	Il ruolo dell'autocura e i 7 pilastri della resilienza	22
2.5	L'importanza della resilienza nel nostro mondo.....	26
2.6	Riepilogo	27
3	Fattori di rischio e fattori protettivi per affrontare lo stress.....	28
3.1	Introduzione.....	28
3.2	Che cos'è lo stress?	28
3.3	Fattori di rischio per chi assiste	30
3.4	L'importanza di rafforzare le life skills come fattori protettivi	32
3.5	La consapevolezza di sé	33
3.6	Il problem solving, la capacità di risolvere i problemi	34
3.7	Il pensiero critico e creativo.....	35
3.8	La capacità decisionale (decision making)	35
3.9	La gestione dello stress.....	36
3.10	La gestione emotiva e la comunicazione	37
3.11	Empatia come fattore di resilienza	39
3.12	Capacità sociali e relazionali	39
3.13	Strategie per rafforzare i fattori di protezione	40
3.14	Riepilogo	41
4	I 7 pilastri della resilienza	42
4.1	Introduzione.....	42
4.2	Una panoramica dei 7 pilastri della resilienza	42
4.3	I 7 pilastri della resilienza e la loro importanza	44
4.4	Riepilogo	53
5	I 7 pilastri della resilienza in pratica	55

5.1	Introduzione.....	55
5.2	Applicazione pratica dei 7 pilastri della resilienza	55
5.3	Integrare I 7 pilastri della resilienza nella vostra vita quotidiana	59
5.4	Rafforzare I sette pilastri nell'assistenza quotidiana.....	61
5.5	Riepilogo	64
6	Fragilità e resilienza nel lavoro di assistenza	66
6.1	Introduzione.....	66
6.2	Comprendere la fragilità	66
6.3	Rafforzare la resilienza e prevenire la fragilità nel settore assistenziale.....	68
6.4	Promozione della salute e prevenzione della fragilità fisica.....	70
6.5	Riepilogo	72
7	L'importanza della resilienza nei gruppi di lavoro	73
7.1	Introduzione.....	73
7.2	Rinforzare la resilienza nei gruppi di lavoro.....	73
7.3	La comunicazione come fattore chiave	78
7.4	Le basi di una buona comunicazione	81
7.5	Riepilogo	87
8	Esercizi per allenare la resilienza attraverso la cura di sé	88
8.1	Introduzione.....	88
8.2	Il diario dell'ottimismo.....	88
8.3	L'importanza degli obiettivi quotidiani.....	90
8.4	Apprendere l'accettazione.....	92
8.5	Meditazione mindfulness.....	94
8.6	Agire invece di aspettare	95
8.7	Allontanare le cattive abitudini.....	97
8.8	Riepilogo	98
9	Sfida di 21 giorni per la resilienza	99
9.1	Introduzione.....	99
9.2	La sfida dei 21 giorni per la resilienza – Settimana 1.....	101
9.3	La sfida dei 21 giorni per la resilienza – Settimana 2.....	106
9.4	La sfida dei 21 giorni per la resilienza – Settimana 3.....	111
9.5	Riepilogo	115
10	Importanza dell'autocura, soprattutto per i caregiver informali	116
10.1	Introduzione.....	116
10.2	Comprendere le sfide dei caregiver informali	116

10.3	Approcci pratici all'autocura per i caregiver informali	121
10.4	Riepilogo	127
11	L'importanza della cura di sé, soprattutto per i caregiver (formali)	128
11.1	Introduzione.....	128
11.2	Comprendere le sfide dei professionisti dell'assistenza.....	128
11.3	Approcci pratici all'autocura per gli operatori sanitari.....	130
11.4	Riepilogo	135

Leggenda

	Importante <i>Wichtig / Importante / Important / Importante / Belangrijk / Viktig / Tärkeä / Σπουδαίος</i>
	Suggerimento <i>Hinweis / Insinuación / Indice / Suggerimento / Tip / Antydán / Vihje / Ιχνος</i>
	Ricordare <i>Merke / Recordar / Se souvenir / Ricordare / Onthouden / Kom ihåg / Muistaa / Θυμάμαι</i>
	Definizione <i>Definition / Definición / Définition / Definizione / Definitie / Definition / Määritelmä / Ορισμός</i>
	Esempio <i>Beispiel / Ejemplo / Exemple / Esempio / Voorbeeld / Exempel / Esimerkki / Παράδειγμα</i>
	Rilevanza pratica <i>Praxisbezug / Relevancia práctica / Pertinence pratique / Rilevanza pratica / Praktische relevantie / Praktisk relevans / Käytännön merkitystä / Πρακτική συνάφεια</i>
	Digressione <i>Exkurs / Digresión / Digression / Digressione / Uitweiding / Avvikelse / Poikkeama / Παρέκβαση</i>
	Citazione <i>Zitat / Citación / Citation / Citazione / Citaat / Citat / Linaus / Παραπομπή</i>

1 Care4You4Others – Corso sulla resilienza per nuove generazioni di caregiver

1.1 Benvenuto!

Benvenuto al **corso Care4You4Others**, progettato per fornirti le competenze, le conoscenze e gli strumenti necessari per vivere al meglio il tuo ruolo di caregiver. Che tu sia un caregiver informale che vive lontano da casa e che si prende cura di qualcuno, un caregiver familiare che si prende cura di una persona cara oppure un caregiver formale che lavora in ambito socio-assistenziale, le sfide che devi affrontare sono molte e complesse. Questo corso ha l'obiettivo di fornirti alcune conoscenze sulla resilienza, unitamente ad alcuni strumenti pratici per allenare questa competenza emotiva, fisica e sociale.

Il lavoro di cura è gratificante ma spesso è anche fonte di preoccupazione e stress. È una delle professioni più impegnative, sia fisicamente che emotivamente. Gli operatori sanitari devono affrontare orari prolungati, responsabilità importanti e un considerevole impegno emotivo. Nonostante l'immensa dedizione e compassione richieste, gli operatori sanitari spesso non ricevono il riconoscimento che meritano. Il loro contributo viene spesso trascurato, anche se forniscono cure essenziali a sostegno del benessere e della dignità degli altri. Questa mancanza di riconoscimento può portare a demotivazione e senso di isolamento; per questo è importante aumentare le proprie competenze di resilienza e cura di sé nella vita quotidiana.

Perché questo corso è importante

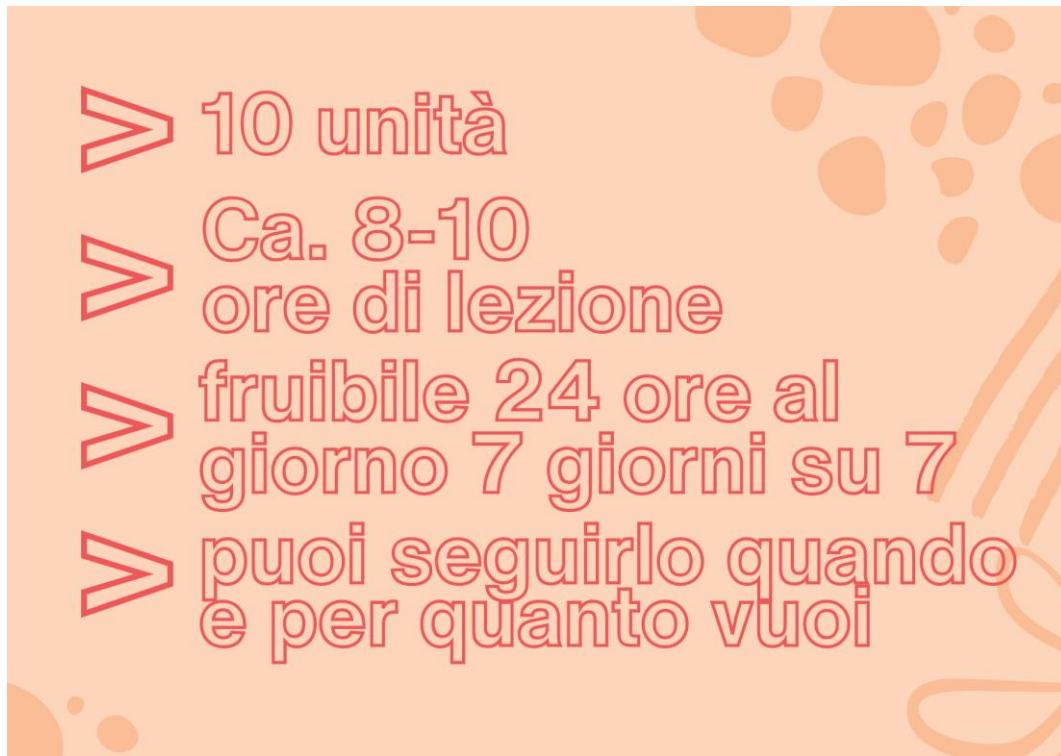
I caregiver spesso danno priorità alle esigenze degli altri trascurando le proprie. Ciò può portare a esaurimento emotivo, burnout fisico e a un calo della qualità dell'assistenza fornita. Costruendo resilienza, i caregiver possono gestire meglio la complessità del ruolo che rivestono, promuovendo benessere personale e relazionale e di conseguenza, semplicemente, lavorando meglio.

Questo corso, che ha un approccio olistico e multidisciplinare, non sarà perfetto per tutti: sarebbe stato impossibile progettare e realizzare un corso che fosse da un lato esaustivo e approfondito, in modo da soddisfare le aspettative di coloro che, come i caregiver professionisti, hanno una prospettiva più scientifica, e dall'altro lato semplice e adatto anche a coloro che non hanno conoscenza ed esperienza di resilienza. Il consiglio è di aprire la mente e di affrontarlo con curiosità e desiderio di apprendimento: seguire il corso nella sua interezza fornirà sicuramente stimoli utili per i diversi target.

1.2 Struttura del corso

Il corso è diviso in 10 unità, ciascuna incentrata su aspetti chiave della resilienza e della cura di sé nel contesto dell'assistenza. Gli argomenti trattati spaziano dalla comprensione dell'importanza della resilienza, all'identificazione dei fattori di rischio e allo sviluppo di fattori protettivi; non mancano esercizi e applicazioni pratiche. Gli esercizi proposti sono finalizzati ad apprendere una routine di cura

di sé e stimoli per implementare la resilienza dei gruppi di lavoro. Il corso richiede circa 8-10 ore per leggere il materiale, ma il tempo effettivo richiesto varierà in base a quanto tempo si sceglie di dedicare agli esercizi pratici. La fruizione è molto flessibile: si può dedicare più o meno nello studio dei contenuti, si può dedicare tempo aggiuntivo per assimilare gli esercizi e le riflessioni, che sono essenziali per sviluppare capacità di resilienza nella vita reale. Ti invitiamo a procedere con calma e a prenderti il tempo necessario per applicare i concetti nei modi che meglio si adattano alla tua esperienza e alla tua competenza personale.



Il corso è disponibile 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana, offrendoti la flessibilità di imparare al tuo ritmo, in qualsiasi momento e ovunque tu voglia. Che tu abbia qualche minuto tra un'attività di assistenza e l'altra o preferisca affrontare sessioni più lunghe nei momenti liberi, il corso è progettato per adattarsi alle tue esigenze. Puoi accedere al materiale quando ti è più comodo, assicurandoti che la tua esperienza di apprendimento sia il più flessibile e sostenibile possibile.

Contenuti del corso:

- **Unità 1: La resilienza nell'assistenza**

Introduzione al concetto di resilienza e al suo significato nel lavoro di assistenza.

Il ruolo della cura di sé nella costruzione della resilienza a lungo termine.

- **Unità 2: Rischi e fattori protettivi per gestire lo stress**

Identificare i fattori di rischio dello stress nel lavoro di assistenza ed esplorare strategie per gestirli.

Rafforzare i fattori protettivi per ridurre l'impatto dello stress.

- **Unità 3: I 7 pilastri della resilienza**

Scoprire i 7 pilastri che costituiscono il fondamento della resilienza e la loro importanza nell'assistenza.

- **Unità 4: I 7 pilastri della resilienza in pratica**

Esercizi pratici per applicare i 7 pilastri nelle attività quotidiane di assistenza.

- **Unità 5: Prospettiva sulla fragilità nel contesto della resilienza nell'assistenza**

La fragilità e la resilienza come possibilità per prevenire il burnout emotivo e fisico.

- **Unità 6: L'importanza della resilienza nei gruppi di lavoro**

Come il lavoro di squadra e la comunicazione possono creare resilienza nelle équipes di assistenza.

- **Unità 7: Esercizi per rafforzare la resilienza e la cura di sé**

Esercizi pratici per aiutare i caregiver a sviluppare abitudini di benessere.

- **Unità 8: Sfida di 21 giorni per la resilienza**

Un piano strutturato di 3 settimane per creare e integrare azioni di resilienza attraverso nelle attività quotidiane.

- **Unità 9: I caregiver informali: i concetti delle unità precedenti ripresi e declinati per questo target specifico.**

- **Unità 10: I caregiver formali: i concetti delle unità precedenti ripresi e declinati per questo target specifico.**

Durante il corso, gli argomenti verranno più volte ripresi e rivisti sotto sfaccettature diverse: questo consentirà di consolidare l'apprendimento.

Il contenuto teorico sarà completato con le Carte "One-Minute Wonder", esercizi semplici e pratici, pensati per essere attuati in appena un minuto o due. Queste Carte offrono strategie rapide e concrete che puoi integrare immediatamente nella tua routine quotidiana. Che si tratti di un esercizio di respirazione, di una breve riflessione o di un esercizio per rigenerare la mente, queste pratiche semplici renderanno il processo di apprendimento più divertente e ti renderanno capace di integrare nella vita di tutti i giorni le tecniche di allenamento della resilienza.



Alla fine del corso, avrai l'opportunità di sostenere una valutazione volta a testare la tua comprensione del materiale. Se compilerai il questionario di valutazione potrai ottenere un certificato di frequenza, che riconosce il tuo impegno nel costruire resilienza e migliorare le tue capacità di assistenza. La valutazione verterà sui concetti chiave del corso e sarà semplicemente un modo per verificare quanto appreso.

1.3 Obiettivi di apprendimento

Alla fine di questo corso avrai acquisito:

- Una profonda comprensione della resilienza: imparerai cosa significa resilienza, la sua importanza nell'assistenza e avrai acquisito qualche strategia su come svilupparla.
- La capacità di identificare i fattori di rischio dello stress e i relativi meccanismi protettivi che ti possono aiutare a rafforzare la tua resilienza mentale, emotiva e fisica.
- Padronanza dei 7 pilastri della resilienza: attraverso teoria e pratica, applicherai pilastri chiave come ottimismo, accettazione e orientamento alla soluzione nel tuo ruolo di assistenza quotidiana.
- Abilità pratiche di cura di sé: imparerai come integrare abitudini essenziali di cura di sé nella tua routine, prevenendo lo stress e migliorando il tuo benessere e la tua salute mentre ti prendi cura degli altri.
- Abilità di resilienza di squadra: se fai parte di un gruppo di lavoro che si occupa di assistenza, sarai in grado di contribuire alle dinamiche di gruppo che promuovono la resilienza e migliorano l'assistenza complessiva.

Cosa apprenderai

Completando questo corso, seguendo le istruzioni per gli esercizi e cercando di mettere in pratica alcuni dei comportamenti suggeriti per un periodo di tempo ragionevolmente lungo (almeno un mese), sarai in grado di:

1. Gestire lo stress e prevenire il burnout

Riconoscere i primi segnali di stress e burnout utilizzando strategie di coping efficaci per gestirli.

2. Sviluppare una mentalità resiliente

Applicare tecniche di allenamento della resilienza.

3. Migliorare la cura di sé

Incorporare routine di cura di sé pratiche e semplici nella tua vita quotidiana, inclusi esercizi per il benessere mentale, emotivo e fisico.

4. Rafforzare le tue reti di supporto

Costruire e mantenere solide reti sociali e professionali che ti supportino nei momenti di bisogno.

5. Contribuire a sviluppare dinamiche di gruppo positive

Promuovere una migliore comunicazione, collaborazione e supporto reciproco all'interno dei gruppi di lavoro che si occupano di assistenza, migliorando la resilienza dell'intero gruppo.

6. Che tu sia un caregiver formale o informale, svilupperai le competenze per prenderti cura degli altri tutelando al contempo il tuo benessere.

1.4 Consigli utili per la fruizione del corso

- **Mantieni l'impegno:** mentre procedi in ogni unità, cerca di applicare ciò che impari nel tuo lavoro quotidiano di assistenza.
- **Rifletti sulle tue esperienze:** prenditi del tempo dopo ogni lezione per pensare come ciò che hai letto e appreso può esserti utile nella tua vita personale e professionale.
- **Usa gli esercizi:** le attività pratiche in questo corso sono progettate per aiutarti a sviluppare attivamente la resilienza, quindi sfruttale al meglio.
- **Mantieni l'impegno:** sviluppare la resilienza è un processo continuo. Sii paziente e coerente mentre metti in pratica le strategie insegnate in questo corso.

Buon viaggio nel mondo della resilienza!



Resilience training
for the new generation of caregivers

2 Il ruolo della resilienza nel lavoro di assistenza

2.1 Introduzione

Per introdurre questo corso, proviamo a partire da alcune domande. Ricordate un momento della vostra vita in cui avete sentito di non poter più andare avanti? Vi siete trovati o trovate a fronteggiare diverse situazioni impegnative che si sono accumulate sia a livello lavorative che personale, diventando un peso quasi insostenibile? Riuscite a ricordare come avete reagito di fronte a stress importanti o sfide complesse? Quando vivete esperienze difficili, riuscite a gestirle in maniera efficace e ad andare avanti o vi serve molto tempo e molta fatica per superare gli ostacoli?

Siamo partiti da queste domande perché per introdurre un corso sulla resilienza è necessario iniziare, sin da subito, a riflettere sul nostro modo di affrontare lo stress e sul nostro modo di leggere gli eventi. Proviamo a fare un altro passo in avanti nella riflessione attraverso una massima di un celebre neurologo, psichiatra e filosofo austriaco:



Un persona non è ciò che le accade, ma ciò che ne fa.
(Viktor Frankl)

Questa citazione di Viktor Frankl ci suggerisce che, in realtà, non siamo vittime delle circostanze: ciò che fa la differenza, nel saper gestire o meno gli stressor quotidiani, è il come noi leggiamo e viviamo gli eventi e le esperienze; per parlare di resilienza è quindi importante affermare sin da subito che per questo è utile concentrarci sulle nostre possibilità di cambiare la lettura degli eventi per recuperare possibilità di azione. Vedremo meglio questi concetti, relativi al cambio di focus, nelle varie unità del corso. Ora, probabilmente vi starete chiedendo qual è il modo migliore di vivere gli eventi e le esperienze. Soprattutto quando, nella stressante routine assistenziale quotidiana, si tende a non avere tempo per riflettere, analizzare, elaborare strategie poiché varie il lavoro di cura è quasi totalizzante. Tanto che potreste persino dimenticarvi completamente di voi stessi. Ma per poter essere presenti per la persona di cui ci si prende cura, è importante prendersi cura della propria salute e del proprio benessere. Questo corso ha proprio queste finalità: aiutarvi a leggere gli eventi nella maniera più funzionale, promuovere azioni efficaci per la gestione dello stress e stimolare la capacità di instaurare abitudini di cura e benessere personale.

Questi tre pilastri sono la base per costruire la resilienza. Nelle pagine seguenti scoprirete in maniera più approfondita cos'è la resilienza, che in questo corso viene considerata una vera e propria competenza che si può costruire e allenare, andando a integrarla nella vostra routine di cura quotidiana. Naturalmente, la resilienza non è la cura miracolosa per tutte le situazioni difficili, ma sicuramente vi aiuterà ad affrontare meglio le sfide del lavoro e della vita.

2.2 Introduzione al tema della resilienza

La parola resilienza potrebbe non far parte nel nostro linguaggio quotidiano, ma riguarda tutti noi, ogni giorno. Conoscete persone intorno a voi che sembrano superare le situazioni difficili uscendone trasformate in meglio? Probabilmente questo è dovuto anche alla loro resilienza.



Le persone resilienti sono in grado di gestire i fattori di stress in modo flessibile, agile e appropriato alla situazione, attingendo a risorse interne ed esterne e a fattori protettivi; sono capaci di cambiare e trasformarsi, trovando un nuovo equilibrio proprio grazie alle crisi perché le utilizzano come opportunità di crescita personale e di sviluppo individuale.

Tuttavia, non bisogna pensare che le persone resilienti a volte non inciampino. Gli errori, le cadute e anche le fragilità, se prese per mano nel modo giusto, possono essere anche vantaggiose. Il nodo cruciale è da ricercare nel modo in cui si leggono e si affrontano le esperienze e le difficoltà interne ed esterne a noi. Le persone resilienti affrontano gli eventi e gli ostacoli in modo nuovo e trasformativo perché hanno le capacità di viverli con apertura e spirito di apprendimento.

Forme di resilienza

Le prime ricerche sulla resilienza sono state condotte nel 1955 e sono ancora al centro dell'attenzione di diversi scienziati. Fine dai primi studi, si è cercato di analizzare quali circostanze contribuiscono alla nostra capacità di affrontare bene le sfide della vita quotidiana e di trovare un equilibrio tra le richieste dell'ambiente e le risorse di cui disponiamo. I 7 pilastri della resilienza, che sono stati studiati e proposti, come utile riflessione di carattere più concreto, da varie aree della psicologia e della ricerca sulla resilienza, delineano una possibilità molto pratica di allenamento e rinforzo della resilienza

personale. Questo tema sarà oggetto di una trattazione approfondita nell'unità "I 7 pilastri della resilienza".

Va detto, tuttavia, che la resilienza non può essere identificata come un concetto univoco. La resilienza è una caratteristica di personalità e una capacità multidimensionale e composita: esistono, cioè, diverse dimensioni di resilienza. È importante comprendere che la resilienza è, quindi, una competenza olistica, composta da diversi sottoinsiemi di competenze come, ad esempio: la capacità di lavorare su sé stessi attraverso il corpo e la mente, la gestione delle emozioni, la capacità relazionale, il problem solving, e via dicendo, fino a toccare un aspetto cruciale della resilienza: la dimensione spirituale, che si riferisce agli aspetti etici e valoriali che sono alla base della nostra motivazione. Ricordiamo che queste dimensioni non esistono in modo isolato, ma si influenzano e si sostengono a vicenda; avremo modo di analizzarle in modo approfondito nelle varie unità ma può essere utile, già in questa prima fase introduttiva, esplorare quante eguali diverse forme di resilienza è utile considerare.



- **Resilienza fisica:** si riferisce all'abilità del nostro corpo di adattarsi a stress esterni, recuperare e rigenerarsi. Include, per esempio, il nostro sistema immunitario, la forma fisica e la salute.



Lukas è un infermiere geriatrico in una casa di riposo. Il lavoro è fisicamente impegnativo, poiché deve sollevare i residenti ogni giorno, aiutarli a fare il bagno e passare lunghe ore in piedi. Un giorno si fa male alla spalla mentre solleva un paziente. L'infortunio limita la sua mobilità e provoca dolore. Lukas decide di non lasciarsi scoraggiare dall'infortunio. Si rivolge a un medico e inizia la fisioterapia per riabilitare la spalla. Durante il periodo di recupero, collabora con i colleghi per garantire che i residenti continuino a ricevere le cure di cui hanno bisogno. Delega i compiti più pesanti, si occupa di attività più leggere e utilizza ausili ergonomici per proteggere la spalla.

Oltre alla fisioterapia, Lukas esegue esercizi speciali a casa e si assicura di seguire una dieta sana per favore il processo di guarigione. Dopo diversi mesi di terapia e di adattamento del suo modo di lavorare, Lukas è completamente guarito. Utilizza ancora i suoi ausili ergonomici per proteggere la spalla, al fine di rimanere in salute. Ascolta il suo corpo e reagisce rapidamente non appena sente che il suo corpo ha bisogno di sostegno.

- **Resilienza mentale ed emotiva:** la resilienza mentale ed emotiva è la capacità di fronteggiare eventi stressanti attivando un'analisi e una rappresentazione degli eventi favorevole alla gestione emotiva. Significa imparare a guardare gli eventi in modo più oggettivo, a focalizzarsi sulle emozioni che gli eventi suscitano e a gestirle in modo funzionale, così da far emergere la consapevolezza dei propri bisogni.



Maria si prende cura della madre malata di Alzheimer a casa. L'intera situazione è molto impegnativa, dato che lavora anche in un ufficio part-time e deve svolgere il lavoro di assistenza unitamente all'occupazione come contabile. Sono impegnativi per Maria soprattutto i giorni in cui la madre è di cattivo umore.

Maria sa che deve essere presente per sua madre, ma sa anche che deve prendersi cura di sé stessa per essere il più possibile di supporto a sua madre. Ha iniziato a integrare la meditazione mindfulness e gli esercizi di respirazione nella sua routine quotidiana serale e ha subito sentito che si sentiva meglio, anche dopo giorni difficili. Maria si concentra anche sui momenti positivi e gestisce efficacemente le richieste emotive e fisiche del caregiving.

- **Resilienza sociale:** avere resilienza sociale significa essere in grado di costruire, mantenere e sostenere relazioni buone. Significa anche saper chiedere aiuto agli altri quando ci si trova in situazioni difficili. Questo è possibile quando si dispone di una solida rete sociale su cui contare e quando si è in grado di impegnarsi nelle relazioni interpersonali.



Un nuovo lavoro e una nuova squadra vi aspettano quando vi trasferite in una nuova città. All'inizio vi sentite un po' soli e solitari perché non conoscete ancora nessuno. Così, con pazienza, di tanto in tanto, provate ad avvicinare qualche collega e a parlare delle vostre difficoltà di integrazione, scoprendo che anche altri si sono sentiti come voi all'inizio. Questo vi fa sentire meno soli e vi aiuta, giorno dopo giorno, a cercare nuovi momenti in cui avvicinarvi agli altri.

La cura di Sé come parte della resilienza

Prendersi cura degli altri è quasi come una seconda natura per i caregiver. Eppure, è necessario porsi una domanda, prendendosi un momento per pensare: quanto spesso vi prendete cura di voi stessi? Quanto spesso vi prendete consapevolmente del tempo per voi stessi e per i vostri bisogni? Probabilmente troppo poco, vero? Quando diamo priorità alle nostre esigenze e ricarichiamo le nostre riserve di energia, parliamo di cura di sé. Si tratta di un aspetto essenziale per alimentare la resilienza ma, più in generale, per stare bene nel lungo termine. Tutto questo vale anche quando decliniamo questo concetto al lavoro di caregiving: prendersi il tempo necessario per la cura delle proprie esigenze è cruciale per poter continuare a svolgere al meglio le attività di cura.



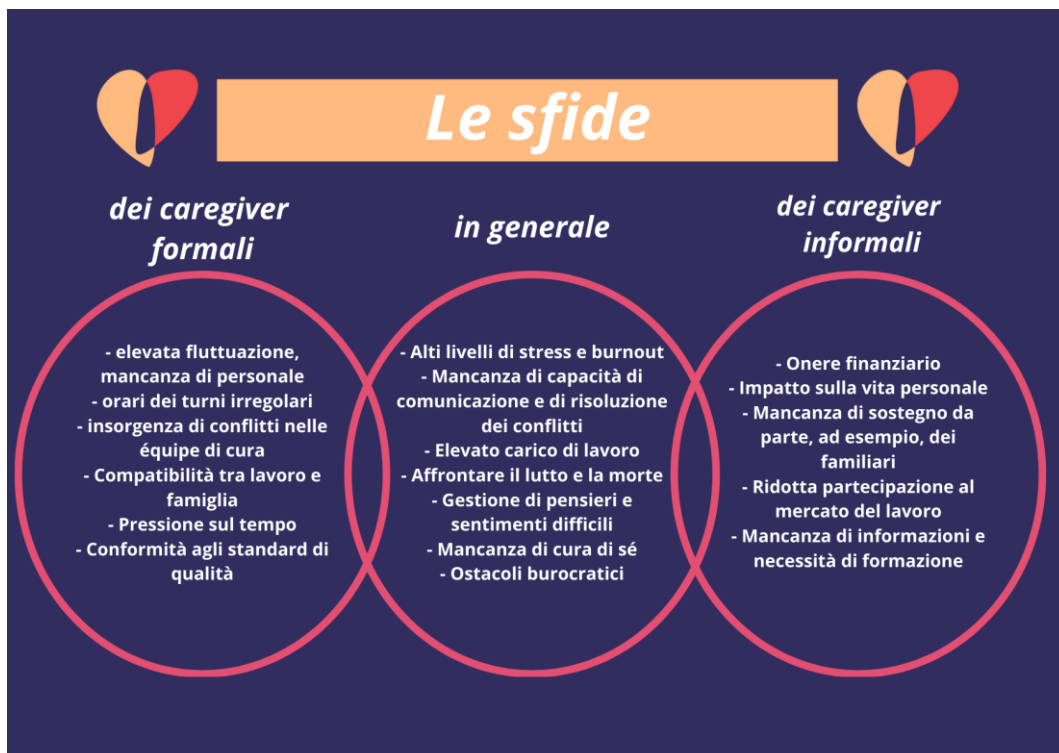
La cura di sé può essere definita semplicemente come il concetto di “prendersi cura di sé “. In primo luogo, si tratta di un processo di consapevolezza dei propri bisogni; tale consapevolezza è il presupposto per potersi prendere cura di sé stessi, per mantenere la nostra salute mentale e fisica migliorando la nostra capacità di recupero. Questo, a sua volta, costituisce la base per prendersi cura degli altri; prendersi cura degli altri significa contribuire attivamente alla società: per questo possiamo ragionevolmente dire che la cura di sé spazia da un impatto sulla sfera personale all’impatto su scala più ampia che riguarda la dimensione sociale.

In altre parole: essere un caregiver in buona salute fisica e mentale ha un effetto anche sulla persona di cui vi occupate; sarete capaci di fornire un’assistenza migliore, mostrare maggiore empatia e compassione e trasmettere un senso di stabilità e affidabilità.

Ormai è evidente che la resilienza è una competenza chiave nel lavoro di assistenza, perché favorisce la capacità di adattamento alle diverse sfide in ottica. Ma, come già anticipato in precedenza, anche perché genera ricadute positive anche sulle persone di cui vi prendete cura e sul contesto di lavoro.

2.3 Le sfide nella vita di un caregiver

Prendersi cura degli altri è un compito meraviglioso. Tuttavia, come sapete, questa attività comporta anche molte sfide, ostacoli e oneri. Indipendentemente dal fatto che lavoriate nell’assistenza come professionisti (assistenza formale) o che vi occupiate di un parente o di una persona che vi è stata affidata (assistenza informale), tutti voi dovete affrontare alcuni degli stessi problemi. È importante riconoscerli. Ecco una sintesi delle sfide più comuni che si trovano a fronteggiare tutti coloro che svolgono un lavoro di cura:



Siamo sicuri che tutte le sfide che abbiamo menzionato non sono nuove, ma anzi, sono condivise. Sarebbe interessante soffermarsi a riflettere su quali altre sfide (magari non menzionate sopra)

incontrate nel vostro lavoro di cura. Probabilmente siete già così abituati ad alcune situazioni di stress che non le notate nemmeno più, o forse riuscite a riconoscerle solo a posteriori. Il discorso delle sfide e degli ostacoli più frequenti per i diversi target di caregiver verrà analizzato e approfondito più in dettaglio nelle unità seguenti.

Gestire lo stress: le strategie di coping

Per introdurre questo discorso partiamo da un esempio:



Gianni, un uomo di 55 anni, è il caregiver principale di sua moglie, Linda, affetta da Parkinson. Gianni si destreggia tra il suo lavoro part-time e i compiti di assistenza, tra cui aiutare Linda nella mobilità, nella gestione dei farmaci e nelle attività quotidiane come fare il bagno e mangiare. Una mattina, Gianni si sveglia e scopre che Linda è caduta dal letto. Non si è fatta male, ma non è riuscita a risalire sul letto; Linda non ha detto nulla perché non voleva svegliare Gianni. Gianni prova un'ondata di panico e di senso di colpa per non averla sentita cadere. La aiuta con cautela a rimettersi a letto, ma l'incidente lo lascia scosso. La sua mente è piena di preoccupazioni per la sua sicurezza e per la sua capacità di prendersi cura di lei.

Riuscite a mettervi nei panni di Gianni? Avete vissuto un'esperienza simile o avete provato uno stress emotivo analogo a quello dell'esempio? Nel lavoro di assistenza, dovrete sempre affrontare sfide che vi metteranno a dura prova emotivamente. È quindi una buona idea prepararsi ad affrontare queste situazioni.

Ma come si fa a gestire lo stress emotivo, come nel caso di Gianni, ad esempio? Esistono diverse strategie di gestione dello stress, in termini scientifici si parla di coping strategies. Naturalmente, è difficile schematizzare in modo così "rigido" i comportamenti di gestione emotiva che possono essere adottati. Infatti, di fronte a eventi conflittuali e stressanti, una persona può anche adottare diverse strategie di coping, partendo da un tipo e poi passando a un altro; oppure può anche adottare più strategie di coping contemporaneamente.

Anzi: è proprio saper adottare diverse modalità di coping, avere familiarità con molteplici strategie, integrandole e attuandole insieme durante le situazioni difficili che ci consente di essere più resilienti.

Per semplicità possiamo dire che le strategie di coping possono essere funzionali o disfunzionali. Le strategie di coping funzionali aiutano a gestire i fattori di stress in modo positivo ed efficace e hanno effetti positivi a lungo termine. Le strategie di coping disfunzionali possono magari fornire un sollievo a breve termine, ma sono dannose a lungo termine e spesso peggiorano il problema originale anziché risolverlo.

Strategia di coping funzionale	Descrizione della strategia	Opzioni di azione per John
Coping orientato alla soluzione del problema	Quando si utilizza questa strategia, ci si concentra sull'affrontare direttamente il problema e sul trovare soluzioni pratiche per affrontarlo. Il	Dopo un breve periodo di agitazione, Gianni considera le opzioni a sua disposizione. Pensa di chiedere aiuto alla cognata o a un

	focus sulla soluzione del problema evita inutili perdite di tempo in lamentele, sensi di colpa, giudizi e recriminazioni ma conduce più velocemente verso l'azione	servizio di assistenza professionale, in modo da non dover svolgere tutto il lavoro di assistenza da solo, oltre al suo lavoro.
Coping orientato alle emozioni	Questa strategia consiste nel saper regolare e controllare le emozioni, concentrandosi sull'elaborazione dei sentimenti e dello stress piuttosto che sulla soluzione del problema stesso. Chi adotta questa modalità di coping ha confidenza con il mondo, con il linguaggio e con la gestione delle emozioni; non ne è in balia, ma ha imparato ad averne, in qualche modo, una forma di controllo	Gianni si rende conto di essere in preda al panico e di sentire un'agitazione che può non portare nulla di buono. Poiché pratica regolarmente tecniche di respirazione che lo aiutano a mantenere la lucidità in situazioni di stress, prova a prendersi del tempo per ascoltare ciò che prova e per ritrovare, attraverso gli esercizi di respirazione, e la calma necessaria per capire come affrontare la situazione.
Coping sociale	Chi agisce questa strategia di coping si serve dell'aiuto degli altri. Cerca il supporto sociale di amici, conoscenti, familiari o colleghi perché il confronto e il sostegno della rete di relazioni è fondamentale a gestire lo stress.	Gianni fa un respiro profondo e pensa sai con chi potrebbe fidarsi rispetto a quanto accaduto sia, chi, tra i suoi amici, parenti e conoscenti potrebbe dedicare un po' di tempo da passare con sua moglie. Prova a coinvolgere suo fratello: dopo una bella chiacchierata, in cui suo fratello si rende disponibile anche a dare un aiuto concreto, Gianni si sente già un po' meglio.
Coping orientato all'accettazione	Chi adotta questa strategia accetta la realtà della situazione, adotta una forma di rassegnazione non passiva bensì attiva e partecipa: si concentra sull'accettazione e sull'adattamento piuttosto che sulla soluzione o sulla condivisione del problema.	Gianni non pensa a come potrebbe andare il resto della giornata o a come sarebbe stata se avesse avuto un inizio migliore. Prende consapevolezza che ciò che è accaduto in qualche modo doveva accadere perché è una parte ineluttabile di una situazione complessa.
Religious or spiritual coping	Questa strategia prevede l'utilizzo della fede o della spiritualità per trovare conforto, speranza e	Gianni è molto religioso e prega regolarmente. Trae beneficio dalla dimensione spirituale e dal vivere

	<p>significato nei momenti difficili. Chi utilizza questa forma di coping si affida a una dimensione trascendente, da cui trae l'energia per andare avanti e per affrontare le diverse sfide della vita.</p>	<p>con assiduità la dimensione spirituale. Anche in questa situazione Gianni sente che la preghiera e il senso profondo della sua dedizione gli danno la forza necessaria per andare avanti.</p>
--	--	--

Strategie di coping disfunzionali	Descrizione della strategia	Opzioni di azioni per John
Coping legato alle dipendenze	<p>In questo caso, di fronte alle difficoltà che sembrano insormontabili, si ricorre a meccanismi di coping malsani come l'abuso di alcol, le droghe o la.</p>	<p>Per affrontare una situazione di cura che ogni giorno diventa più stressante, Gianni inizia a bere ogni sera qualche bicchierino di Whisky: man mano però, senza accorgersene, aumenta la sua assunzione giornaliera di superalcolici.</p>
Coping evitante	<p>Chi adotta questa strategia, tende a evitare o a ignorare il problema: minimizza o anche nega che ci siano questioni da affrontare per ottenere un sollievo nel breve termine; spesso però la questione non affrontata diventa cronica e talvolta anche più critica con il passare del tempo...</p>	<p>Dopo aver aiutato la moglie a rimettersi a letto, Gianni, più o meno inconsapevolmente, si dice che la situazione non è poi così grave e che la moglie in fondo può anche fare a meno di un aiuto e di una cura costante.</p>
Coping aggressivo-reattivo	<p>Chi è vittima di questa strategia di coping, tende a farsi sopraffare dalle emozioni, perde la lucidità e la capacità di controllare le proprie reazioni quando si verificano eventi particolarmente impattanti. Spesso si adottano atteggiamenti aggressivi nei confronti di persone che vengono, ingiustamente, ritenute colpevoli o causa del problema.</p>	<p>Gianni prova molta frustrazione per la situazione che si trova a vivere. Quando si verifica l'incidente, sente di nuovo un moto di rabbia, come se il mondo gli crollasse addosso. Aggredisce la moglie dandole la colpa di non averlo svegliato subito e si comporta in modo aggressivo nei suoi confronti. Questo non fa che peggiorare la situazione, che gli sfugge di mano.</p>

In generale, possiamo dire che l'efficacia delle strategie di coping funzionale non può essere definita in termini generali, ma dipende in larga misura dalla situazione. Come già anticipato in precedenza, si

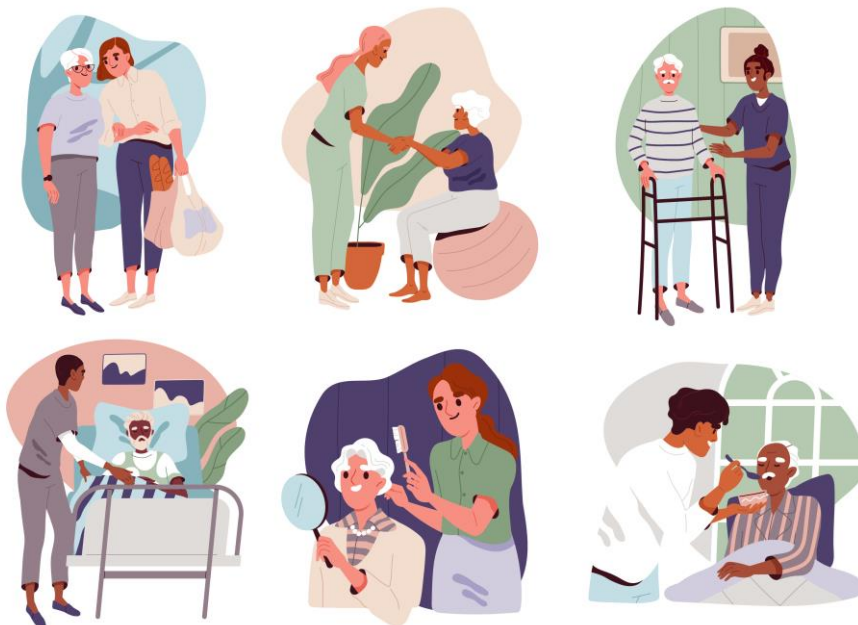
può dire che diventare resilienti significa apprendere e riuscire ad agire diverse strategie di coping funzionale nello stesso momento e avere una tale padronanza dei coping da riuscire, nell'analizzare la situazione, a valutare quale in quel dato momento ci è più utile. Per fare ciò è chiaro che bisogna aver imparato a controllare le nostre risposte istintive (definite Reactive, quelle che agiamo quando ci sentiamo in pericolo o minacciati dal problema). Un buon alleato del coping è il fattore Tempo: a volte prendersi del tempo prima di agire e reagire è un buon modo per adottare i comportamenti più adatti a rispondere in modo adeguato alle necessità del momento e della situazione.

La comunicazione nel lavoro di cura



Non si può non comunicare. – Paul Watzlawick

Conoscete la nota citazione di Paul Watzlawick? Voleva dire che tutti i comportamenti, verbali o non verbali, sono una forma di comunicazione. Qual è il vostro linguaggio del corpo, quali sono le vostre espressioni facciali e i vostri gesti? Si può comunicare anche, talvolta soprattutto, attraverso il silenzio.



La comunicazione, infatti, avviene attraverso diversi canali: il verbale, il para verbale e il non verbale. Comunicare non vuol dire semplicemente passare un messaggio da A a B, ma significa costruire una relazione tra i due interlocutori, e questo avviene quando si utilizzano contemporaneamente tutti e tre i canali.

La comunicazione verbale è veicolata dalle parole che usiamo quando parliamo o scriviamo, dalle frasi che diciamo: rappresenta il COSA della nostra comunicazione. La comunicazione para verbale, invece, è costituita dal modo in cui diciamo le cose, rappresenta il COME della nostra comunicazione: il tono, la velocità, il timbro, il volume, le pause, l'intonazione... Quando la comunicazione è scritta la voce viene sostituita dalla punteggiatura, dal maiuscolo o minuscolo, dalla lunghezza delle frasi, dai modi di dire, da tutti quegli elementi che conferiscono al testo ritmo e velocità.

La comunicazione non verbale è costituita da tutto quello che si trasmette attraverso il corpo: la postura, i movimenti, la gestualità, lo sguardo, la posizione nello spazio, la distanza dall'interlocutore ma anche il modo di vestire.

Nella comunicazione scritta dipende invece dalla calligrafia, dal tipo di carta, dal font che scegliete, dalle immagini, dai colori e da eventuali segni grafici di abbellimento (gli emoticon per i messaggi digitali).

Siamo abituati a pensare che durante una conversazione la parte più importante siano le parole. Eppure, non è così. Psicologi e ricercatori ormai sono concordi nel dire che la comunicazione dipende indicativamente:

- Per il 60% dal linguaggio non verbale (corpo)
- Per il 33% dagli aspetti paraverbali (voce)
- Per il 7% dal contenuto verbale (parole)

Incredibile vero?

Quando i canali non sono coerenti, non esprimono la stessa cosa, non prevale quello che si dice, bensì il para verbale e il non verbale. Ecco perché allineare i tre canali è fondamentale per rendere la propria comunicazione efficace, soprattutto nel contesto di cura.

La comunicazione con le persone affidate alle vostre cure è particolarmente importante, perché può influenzare la qualità della vostra relazione sia in positivo che in negativo. Ma a quali aspetti dobbiamo prestare particolare attenzione quando comunichiamo con le persone che hanno bisogno di cura?

- **preoccupazione o interesse:** attraverso la comunicazione, potete dimostrare alle persone di cui vi prendete cura che siete interessati al loro benessere. Fare domande, cercare di interessarsi ai diversi aspetti della persona, senza mostrare preoccupazione, aiuta a far sentire l'altro/a accolta
- **attenzione e disinteresse:** lo sguardo, le espressioni del viso e i gesti comunicano se siete attenti o disinteressati, influenzando in modo significativo la relazione di aiuto: sorridere spesso e guardarsi senza imbarazzo comunica che la relazione è importante e che il nostro interlocutore è al centro dell'attenzione
- **gentilezza e curiosità:** la comunicazione amichevole e rispettosa favorisce un ambiente positivo. Utilizzare un tono di voce pacato, parole gentili, utilizzando un flusso comunicativo più calmo e lento, trasmette comprensione e favorisce fiducia
- **espressioni di empatia:** mostrare empatia per comprendere meglio e rispondere agli stati emotivi di chi vi prendete cura: il linguaggio del corpo è fondamentale per trasmettere empatia: un abbraccio, una carezza, sedersi vicini sono un segno tangibile di vicinanza e affetto.

Supportare attivamente, anche attraverso la comunicazione, il paziente nell'affrontare la sua malattia può influenzare positivamente la collaborazione e il processo di guarigione.



Siete un'infermiera che assiste il signor Neri, recentemente sottoposto a un intervento chirurgico. Il paziente si dichiara insoddisfatto della gestione del dolore e ritiene che le sue preoccupazioni non vengano affrontate in modo adeguato.

Quali potrebbero essere le possibili strategie di comunicazione?

- Ascolto attivo ed empatia: mostrare comprensione per il dolore e la frustrazione del signor Neri, Interessarsi alle sue emozioni, legittimare i suoi sentimenti e rassicurarlo che le sue preoccupazioni saranno affrontate tempestivamente.
- Chiarimenti e condivisione di informazioni: Porre domande specifiche per chiarire i dubbi del signor Neri sulla gestione del dolore. Fornire informazioni dettagliate sul piano di gestione del dolore e sulle possibili modifiche.
- Approccio alla risoluzione dei problemi: Collaborare con il signor Neri per identificare le possibili ragioni della sua insoddisfazione e valutare insieme a lui quali altre soluzioni alternative ci possono essere per gestire la sua condizione di sofferenza.

Utilizzando l'ascolto attivo e l'empatia, il sig. Neri potrebbe sentirsi ascoltato e compreso, con conseguente aumento della fiducia e della collaborazione al piano terapeutico. I chiarimenti e la condivisione delle informazioni potrebbero alleviare le preoccupazioni del signor Neri grazie alla trasparenza e alle spiegazioni dettagliate. Un approccio di problem solving potrebbe responsabilizzare il signor Neri coinvolgendolo nel processo decisionale e aumentando la sua soddisfazione per le cure ricevute.

Va ricordato, infine, che la comunicazione nel lavoro di assistenza non è limitata a voi e alla persona che assistete. Lo scambio tra colleghi, parenti e l'ambiente sociale circostante sono altrettanto cruciali; pensate, ad esempio, all'importanza della comunicazione all'interno del gruppo di lavoro: quanto la fluidità, l'efficacia e la serenità degli aspetti comunicativi sono fondamentale per la relazione tra colleghi. Questi aspetti verranno approfonditi nell'unità 6 dedicata all'importanza della resilienza all'interno del team di assistenza.

2.4 Il ruolo dell'autocura e i 7 pilastri della resilienza

La cura di sé nel lavoro di cura

Se andate in vacanza in auto e avete almeno 500 km davanti a voi, farete il pieno di benzina prima, giusto? Cosa succede se non lo fate? Si finisce la benzina e, se non ci si accorge in tempo, l'auto si danneggia. Fare il pieno all'auto è un po' come prendersi cura di noi stessi: la metafora ci suggerisce che se non ci prendiamo cura di noi stessi, alla fine finiremo la benzina. Prendersi cura di sé significa dedicarsi delle attenzioni e provare ad adottare delle buone abitudini di benessere personale. Il primo passo è la consapevolezza: è utile man mano imparare a comprendere cosa vi fa bene, stare in ascolto dei vostri bisogni per poi saper scegliere le strategie per ricaricare le batterie. Facile a dirsi, difficile a farsi! Ma anche di questo si parlerà più approfonditamente nelle unità del corso, in particolare nella 8, nella 9 e nella 10. Qui proviamo semplicemente a introdurre alcuni esempi di buone abitudini che potete iniziare ad adottare per prendervi cura di voi stessi:



Esercizi di rilassamento (meditazione, esercizi sul respiro, rilassamento dei muscoli)

- Dormire a sufficienza o power nap (piccole pause di riposo durante al giornata)
- Consulto psicologico, training mentale, supervisione, coaching
- Sport o esercizio fisico regolare
- Dieta sana ed equilibrata,
- Coltivare hobby e interessi
- Fissare dei limiti (ogni tanto provare a dire dei no)
- Scrivere un diario (journaling, diario della gratitudine)

- Programmare delle brevi pause durante l'anno, oltre alle consuete ferie (weekend, piccole vacanze)

Questa lista non è esaustiva e sicuramente ognuno potrebbe allungarla e personalizzarla, ma lo scopo è solo di dare avvio a una riflessione sull'importanza di integrare nel vostro lavoro di caregiver anche la cura di sé come primo fondamentale passo per sviluppare maggior resilienza. Gli aspetti più concreti della cura di sé saranno trattati con maggiore completezza nell'unità "Esercizi per rafforzare la resilienza e la cura di sé".

I 7 pilastri della resilienza nel lavoro di cura

Si è già accennato in precedenza dell'importanza dei 7 pilastri della resilienza come possibilità molto pratica per iniziare ad allenare la resilienza. Utilizzando nuovamente una metafora, possiamo pensare a questi pilastri come alle impalcature di una casa. Ognuno di essi contribuisce a mantenere stabile l'edificio, indipendentemente dalle condizioni atmosferiche, che si tratti di un sole splendente o di una tempesta terribilmente violenta. L'obiettivo è promuovere una riflessione sulle risorse, sui punti di forza e sulle competenze che possono aiutarvi a diventare più resilienti di fronte alle sfide che incontrerete nel vostro lavoro di cura.



A questo punto, diamo una breve occhiata ai 7 pilastri, per avere una visione d'insieme, che poi verrà ampliata e approfondita nelle unità 4 e 5.

1. Pilastro: ottimismo

Se vi trovaste in una situazione difficile durante il lavoro di cura, potreste essere d'istinto spinti a concentrarvi sugli aspetti negativi. È l'effetto del negativity bias, cioè la predisposizione innata degli individui a essere più sensibili e attenti verso gli stimoli, le informazioni o gli eventi negativi, rispetto a degli stimoli positivi o neutrali. Il negativity bias è una eredità della nostra evoluzione; nel nostro DNA c'è traccia della nostra vita di uomini primitivi sempre circondati da pericoli per la sopravvivenza della specie: focalizzarci sui pericoli e sugli eventi negativi è stata una strategia dell'evoluzione utile per la

sopravvivenza. Il fatto però è che questa tendenza del nostro cervello permane anche ora, quando non dobbiamo temere tigri o leoni, colpi di clava o l'espulsione a pietrate dalla tribù.

Il nostro cervello è ancora programmato come se queste cose potessero succedere davvero, e presterà dunque la massima attenzione ad ogni evento negativo a cui è sottoposto.

Ma avere la percezione che tutto vada male, che gli stimoli e le esperienze negative prevalgano e siano pervasive, ci ruba molta energia e ci demotiva.

Il primo pilastro ci invita a considerare anche gli aspetti positivi di una situazione difficile, valutare che la crisi può essere temporanea e quindi essere superata. Ciò non significa che sorvolare sui problemi, ma piuttosto recuperare la fiducia di poter influenzare in qualche modo il corso degli eventi.



Primo pilastro: Concentrarsi sugli aspetti positivi di una situazione, non su quelli negativi.

2. Pilastro: (auto) accettazione

Questo secondo pilastro ha due declinazioni: da un lato l'accettazione di ciò che avviene fuori di noi e su cui non abbiamo potere di influenza; dall'altro l'accettazione di sé.

Per la prima declinazione proviamo a utilizzare un semplice esempio. Avete presente quando siete bloccati in un ingorgo sulla strada per il lavoro e siete irritati perché probabilmente arriverete in ritardo? Siete infastiditi anche se non potete fare nulla per risolvere la situazione, giusto? È importante per la vostra resilienza imparare ad accettare ciò che è fuori dal vostro controllo. Ci sono cose che semplicemente non possiamo cambiare o controllare, e va bene così.

Una forma particolare di accettazione è, invece, l'auto-accettazione, che è sicuramente un discorso complesso. Accettare sé stessi così come si è un processo, spesso lungo, che richiede un percorso di cura e un tempo. Un percorso di cura non solo degli aspetti che tendiamo a vivere come "positivi", cioè i punti di forza, ma anche di quelle parti che faticiamo ad accettare e integrare dentro di noi, cioè le nostre debolezze. Per fare ciò ci vuole tempo perché accogliere sé stessi richiede di apprendere la difficile arte di guardare con tenerezza e gentilezza a tutto ciò che siamo.



Secondo pilastro: Accettare le circostanze e le situazioni che non è possibile cambiare e, soprattutto, provare, giorno dopo giorno ad accettare voi stessi per come siete.

3. Pilastro: orientamento alla soluzione

Qual è il modo migliore per uscire da una situazione difficile o da una crisi? Certamente non l'orientare i vostri pensieri solo intorno al problema, attivando un atteggiamento volto alla lamentela, alla eccessiva preoccupazione e al pessimismo. In una situazione difficile è più importante focalizzare la nostra attenzione su quale potrebbe essere la soluzione. In sintesi: cercare di non cadere nella cosiddetta "trance da problema", bensì sforzarsi di orientare i pensieri verso la ricerca e l'elaborazione delle diverse soluzioni possibili e attuabili.



Terzo pilastro: Spostare l'attenzione dal problema alle soluzioni possibili, evitando lamentele, preoccupazioni eccessive o pensieri pessimistici. Allenarsi a spostare il focus del cervello verso l'elaborazione di strategie per uscire dal problema.

4. Pilastro: autoefficacia

Probabilmente vi siete già trovati in una situazione in cui vi siete sentiti paralizzati, come se foste vittime delle circostanze e non poteste farci nulla. “È così e basta. Cosa dovrei fare?”. Vi suona familiare? Quando ci vediamo come vittime, non siamo in grado di agire in modo efficace. Ciò significa che abbiamo la sensazione di non poter fare nulla per cambiare la situazione. Imparate a ricordare le situazioni passate in cui avete già superato le situazioni difficili. Abbandonate il ruolo di vittima e diventate autoefficaci. Ma cosa significa? Essere autoefficaci significa in primo luogo avere consapevolezza di essere in grado di dominare eventi, attività, situazioni o aspetti del proprio funzionamento psicologico o sociale. In altre parole, è la percezione che abbiamo di noi stessi di essere capaci di fare, sentire, esprimere, essere o divenire qualcosa. Ovviamente non si nasce autoefficaci: anche questa caratteristica della personalità si allena, si costruisce man mano nel corso della vita. Qui per ora è importante sapere che l’autoefficacia è fondamentale per essere resilienti e che giorno dopo giorno possiamo trovare strategie per allenarla



Quarto pilastro: Ricordarsi dei punti di forza e delle capacità per provare, giorno dopo giorno, a sentirsi più autoefficaci, recuperando il senso di controllo e il potere di agire per cambiare la situazione.

5. Pilastro: assunzione di responsabilità

È molto più facile puntare il dito contro gli altri che contro noi stessi. Tuttavia, è importante assumersi la responsabilità e non incolpare altre circostanze o persone. Naturalmente, questo non significa che dobbiate sempre prendervi tutte le colpe. Tuttavia, è necessario imparare ad accettare gli eventi, ad assumersene la responsabilità, mantenendo un atteggiamento attivo da protagonisti verso ciò che accade a noi e attorno a noi.



Quinto pilastro: Avere uno sguardo proattivo verso gli eventi, sapendo che assumersi le responsabilità verso ciò che accade è importante per recuperare un senso di controllo sugli eventi e sulla vita in generale.

6. Pilastro: Orientamento alla rete

Vi ricordate un momento del vostro lavoro di assistenza che vi ha davvero colpito? Con chi avreste voluto parlarne? Tutti noi abbiamo bisogno di una rete di persone nella nostra vita con cui condividere momenti positivi e negativi. Persone che ci danno conforto e sicurezza. Possono essere amici, familiari o conoscenti. La socialità e il senso di appartenenza a un sistema di relazioni sono bisogni umani fondamentali e sono un pilastro di fondamentale importanza anche per la nostra resilienza.



Sesto pilastro: Mantenere e alimentare una rete sociale di supporto: fare delle relazioni una “cintura di sicurezza” che vi protegge quando accadono gli incidenti lungo il percorso.

7. Pilastro: programmare il futuro

Naturalmente non potete ancora sapere come sarà il vostro futuro. Tuttavia, potete contribuire a plasmarlo positivamente. È importante non soffermarsi costantemente sul passato e rimuginare su ciò

che è andato storto quando si verificano degli insuccessi. L'auto-riflessione è sicuramente utile per imparare da ciò che è successo. Ma è anche importante lasciare il passato alle spalle e volgere lo sguardo al futuro con consapevolezza, apertura e curiosità.



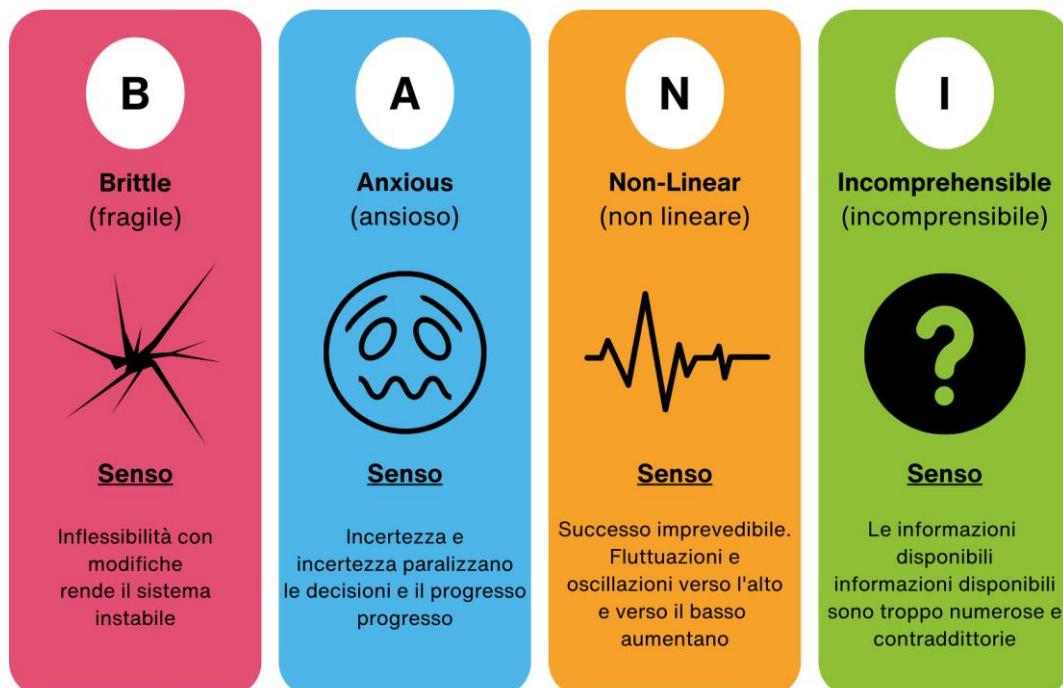
Settimo pilastro: Mantenere lo sguardo aperto e fiducioso verso ciò che verrà, con la consapevolezza di ciò che avete appreso grazie al passato e che vi può essere utile per vivere al meglio il presente guardando al futuro.

2.5 L'importanza della resilienza nel nostro mondo

Quando aprite il giornale, ascoltate la radio o guardate le notizie in TV o sui social media, a volte vi sembra che ci siano solo notizie negative. Non è solo la pandemia da coronavirus ad aver colpito la nostra società. Anche il caos politico e le catastrofi climatiche rendono i tempi incerti. Sembra che ci troviamo nell'era del caos. Ed è proprio così.

L'era del caos: il mondo BANI

Avete mai sentito parlare del mondo BANI? Bani è un acronimo coniato dal sociologo Jamais Cascio per descrivere la società contemporanea: un mondo caratterizzato da cambiamento, caos e imprevedibilità. Il modello del mondo BANI ci aiuta a comprendere meglio le sfide del nostro tempo; nella figura che segue vediamo in sintesi cosa significa il BANI:



Vivere e operare in un mondo BANI, ci richiede un salto evolutivo: dobbiamo cambiare integrando nel nostro carattere e nel nostro modo di vivere nuove competenze e nuove strategie di adattamento. Se questo non avviene siamo portati a vivere continuamente in uno stato di insoddisfazione generale e di malessere. L'insoddisfazione e il malessere possono manifestarsi in forme diverse: ad esempio

sentendo la mancanza di uno scopo di vita o sperimentando la perdita di fiducia o la sensazione di essere sopraffatti da eventi negativi che non possiamo controllare. Questo tanto più che viviamo, per così dire, in un mondo BANI che viaggia ad alta velocità.

Il fatto che tutto stia diventando più veloce è evidente già da qualche anno. Veloci sono i cambiamenti e veloce il flusso con cui si presentano sfide sociali sempre nuove, veloci sono i ritmi delle nostre giornate. Veloce e serrato il susseguirsi delle varie contingenze e dei diversi impegni a livello lavorativo a cui, spesso, si aggiunge la carenza di personale e, parallelamente, il numero crescente di persone che necessitano di assistenza non può più essere ignorato.

Come vi sentite di fronte a tutti questi cambiamenti e sfide? Vi sentite forse a disagio o addirittura spaventati? Non c'è niente di male, è naturale e normale: molte persone si sentono così. Ma il fatto che siate qui e che abbiate deciso di seguire questo corso è segno che siete sulla strada giusta per fare quel piccolo salto evolutivo utile per vivere al meglio possibile in questi tempi incerti. Decidere di provare ad allenare la resilienza è un passo importante per diventare persone in grado di adattarsi bene ai veloci cambiamenti del mondo BANI.

2.6 Riepilogo

Viviamo in un'epoca caratterizzata da incertezza e caos. Non ci si trova di fronte a sfide solo nel lavoro di cura quotidiano, ma anche nella vita privata, poiché viviamo in un mondo BANI che viaggia ad alta velocità. Proprio per questo la resilienza è diventata sempre più importante. Le persone resilienti, infatti, possiedono resistenza e forza mentale e psicologica. Esistono tre forme di resilienza: fisica, emotiva e sociale. Possiamo guardare alla resilienza come a un morbido guscio che accoglie, integra e trasforma tutto ciò che è può far male, rendendolo una possibilità di crescita. Su questo guscio impattano negativamente le situazioni problematiche, le crisi, gli eventi stressanti della nostra quotidianità ma anche le cattive abitudini, gli atteggiamenti e i comportamenti disfunzionali. Ma, allo stesso tempo, impattano positivamente tutte quelle situazioni e quelle risorse, esterne o interne a noi, che alimentano le nostre energie fisiche, mentali e spirituali.

Il modello dei 7 pilastri della resilienza vi offre una guida pratica su come alimentare queste energie imparando giorno dopo giorno ad allenare la resilienza e a scegliere, tra le diverse strategie di coping, quelle che ci consentono un più funzionale adattamento allo stress e ci aiutano a integrare nel lavoro di cura degli altri solo anche fondamentali abitudini di cura di sé.

3 Fattori di rischio e fattori protettivi per affrontare lo stress

3.1 Introduzione

“Sono così stressato” è un'affermazione che sicuramente tutti, prima o poi, hanno pronunciato. Sembra che lo stress sia onnipresente e che sia, attualmente, un fenomeno e un problema sociale di primaria importanza. Questo capitolo proverà a dare una prima idea di cos'è esattamente lo stress, quali sono i tipi di stress che possiamo sperimentare e quali sono i fattori di rischio e di protezione per affrontare gli eventi che lo generano.

Lavorare nel settore dell'assistenza è sicuramente un lavoro particolarmente stressante. I turni di notte, gli impegni nei fine settimana e la carenza di personale creano un ambiente in cui lo stress si fa sentire con frequenza e pervasività. Inoltre, spesso ci si imbatte in situazioni difficili da gestire sia a livello pratico che a livello emotivo, come ad esempio infortuni gravi o malattie, che rappresentano una grande sfida per le persone colpite, per le loro famiglie e per tutti coloro che svolgono l'attività di caregiver.

3.2 Che cos'è lo stress?

Ma cominciamo con una definizione. Che cosa è esattamente lo stress?



Dal punto di vista etimologico con il termine stress (dal latino "stringere") si indica tensione, sforzo o pressione. Lo stress è una situazione spiacevole vissuta da una persona che ha conseguenze negative.


Siamo abituati a considerare lo stress come qualcosa di negativo. Ma lo stress, in realtà, non è altro che una risposta psicologica e fisiologica che l'organismo mette in atto di fronte a compiti, difficoltà o eventi di vita valutati come particolarmente impegnativi. Lo stress è di per sé un meccanismo utile per l'adattamento e l'evoluzione. Potremmo dire che non è né negativo né positivo, ma dipende da ciascuno di noi: la percezione dello stress è diversa da persona a persona.

Tuttavia, per semplicità, possiamo sperimentare due tipi di stress. Il cosiddetto “eustress” e il cosiddetto “distress”. L'eustress porta a un picco di prestazioni fisiche e mentali, mette alla prova il nostro organismo per un breve periodo e quindi ha la funzione di attivarlo per renderlo in grado di affrontare il picco di stress. Il “distress” fa lo stesso, ma per un periodo di tempo molto più lungo. L'eustress è caratterizzato dal fatto che si alterna a periodi di riposo e ha un effetto motivante. Il distress, invece, è continuo, senza pause, e ha un effetto estenuante.

Va detto, tuttavia, che la differenza tra eustress e distress è strettamente connessa anche a come percepiamo gli eventi. Se vediamo qualcosa come una minaccia, questo finisce per provocare una grande pressione e una risposta di ansia (che è una forma di distress), mentre percepire una situazione come una sfida può suggerirci di essere più eccitati e persino di divertirci di più (questo è eustress). Pertanto, allenare il pensiero positivo, l'ottimismo e un approccio ai problemi orientato alla soluzione

ci aiuta ad aumentare i livelli di eustress, diminuendo quelli di distress. Troverete maggiori informazioni su questo argomento nel modulo in cui parliamo dei 7 pilastri della resilienza.

Eustress	Angoscia
<ul style="list-style-type: none">• tensione a breve termine• Sfide che si fanno superare• Più efficiente, si attiva un'energia supplementare• Rilassamento, pause• Motivati, ottimisti	<ul style="list-style-type: none">• Sovraccarico a lungo termine• Sovraccarico, mancanza di strategie di coping• Impotenza, incapacità di agire, i problemi non vengono risolti• Nessun rilassamento, nessuna pausa• Esausto, ansioso



Ma ritorniamo sul discorso della percezione dello stress: cambiare il modo di percepire lo stress può farci sentire meglio? Lo stress può avere anche un lato positivo?

Kelly McGonigal, psicologa della salute e docente presso la Stanford University, propone una visione insolita di un fenomeno, lo stress, che di solito viene considerato nella sua accezione negativa e problematica. L'autrice ci invita a cambiare mentalità e a vedere lo stress come un segno di spinta vitale, di energia e di preparazione a una sfida e non (solo) come un nemico da eliminare. Guardate il video per provare a cambiare prospettiva rispetto allo stress, che può diventare anche un alleato.

https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?subtitle=en&geo=it&trigger=5s

Quando si parla in modo informale di stress, ci si riferisce quasi sempre allo stress negativo, cioè al distress. Il distress è una modalità di risposta mediata da diversi ormoni e neurotrasmettitori. In particolare, il cortisolo, un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali su impulso del cervello; aumenta gli zuccheri e i grassi nel sangue per fornire l'energia di cui l'organismo ha bisogno per reagire. Altre sostanze che vengono rilasciate in risposta allo stress sono le catecolamine: queste includono l'adrenalina e la noradrenalina, che sono responsabili dell'insieme di cambiamenti (ad esempio l'accelerazione del battito cardiaco) che costituiscono la reazione di emergenza. Se il corpo non riesce a uscire dallo stato di stress, si verifica un aumento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna. La coagulazione del sangue aumenta e a lungo termine danneggia i vasi sanguigni. Aumenta il rischio di infarti e ictus e si alimentano anche altri problemi cardiovascolari.

È chiaro che la reazione di emergenza dipende molto dalla nostra percezione. Se una persona percepisce come un'emergenza, una situazione non realmente pericolosa, come accade, ad esempio,

alle persone particolarmente ansiose, l'organismo vive in uno stato di allarme che genera e alimenta le reazioni di stress.

Lo stress, inoltre, mantiene il sistema immunitario costantemente attivo, il che significa che il sistema immunitario non può lavorare con la stessa efficienza quando è necessario, cioè quando un batterio o un virus entra nel corpo. Naturalmente lo stress è un fattore di rischio anche per le malattie mentali, come la depressione o i disturbi d'ansia.

Infine, è ormai noto che le persone molto stressate sono spesso più inclini a condurre uno stile di vita non sano. L'esercizio fisico e una dieta sana sono spesso meno praticati e le persone stressate sono più propense a ricorrere a sostanze che danno l'illusione di diminuire lo stress come l'alcol, il cibo spazzatura e le sigarette.



Lo stress provoca una serie di effetti negativi sul corpo e sulla psiche. Per questo motivo, è importante ridurre lo stress ed evitare lo stress prolungato.

Nelle pagine seguenti vengono analizzati i fattori di rischio per lo stress nel settore dell'assistenza e i fattori di protezione che possono contrastarli.

3.3 Fattori di rischio per chi assiste

Come assistenti familiari o persone che lavorano nel settore dell'assistenza, siete esposti a una serie di fattori di rischio che possono causare stress o avere un impatto negativo sulla vostra salute mentale. Ma cosa significa il termine "fattori di rischio"?



Il fattore di rischio è una caratteristica, condizione o comportamento che aumenta la probabilità di contrarre una malattia o assumere una cattiva abitudine.

Questo capitolo si concentra sui fattori di rischio che hanno un impatto sulla salute e sul benessere dei caregiver formali o informali.

Quali sono i principali fattori di rischio che hanno un impatto sulla salute mentale dei caregiver?

1. Elevato carico di lavoro
2. Affrontare la malattia e la morte
3. Conflitti nella sfera interpersonale
4. Mancanza di apprezzamento
5. Lavoro su turni e straordinari



1. Elevato carico di lavoro

Da anni si registra una carenza di assistenti qualificati nel settore dell'assistenza. Allo stesso tempo, le persone invecchiano sempre di più e il cambiamento demografico porta a un maggior numero di persone che hanno bisogno di assistenza. Oltre a questo squilibrio nel rapporto tra caregiver e persone bisognose di assistenza, negli ultimi anni i compiti dei singoli caregiver sono aumentati in modo significativo.

2. Affrontare la malattia e la morte

Non c'è quasi nessun altro campo professionale in cui si entra in contatto con la malattia e la morte più che nel lavoro assistenziale. Avere costantemente a che fare con persone che perdono la loro battaglia contro una malattia, accompagnare le persone alla morte e vedere i parenti in lutto può essere molto stressante e continuare a produrre effetti anche dopo la fine della giornata lavorativa. Ci rende più vulnerabili perché ci costringe ad affrontare il più grande dilemma dell'esistenza: il dolore e la precarietà umana.

3. Conflitti interpersonali

I caregiver vivono spesso situazioni che causano emozioni intense e sovraccarichi emotivi; quando le emozioni ci "scappano di mano", possono instaurarsi difficoltà relazionali. Le sfide quotidiane, le difficoltà di coping, le forti emozioni che il lavoro di cura comporta, a volte ci rendono incapaci di avere una buona gestione emotiva: questo ha conseguenze negative e impatti negativi sulle relazioni intorno a noi. I conflitti interpersonali sono frequenti nei contesti di cura e riguardano i diversi livelli: il rapporto con i pazienti, le relazioni con i familiari, le dinamiche con i colleghi o con altri professionisti della cura.

4. Mancanza di apprezzamento

Il fatto che i caregiver lavorino duramente ogni giorno per la salute di altre persone è purtroppo apprezzato troppo poco dalla società. Come ha evidenziato il rapporto dell'Organizzazione Internazionale del Lavoro, l'assenza di un compenso monetario e l'idea che il lavoro di cura non

richieda particolari competenze e abilità sono spesso alla base della scarsa valorizzazione dei compiti di cura e della frustrazione di milioni di persone che svolgono questo lavoro.

Nonostante la sua importanza nelle economie di tutti i Paesi, il lavoro di cura spesso non è adeguatamente riconosciuto per il suo valore economico e sociale, sebbene dia un contributo fondamentale al progresso sociale.

5. Lavoro su turni e straordinari

Le persone bisognose di assistenza non hanno orari d'ufficio, ma necessitano di assistenza 24 ore su 24. Ciò richiede lavoro notturno e a turni e orari irregolari. Ciò mette a dura prova l'organismo, perché il ritmo del sonno viene alterato. A causa della carenza di personale nel settore dell'assistenza, molte persone che vi lavorano devono fare gli straordinari per coprire il carico di lavoro. Ma dobbiamo essere consapevoli che, per le caratteristiche del lavoro di cura, il carico di ore è sempre anche un carico di emozioni, di pensieri, di sfide relazionali. Questo sovraccarico spesso non può riuscire a essere compensato in termini di tempo e di energie.



I fattori di rischio sopra menzionati comportano un enorme onere per voi e per i vostri colleghi. Secondo uno studio, sei persone su dieci che lavorano nel settore dell'assistenza non credono di poter arrivare alla pensione con il loro attuale lavoro.

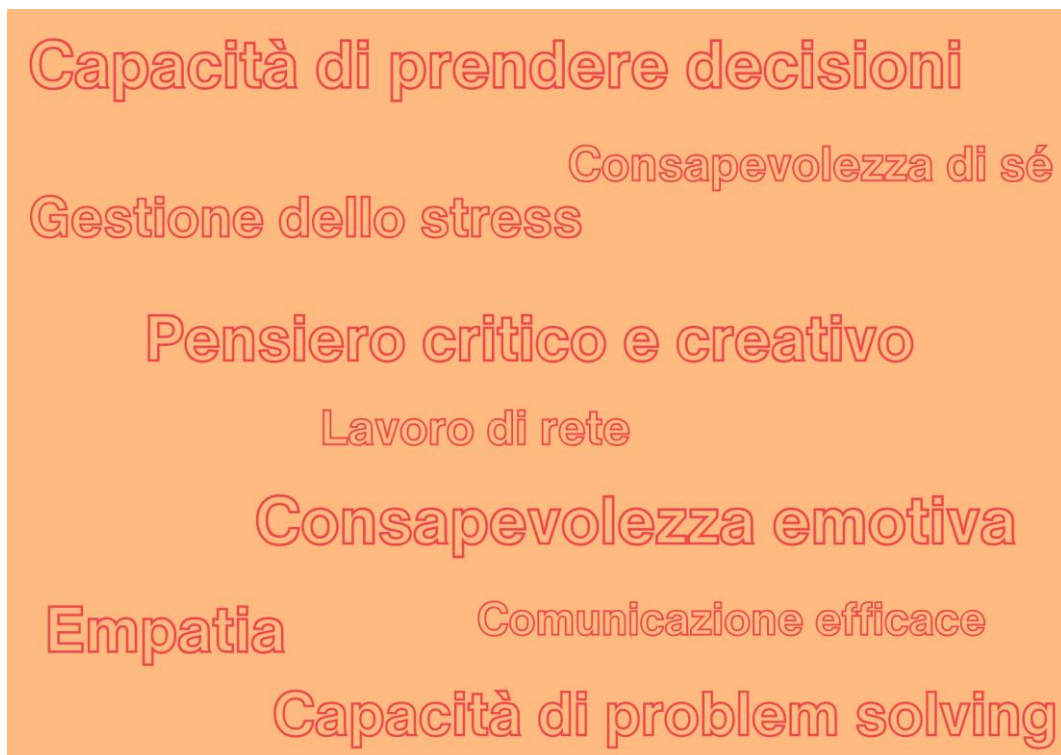
3.4 L'importanza di rafforzare le life skills come fattori protettivi

Quando le persone riescono a stare bene, a percepire un buon livello di energia fisica e mentale, a sentirsi motivati e in equilibrio nonostante circostanze di vita stressanti e critiche, è perché hanno allenato le life skills correlate alla resilienza. Le life skills sono definite come delle competenze utili per vivere in salute fisica e mentale e possono essere ritenute fattori protettivi nei confronti dello stress; si è osservato, infatti, che le "competenze di vita" riducono la probabilità di sviluppare disagio mentale, malessere generale, a volte anche di malattie mentali o fisiche e pertanto contribuiscono in modo significativo alla resilienza dell'individuo.



Secondo l'OMS, una persona è competente nella vita "se si conosce e si piace, è empatica, se pensa in modo critico e creativo, se sa comunicare e costruire relazioni, se prende decisioni ponderate, risolve i problemi con successo, e se sa gestire le emozioni e lo stress".

Ecco le principali life skills che esamineremo più approfonditamente nei paragrafi che seguono:



3.5 La consapevolezza di sé



L'autoconsapevolezza è la percezione di sé, cioè la capacità di leggere e ascoltare sé stessi: è possibile quando abbiamo imparato a conoscerci e ad accettarci per quello che siamo.

La consapevolezza di sé è la chiave di volta per poter costruire la resilienza. Daniel Goleman, il grande psicologo americano, la descrive come “la capacità di riconoscere un sentimento nel momento in cui si presenta”. In altre parole, è la consapevolezza oggettiva dei propri stati d'animo, spesso definita come la facoltà di “guardarsi dall'alto”.



Per rendere la consapevolezza di sé un po' più tangibile e corporea, provate a fare questo semplice esercizio: concentratevi sul vostro corpo, passate in rassegna tutte le parti del vostro corpo nella vostra mente. Cominciate dai piedi, poi concentratevi sulle vostre gambe, le cosce, i fianchi, lo stomaco, il petto, la schiena, le braccia, la testa e il viso. Cosa sentite? C'è qualche zona che pizzica o vi fa male? C'è qualche parte del copro pesante o stanca? Cos'altro notate? Forse una certa emozione?

Tutto ciò che avete provato durante questo breve esercizio è l'autoconsapevolezza corporea. Un esercizio simili può essere fatto per scannerizzare i pensieri e le dinamiche interiori: ma questo è più difficile. Eppure, è importante provare ad allenare questa competenza perché essa è fondamentale per poter fare emergere i bisogni reali e per poter orientare le scelte e i comportamenti. In altre parole, la consapevolezza di sé è quindi strettamente legata alla capacità di comprendere i nostri bisogni:

quando si acquisisce consapevolezza dei bisogni, si riesce a trasformare i bisogni in richieste, sia a se stessi che agli altri.

3.6 Il problem solving, la capacità di risolvere i problemi

Un altro fattore protettivo che corrisponde ad una specifica life skills è la capacità di risolvere i problemi. Questo è facile da capire se ci pensate per un attimo. Chiunque abbia sperimentato di essere in grado di risolvere i propri problemi senza il bisogno di un aiuto esterno, acquisisce la fiducia necessaria per affrontare e gestire situazioni difficili. Avere questa certezza contribuisce significativamente alla resilienza.

Ma come si risolve un problema? Per aiutare lo sviluppo del problem solving gli studiosi di questa competenza hanno teorizzato che la risoluzione del problema deve prevedere 5 fasi distinte:

1. Riconoscere il problema: se non si riconosce che c'è un problema, non è sicuramente possibile risolverlo. Per questo è importante evitare di adottare il coping evitante è disfunzionale: ci costringe a rimanere nella gabbia del problema perché ci impedisce di vedere le sbarre. È importante riconoscere dove è il problema e definirlo con precisione: più un problema può essere definito concretamente e in tutte le sue sfaccettature, più facilmente può essere elaborata una (o più) strategie per risolverlo.
2. Analizzare il problema: come fase successiva, è importante analizzare come e dove è sorto il problema, quando si è presentato: riflettere sulle cause, non con l'intento di cercare i colpevoli, ma di comprendere in ottica costruttiva cosa lo ha generato ci offre interessanti spunti per elaborare possibili soluzioni.
3. Sviluppare le possibili soluzioni: in questa fase si inizia a riflettere sulle diverse possibilità di soluzione. È importante affrontare questa fase con la massima apertura mentale e con creatività, ricordando che spesso anche nel cercare delle soluzioni tendiamo a essere influenzati dalle nostre abitudini e da nostri schemi di pensiero e di comportamento ormai consolidati.
4. Risolvere il problema attivamente: Una volta elaborato un ventaglio di possibili soluzioni è necessario provare a metterne in campo una e vedere come si evolve la situazione problematica, sapendo che a volte è necessario fare più tentativi per trovare la soluzione giusta.
5. Valutare se il problema è stato risolto: è utile prendersi del tempo per monitorare la soluzione: in altre parole per valutare se davvero è stata risolutiva o se invece, come a volte accade, non ha funzionato completamente perché ci sono stati effetti collaterali o perché nel frattempo sono sorti altri aspetti problematici che hanno richiesto di essere affrontati.

Questo processo in fasi è particolarmente efficace quando in parallelo, sappiamo come riconoscere e gestire bene le nostre emozioni. Nessuna delle fasi precedenti è, infatti, attuabile in maniera efficace se noi siamo ostaggio delle nostre emozioni. In altre parole, il problem solving richiede una buona gestione emotiva e questa, a sua volta, è strettamente influenzata dalla nostra autoconsapevolezza: cominciamo così a comprendere che le life skills sono tra loro strettamente correlate e si influenzano a vicenda. In definitiva possiamo allora dire che diventeremo capaci di applicare con successo le 5 fasi del problem solving se alleniamo le altre life skills. Questo perché le life skills sono come un "corpo psicologico": non possiamo essere forti solo nella gamba destra o nel braccio sinistro: per essere in grado di affrontare una prestazione sportiva, o più in generale, una sfida dobbiamo essere in buona salute complessivamente e non avere carenze o disfunzioni significative in qualche parte del corpo.



In linea con quanto detto in precedenza, possiamo introdurre di seguito alcune competenze che, in maniera più specifica, sono importanti per risolvere i problemi:

- **Pensiero analitico:** Significa risolvere i problemi attivando capacità logiche, analitiche e di ragionamento.
- **Iniziativa personale:** Significa avere un atteggiamento proattivo, saper prendere l'iniziativa e mantenersi aperti e disponibili.
- **Intelligenza emotiva:** L'intelligenza emotiva è la capacità di comprendere e gestire i propri sentimenti e quelli degli altri.
- **Stabilità emotiva:** significa mantenere la calma e l'equilibrio anche in situazioni stressanti o difficili.
- **Orientamento ai risultati:** L'orientamento ai risultati è la capacità di mantenere la concentrazione sul compito e la focalizzazione sul raggiungimento degli obiettivi.
- **Mentalità pratica:** significa adottare un approccio pratico, concreto e attivo nell'approcciare i problemi e le possibili soluzioni.
- **Capacità di affrontare i conflitti:** Le competenze in materia di conflitti riguardano la capacità di risolvere le differenze di opinione in modo costruttivo e rispettoso.
- **Creatività:** La creatività è la capacità di sviluppare e realizzare idee nuove e originali.
- **Fiducia in sé stessi:** La fiducia in sé stessi è la fiducia nelle proprie capacità e nelle proprie decisioni.
- **Auto-riflessione:** L'auto-riflessione consiste nel riflettere sul proprio comportamento e sui propri pensieri per comprendere le aree e le possibilità di miglioramento.

3.7 Il pensiero critico e creativo

Oltre alla capacità di risolvere i problemi, la capacità di pensare in modo critico e creativo è un altro importante fattore di resilienza. Il pensiero critico e creativo aiuta le persone a guardare ai problemi e alle sfide da prospettive diverse, riuscendo a elaborare soluzioni non convenzionali. Le persone che possiedono questa competenza pensano fuori dagli schemi e in modo innovativo perché attivano il pensiero laterale, cioè un modo di pensare che favorisce la visione di aspetti molteplici e variegati generando nuove idee e soluzioni alternative ai problemi.

Il pensiero creativo e critico è necessario, soprattutto quando ci si trova spesso di fronte a situazioni inaspettate o complesse. E sapete bene che questo è spesso il caso del settore dell'assistenza.

Pensare criticamente e individuare soluzioni creative contribuisce alla sensazione di avere la vita “sotto controllo” e di poter fare la differenza. Per questa ragione, questa competenza è riconosciuta come fattore di resilienza.

3.8 La capacità decisionale (decision making)

Nel settore dell'assistenza, ogni giorno vi trovate a dover prendere decisioni importanti. Scegliere l'ordine dei pazienti da visitare, preparare i farmaci giusti, decidere se una persona deve essere ricoverata o meno sono solo alcuni esempi delle vostre decisioni.

Tuttavia, molte decisioni quotidiane non sembrano affatto decisioni. Molte delle nostre azioni quotidiane sono ormai automatismi, doveri, azioni consolidate o prassi che non mettiamo in dubbio: eppure sono scelte ed è importante ricordare che ogni azione che facciamo, ogni gesto che compiamo è frutto di una decisione più o meno consapevole. Anche una non decisione può essere una scelta ed averne consapevolezza gioca un ruolo importante nel darci la percezione di controllo delle nostre azioni e della nostra vita.

Prendiamo l'esempio del lavoro. Se non decidete di licenziarvi, state indirettamente decidendo di continuare a fare questo lavoro. Sicuramente le decisioni sono influenzate da molti fattori. L'importante è essere ben consapevoli delle ragioni per cui si sceglie o non si sceglie di fare qualcosa: questa consapevolezza diventa la motivazione stessa della scelta (o della non scelta), legittimandola e facendoci sentire più sicuri di ciò che facciamo e più in coerenza con la nostra decisione. Tornando all'esempio del lavoro: provate a prendervi un minuto di calma per pensare alle ragioni per cui continuate ogni giorno a svolgere la vostra attività lavorativa: le motivazioni possono essere diverse e sicuramente molto personali; ma nel momento in cui vi sono chiare possono darvi maggiore chiarezza sul senso e sulle motivazioni che stanno alla base del vostro lavoro, aiutandovi anche ad affrontarne le continue sfide. Questo, in ultima analisi, è il motivo per cui la consapevolezza rispetto alle decisioni e, di conseguenza, la capacità decisionale, sono fattori che alimentano la resilienza.



Anche chi non decide attivamente, decide. È bello poter scegliere e dedicare del tempo a riflettere sulle nostre scelte quotidiane, esplorandone il senso, le motivazioni e gli effetti con l'obiettivo di stimolare la nostra capacità decisionale.

3.9 La gestione dello stress

Abbiamo già parlato in precedenza dello stress (distinguendo tra eustress e distress) come fattore di rischio. In un lavoro difficile come quello del caregiver, le fonti di stress sono molteplici: per gestire lo stress, è necessario riconoscere le cause della tensione e dello stress nella vita quotidiana e nelle situazioni eccezionali che la vita ci propone. E qui sta la consapevolezza. Ma poi è fondamentale agire: gestire lo stress significa anche trovare strategie per cambiare lo stato in cui ci troviamo, intervenendo sull'ambiente o su noi stessi e adottando comportamenti che possano darci "carburante", cioè motivazione per agire in ottica trasformativa. Uno degli elementi chiave della gestione dello stress è quindi la capacità di adottare abitudini o fare scelte che alimentino la motivazione e la spinta proattiva al cambiamento. Questo significa, in poche parole, attivare le risorse personali che una persona ha a disposizione: possiamo anche usare il termine Energia per la motivazione e la spinta proattiva sono, a tutti gli effetti, una forma di energia che ci mette in movimento, aiutandoci ad uscire dalle situazioni di stallo o di difficoltà.



Parlare di energie quando si parla di gestione dello stress è molto utile: come già accennato l'energia è il carburante che ci alimenta e ci permette di procedere in avanti e, spesso, anche in salita. Gli studiosi di scienze umane sono concordi nel definire l'esistenza di quattro livelli o tipi di energia: l'energia fisica, l'energia emozionale, quella mentale e quella spirituale. Tutti abbiamo energia che ci deriva, in modo diverso per ognuno, da questi quattro livelli. In ottica di resilienza, ciò che è interessante delle energie è il fatto che, a differenza del tempo che non possiamo manipolare e che è una risorsa limitata (il giorno è di 24 e di certo non si può espandere), l'energia non è un bene "fisso", ma variabile e questo significa che si consuma, come una batteria, ma anche che possiamo ricaricarla – se impariamo a farlo. Come? Lo vedremo man mano in questo corso, in particolare nell'Unità 4. Se, nel frattempo, vuoi approfondire questo discorso leggi il seguente articolo: <https://iipo.it/gestisci-la-tua-energia-non-il-tuo-tempo/>

Per essere una persona resiliente, è importante occuparsi attivamente della propria energia e circondarsi di cose positive. Ciò avviene concentrandosi sulle cose positive, coltivando relazioni positive e attività che fanno bene e sono divertenti. Riuscire a vedere la bellezza nella vita di tutti i giorni, avere intorno a sé persone che fanno bene e riempire il tempo libero di hobby facilita la riduzione dello stress, migliora l'umore e aumenta la resilienza mentale ed emotiva. Un caposaldo nel discorso dell'energia è sicuramente l'attività fisica: fare attività fisica regolare è fondamentale per alimentare non solo l'energia fisica ma anche quella mentale ed emozionale. Non a caso già gli antichi romani avevano coniato il motto:

Mens sana in corpore sano

È scientificamente provato che il benessere psico-emotivo migliora grazie all'esercizio fisico e allo sport. L'esercizio fisico può persino aiutare a prevenire l'ansia, gli stati depressivi e simili. Ma perché è così? Per un processo neuro-fisiologico; l'attività fisica provoca una serie di reazioni chimiche e di adattamenti nell'organismo: vengono prodotti e rilasciati in circolo ormoni che regolano varie funzioni. Ad esempio, la dopamina (un ormone prodotto durante lo sforzo fisico che aumenta il livello di attenzione e di concentrazione diminuendo anche il senso di fatica) e le endorfine. Queste ultime sono un gruppo di sostanze il cui livello nel circolo sanguigno, può aumentare fino al +500% in risposta al movimento fisico prolungato per almeno 45 minuti. Le endorfine sono responsabili delle sensazioni piacevoli di gratificazione, di felicità e della sensazione di riduzione dello stress. A tutto ciò si aggiunge poi una serie di altri aspetti importanti del legame tra attività fisica e benessere psicologico. L'esercizio fisico e lo sport portano a una maggiore accettazione di sé, favoriscono autostima e resilienza. Tutte parole chiave importanti per la gestione dello stress.

3.10 La gestione emotiva e la comunicazione

La frenesia della vita quotidiana spesso non ci lascia il tempo di pensare a come ci sentiamo e cosa stiamo provando esattamente. Viviamo nella fretta e le emozioni sono chiuse dentro di noi, immersi nella frenesia quotidiana che sembra non fermarsi mai. È raro che ci concediamo il tempo e lo spazio per guardarci dentro e per ascoltare le emozioni che si formano in seguito a ciò che ci accade. Per questo capita che un'emozione debba venire alla ribalta perché la notiamo davvero; è un po' come il vulcano: la lava fuoriesce con impeto dopo che è stata per troppo tempo sottoterra a ribollire. Se invece dedicassimo più attenzione al nostro mondo emotivo, se imparassimo a stare in ascolto di ciò

che sentiamo, dandogli il giusto spazio e la giusta legittimazione, faremmo meno fatica a gestire questa forma di energia.

È importante sapere come ci si sente e cosa si prova: sapere cosa sta succedendo a livello emotivo, ci consente innanzi tutto di esprimerlo a parole, provando a dire a chi vi circonda di cosa avete bisogno. Facciamo un esempio per rendere più chiaro questo concetto:



Franz è molto stanco oggi. Sua figlia è malata, lui l'ha accudita durante la notte e quindi non ha dormito molto. È anche preoccupato perché ha la febbre alta. I suoi pensieri continuano a vagare fuori dal lavoro e ha difficoltà a concentrarsi. La collega Susanna gli chiede perché sia così distratto. Percependo i suoi sentimenti e consapevole di come si sente, Franz risponde: “Mia figlia è malata, sono molto stanco e preoccupato per lei e per come la situazione potrà evolvere in futuro”. Franz e Susanna iniziano così a chiacchierare sulla situazione difficile che sta vivendo Franz e su come questa impatti a livello emotivo su di lui. Franz percepisce molta empatia da parte della collega e si sente accolto e compreso: per questo si sente autorizzato a chiedere di essere sostituito nel turno successivo in modo da avere il tempo di riposare un poco e dedicare qualche ora a sé stesso.

Immaginate se Franz non fosse consapevole delle sue emozioni e se non avesse, grazie a questa consapevolezza, tradotto il suo stato emotivo in un bisogno e in una richiesta di aiuto. La storia avrebbe un altro finale:



Franz è molto stanco oggi. Sua figlia è malata, lui l'ha accudita durante la notte e quindi non ha dormito molto. È anche preoccupato perché ha la febbre alta. I suoi pensieri continuano a vagare fuori dal lavoro e ha difficoltà a concentrarsi. Per lui oggi è tutto più difficile del solito: è agitato e tutto gli dà fastidio e lo fa innervosire, tanto più che i pazienti sono molto stressanti. Quando la collega Susanna gli chiede perché è distratto, la sua pazienza scatta: “Cosa c'è che non va? Non c'è niente, lasciami in pace”.

Susanna si infastidisce per la risposta ricevuta, ma decide di non insistere e se ne va, decidendo di dedicarsi ad un'altra parte del reparto in modo da non dover più incontrare il collega. Franz, così, si ritrova da solo a gestire alcune situazioni particolarmente stressanti e finisce la giornata con addosso ancora maggior malessere.

Tuttavia, essere consapevoli dei propri stati d'animo non sempre significa essere capaci di comunicarli efficacemente.

La comunicazione efficace è una life skill essenziale che promuove la comprensione, costruisce relazioni e consente alle persone di navigare con successo in vari contesti sociali e professionali. Implica lo scambio chiaro, conciso e ponderato di informazioni, idee ed emozioni tra gli individui. I comunicatori efficaci sono abili sia nell'esprimere i propri pensieri che nell'ascoltare attivamente gli altri, assicurandosi che i messaggi vengano ricevuti e compresi accuratamente.

I componenti chiave della comunicazione efficace includono chiarezza, ascolto attivo, empatia e adattabilità. La chiarezza assicura che il messaggio sia diretto e inequivocabile, riducendo il rischio di incomprensioni. L'ascolto attivo implica concentrarsi con apertura e senza pregiudizi sull'interlocutore, avendo cura di ascoltare ma anche di osservare chi sta di fronte a noi: ricordate che abbiamo in precedenza spiegato che la comunicazione avviene in gran parte utilizzando il non verbale e il para

verbale (vedi paragrafo 1.3). Questo è il primo passo per entrare in empatia. L'empatia permette al comunicatore di connettersi agli altri su un piano emotivo, promuovendo rispetto reciproco e fiducia.

Sviluppare buone competenze comunicative può portare a numerosi benefici, come migliori relazioni, maggiori capacità di risolvere i problemi e anche un maggior successo professionale. Rafforza gli individui nella capacità di esprimere i loro bisogni e le loro opinioni in modo assertivo, favorisce la negoziazione efficace, consente di risolvere i conflitti in modo sereno e funzionale. In un mondo sempre più interconnesso, padroneggiare l'arte della comunicazione efficace è fondamentale per la crescita personale e collettiva.



Se sai come ti senti, puoi comunicarlo e chi ti circonda può prendere in considerazione te e la tua condizione. Il riconoscimento e l'espressione delle emozioni ti consente anche di avanzare richieste. Questo è un buon passo verso la creazione di relazioni sincere!

3.11 Empatia come fattore di resilienza

Questo punto tratta una competenza strettamente correlata alla precedente: la comprensione delle emozioni degli altri. L'empatia descrive la capacità di riconoscere, comprendere e gestire bene non solo i propri sentimenti, ma anche quelli degli altri: è un'abilità sociale di fondamentale importanza. Nelle relazioni interpersonali l'empatia è una delle principali porte d'accesso agli stati d'animo e in generale al mondo dell'altro. Infatti, il termine empatia deriva dal greco, *en-pathos* "sentire dentro", e descrive l'abilità non solo di riconoscere le emozioni, ma anche di sentirle come se fossero proprie, calandosi nella realtà altrui per comprenderne punti di vista, pensieri, sentimenti, emozioni.

Nel settore dell'assistenza, avete molto a che fare con persone che spesso hanno dei vissuti di sofferenza e dolore. L'empatia nel lavoro di cura è pertanto una competenza fondamentale sia per chi riceve assistenza sia per chi la dà: l'empatia, infatti, non solo è di beneficio a chi la riceve ma anche a chi la offre perché allenare l'empatia significa allenare la propria intelligenza emotiva che è definita dal grande psicologo americano D. Goleman come "la capacità di monitorare le proprie e le altrui emozioni, di differenziarle e di usare tali informazioni per guidare il proprio pensiero e le proprie azioni"



Per approfondire il concetto di empatia e comunicazione empatica, ecco alcuni video interessanti:

<https://www.youtube.com/watch?v=dQijrruP9c4>

https://www.youtube.com/watch?v=BTZq2q_Cicg

<https://www.youtube.com/watch?v=FfD9bbp9K30>

3.12 Capacità sociali e relazionali

Nei paragrafi precedenti abbiamo già introdotto il concetto di come le life skills siano importanti non soltanto a livello personale ma anche per stabilire buone relazioni. Avere buone relazioni significa avere una rete sociale su cui poter contare nei momenti di difficoltà: la rete sociale è un importante fattore di resilienza.



Una rete sociale descrive l'integrazione di una persona nell'ambiente sociale circostante. Questa rete comprende amici, familiari, vicini, colleghi di lavoro, aziende e autorità.

Le reti sociali possono essere costituite da familiari, amici, vicini di casa, colleghi di lavoro e conoscenti; le relazioni con questi nodi della rete hanno un notevole impatto sulla salute dell'individuo, sulle sue abitudini e sulla capacità di modificarle. Sono, in altre parole, un importante fattore protettivo di resilienza.



Prima di continuare a leggere come rafforzare questo fattore di protezione, guardate questo video sulle lezioni apprese da uno studio sulla relazione tra rete sociale e felicità:

<https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>

3.13 Strategie per rafforzare I fattori di protezione

È importante sapere che la finalità di questo corso è quella di stimolare un nuovo approccio di pensiero e di comportamento nei confronti dello stress e di ciò che ci serve per gestirlo, ovvero la resilienza; una volta acquisite conoscenze e consapevolezza sulla resilienza come competenza costituita di varie dimensioni e fattori, possiamo iniziare a integrare nelle nostre giornate piccole nuove abitudini e semplici esercizi per allenarla.

Di conseguenza, dopo aver descritto le diverse life skill, che, ormai è noto, sono tutte fattori protettivi utili a implementare la vostra resilienza, in questo paragrafo vengono forniti alcuni suggerimenti per rinforzarli. Sono semplici esercizi che possono servirvi per dotarvi di qualche strumento molto concreto per allenare le life skills. Altri esercizi e altri strumenti verranno poi man mano descritti nelle successive unità del corso.

- Praticare regolarmente l'autoriflessione. Ciò significa, per esempio, porsi l'obiettivo di prendersi ogni giorno del tempo per pensare a come è andata la giornata e a come vi siete sentiti. Prendete l'abitudine di concedervi anche solo 5 minuti ogni giorno per focalizzare l'attenzione sul corpo, stando in ascolto del proprio respiro e delle tensioni che ci sono a livello muscolo-scheletrico; questo è il primo passo per poi passare alla riflessione sul vissuto della giornata, cercando di dare un nome a ciò che sentite e vivete (o avete vissuto) a livello emotivo.
- L'ascolto attivo e l'osservazione aiutano a riconoscere meglio i sentimenti propri e degli altri. Quando parlate con qualcuno, ricordate di ascoltare senza giudicare: porsi con apertura, curiosità e comprensione ci aiuta a entrare meglio in relazione: è importante fare tante domande per capire meglio l'altro!
- Prendersi consapevolmente il tempo per riflettere sui problemi ma con l'obiettivo di elaborare soluzioni ed essere aperti a nuove idee e a proposte diverse. Potete provare a scrivere tutte le idee che avete senza scartarle subito ma provando a fare un bilancio di costi e benefici. Confrontatevi con qualcuno vicino a voi, per avere una visione diversa e stimoli che possono esservi utili.
- Evitare di voler controllare ciò che non si può controllare. Quando vi sentite sovraccarichi, provate a sedervi un attimo fate un elenco di tutte le cose che potete controllare. Pensate

alla vostra vita quotidiana. Quali sono le cose che potete sicuramente controllare e quali sono invece quelle su cui non avete potere di influenza e controllo? Fatto l'elenco provate a dirvi che ciò che non potete controllare può essere messo da parte oppure accettato così com'è.

- Gestire le proprie energie fisiche, mentali, emotive e spirituali è molto importante. È il primo e più importante atto di cura di sé. Per poter gestire le energie dobbiamo però prima capire cosa ci ricarica. Provate allora ad annotare su un foglio di carta le cose che sapete che vi fanno bene: la prossima volta che siete stanchi o vi sentite frustrati avrete un elenco di "ingredienti" per ricaricare le vostre energie.
- Mantenere attivamente le relazioni per rendere vitale la rete sociale. Per farlo potete cercare un momento libero nella vostra agenda e decidere di utilizzarlo per organizzare un appuntamento con qualcuno: prendete l'iniziativa, siate intraprendenti e cercate di rendere le occasioni sociali una parte irrinunciabile della vostra routine.
- Esaminate con attenzione la vostra dieta nelle ultime due settimane. Ottimizzatela se necessario. Non siete usciti all'aria aperta per molto tempo? Allora indossate le scarpe e andate a camminare nella natura. Anche 10/15 minuti all'aria aperta possono fare miracoli!

Oltre agli esempi elencati, esistono anche metodi che si possono utilizzare nell'ambito del proprio lavoro o con i colleghi, in riunioni di gruppo o simili. Tali metodi sono:

- La **formazione, l'istruzione o l'aggiornamento** nelle aree citate possono migliorare le vostre capacità di autoconsapevolezza, di risoluzione dei problemi, di presa di decisioni e di altre aree citate.
- La **supervisione e il coaching** possono aiutarvi a riconoscere meglio i vostri bisogni e a rafforzare le vostre capacità sociali e relazionali.
- Il **lavoro di squadra e lo scambio** aiutano il pensiero creativo e critico e promuovono la rete sociale.
- La **promozione della salute sul posto di lavoro**, come i corsi di fitness congiunti o un cesto di frutta condiviso contribuiscono alla salute fisica e quindi mentale.



Potete rafforzare i vostri fattori di protezione sia attraverso i programmi offerti dal vostro datore di lavoro che da soli a casa. L'importante è prendere sul serio i metodi e le strategie e mettersi nell'ottica di allenare le abilità proprio come si fa con i muscoli.

3.14 Riepilogo

In questo capitolo vi siete occupati di stress, fattori di rischio e fattori di protezione. Avete appreso quali sono i fattori di rischio nel vostro settore e perché è particolarmente importante per voi rafforzare i vostri fattori protettivi per iniziare a costruire la vostra resilienza. I fattori di resilienza individuali sono stati elencati e spiegati, con qualche suggerimento anche per rafforzare concretamente le diverse life skills.

4 I 7 pilastri della resilienza

4.1 Introduzione

Nei capitoli precedenti avete già imparato molto sulla parola "resilienza" e sul suo significato. Avete acquisito familiarità con molti concetti, come la complessità del mondo BANI, e conoscete l'importanza della cura di sé e delle life skills che, prevenendo l'insorgere di fattori di rischio, fungono come protezione nella gestione dello stress.

I capitoli precedenti avevano l'intento di fornire una panoramica dei contenuti che, da ora in poi, saranno descritti in modo più dettagliato e approfondito. Questo vi permetterà di avere una visione ancora più ampia degli argomenti e di radicare quelle conoscenze e competenze che potranno esservi di aiuto nel vostro lavoro di cura.

I "7 pilastri della resilienza" sono già stati menzionati e spiegati brevemente nel capitolo "La resilienza nelle cure"; saranno discussi in modo più dettagliato in questo capitolo.



La ricerca si è concentrata sul tema della resilienza fino dagli anni Cinquanta. Negli ultimi anni diversi scienziati hanno proposta una sostanziale evoluzione del concetto di resilienza, chiamandola talvolta anche antifragilità. Mentre all'inizio la resilienza era riferita a una sfera individuale, oggi molte evidenze si concentrano su una resilienza multidimensionale e multi-determinata. I fattori associati alla resilienza non sono solo le caratteristiche e le abilità personali, ma anche i fattori familiari e ambientali. La resilienza è una competenza dinamica che ha molto a che fare con la capacità dell'individuo e del suo mondo di cambiare ed evolversi. Nel mondo BANI, ciò che ci permette di vivere bene è adottare, nella nostra mentalità e nel nostro comportamento, la metafora della bicicletta: generare equilibrio attraverso il movimento in avanti!

4.2 Una panoramica dei 7 pilastri della resilienza

I 7 pilastri della resilienza sono stati introdotti nei primi anni 2000 da due scienziati statunitensi nel loro libro "The Resilience Factor". La dottoressa Karen Reivich e il dottor Andrew Shatté hanno condotto anni di ricerche in prima persona e hanno attinto anche al lavoro di molti gruppi di ricercatori diversi.

Questi 7 pilastri non sono altro che sette abilità che ci aiutano ad affrontare meglio le situazioni difficili. Tali situazioni difficili possono essere, ad esempio, le seguenti:

- Malattie
- Perdite
- Sovraccarichi
- Problemi nella vita privata
- Problemi nella vita professionale

Le sette competenze a cui si fa riferimento quando si parla dei 7 pilastri della resilienza sono le seguenti:

I 7 pilastri della resilienza

1. Ottimismo
2. Accettazione
3. Orientamento alla soluzione
4. Autoefficacia / uscita dal ruolo di vittima
5. Assunzione di responsabilità
6. Orientamento della rete
7. Orientamento al futuro

Premesso che queste abilità sono ognuna un pilastro della resilienza, bisogna specificare che ogni pilastro da solo non basta; ciascuno di essi sostiene una parte della vostra resilienza, come i muri che sostengono la vostra casa. Più competenze - cioè pilastri - avete, più la vostra resilienza è allenata e più siete attrezzati per affrontare le sfide che dovrete affrontare. La resilienza dipende da quanto è equilibrato e allenato l'insieme delle 7 abilità, da quanto essere si completano e si integrano a vicenda. Tutti i pilastri sono interconnessi tra loro, se ne manca qualcuno le pareti della vostra casa non saranno stabili.



Ognuno di noi possiede tutti i vari pilastri: alcuni sono più radicati, altri devono essere coltivati. Per diventare resilienti dobbiamo trovare un equilibrio dinamico e sostenibile tra i vari pilastri, sapendo che il primo passo è conoscere noi stessi e prendere coscienza dei nostri punti di forza e debolezza. Poi possiamo iniziare a valorizzare ed esprimere i pilastri già solidi, usandoli come terreno su cui coltivare quelli più deboli.

L'importanza dei 7 pilastri per la teoria della resilienza

La resilienza non è un tratto della personalità: le persone non nascono resilienti e non sono resilienti di per sé. La resilienza è qualcosa che si apprende e si può allenare, ad esempio attraverso il rinforzo delle life skills e dei 7 pilastri, anche in età adulta. Quindi, indipendentemente dall'età e dal fatto che abbiate mai sentito parlare di resilienza o dei 7 pilastri della resilienza o che non abbiate alcuna idea di che cosa si tratti, potete iniziare ad allenare queste sette abilità migliorando significativamente così la vostra resilienza.

Avere la possibilità, anche da adulti, di lavorare su sé stessi per migliorare la capacità di vivere nell'ottica del benessere personale e relazionale è una bella novità e una grande opportunità, non è vero? Vediamo allora più da vicino i singoli pilastri.



Le caratteristiche dei 7 pilastri della resilienza possono essere allenate anche in età adulta.

4.3 I 7 pilastri della resilienza e la loro importanza

Pilastro 1: l'ottimismo



Uno dei maggiori esperti di ottimismo è Martin Seligman, uno dei padri fondatori della psicologia positiva. La sua teoria è che ognuno di noi vive la realtà per come la racconta. Si chiama stile di attribuzione; i fatti cambiano a seconda di come li rappresentiamo. Il primo passo è quindi imparare a guardare ciò che ci accade in modo funzionale, recuperando la possibilità di agire, di cambiare ciò che ci fa male e di consolidare ciò che ci fa stare bene.

L'ottimismo ci aiuta ad avere una visione positiva del mondo e delle cose. Soprattutto nei momenti difficili, questo è importante per non perdere coraggio e fiducia. Per ottimismo, tuttavia, non intendiamo un atteggiamento infondato di chi si dice sempre "va tutto bene", ma la capacità di avere una visione realistica, unita a un atteggiamento positivo, anche nelle situazioni difficili.

Spesso tendiamo a concentrarci così tanto sulle cose negative che spesso non notiamo nemmeno quelle positive. La concentrazione sugli aspetti negativi richiede molta energia. Sembra impossibile cambiare le cose e non si riesce a credere che la situazione difficile possa migliorare. Un atteggiamento ottimista aiuta a guardare alle situazioni di stress in un'ottica più proattiva. L'ottimismo porta a credere che tutte le difficoltà siano temporanee e possano essere superate. Questa convinzione fa sì che la situazione di stress in cui ci si trova sia percepita meno difficile.



Vi occupate di vostra madre che ha bisogno di cure e si è rotta il collo del femore in una caduta. Da quando è stata dimessa dall'ospedale, vostra madre non è ancora in grado di camminare autonomamente, non riesce a vestirsi da sola e ha bisogno di aiuto in bagno. La situazione è difficile per voi. Già prima della frattura del femore avevate poco tempo per occuparvi di vostra madre e ora avete bisogno di molto più tempo. Inoltre, dopo la frattura, vostra madre è sempre di cattivo umore e questo mette di cattivo umore anche voi. In questa situazione, l'ottimismo e anche l'umorismo possono aiutarvi ad affrontare meglio la situazione. Sappiate che vostra madre si riprenderà e che il maggiore impegno di tempo è temporaneo. Concentratevi sui progressi che vostra madre sta facendo, non sulle battute d'arresto. Festeggiate ogni giorno i piccoli progressi, come il miglioramento della mobilità della gamba o il dolore che finalmente vostra madre sente meno. Concentrandovi sugli aspetti positivi (magari anche insieme a vostra madre), vi sarà più facile affrontare la situazione.

Pilastro 2: Accettazione





Alcune cose non si possono cambiare. Dovete imparare ad accettarlo. Non importa quanto vi arrabbiate o quanto vi sforziate: non è in vostro potere influenzare tutto (per fortuna).

Quanto è facile per voi accettare le cose così come sono? Il traffico del mattino presto, l'albergo cancellato, la lunga fila alla cassa del supermercato? Riuscite a mantenere la calma in questi momenti e a non arrabbiarvi, oppure provate la rabbia o la frustrazione tanto da rovinarvi l'intera giornata? Certo, a volte riusciamo a gestire meglio queste situazioni; altre volte, quando siamo più stanchi o sotto stress, facciamo più fatica.

Perché è così difficile accettare cose che comunque non possiamo cambiare? La risposta a questa domanda è abbastanza semplice: preferiamo avere le cose nelle nostre mani. Questo ci dà la sensazione di avere il controllo. Quando accettiamo le cose così come sono, ci sembra di perdere o di rinunciare al controllo sulla nostra vita. Ammettiamo a noi stessi che non possiamo controllare tutto, e all'inizio non è una bella sensazione.



Accettare le cose che non possiamo influenzare inizialmente sembra una perdita di controllo. A lungo andare, tuttavia, l'accettazione porta a una vita più felice.

Quando avrete imparato ad accettare le cose che sfuggono al vostro controllo, vi sentirete meglio. Vi sembrerà di liberarvi da molti fastidi e frustrazioni. Sarete più calmi e rilassati e forse riderete anche della coda alla cassa del supermercato e imparerete a sfruttare al meglio il traffico mattutino. Questo accade perché mantenere costantemente il controllo richiede un grande spreco di energia e spesso è fonte di ansia. Quando ci lasciamo andare, sentiamo un beneficio in termini di energia fisica, mentale e persino emotiva. I nostri pensieri sono più chiari, le nostre emozioni meno faticose e persino il nostro corpo funziona meglio.

Le modalità per allenare l'accettazione sono descritte in dettaglio nel capitolo "I 7 pilastri della resilienza nella pratica".

Pilastro 3: Orientamento alla soluzione



I problemi sono fonte di tante emozioni che impattano negativamente con il nostro benessere. Ci impediscono di lavorare o di raggiungere i nostri obiettivi, assorbono molte energie e molto tempo. Anche se non è sempre facile, è meglio affrontare un problema e provare a risolverlo, invece di stare nel problema.

Purtroppo, questo è esattamente ciò che facciamo di solito. Snoccioliamo il problema, ci pensiamo, anche al di fuori dell'orario di lavoro, e ne discutiamo con colleghi, amici e familiari. Lo guardiamo da tutte le angolazioni e continuiamo a trovare nuovi motivi per parlarne, lamentarci e arrabbiarci. Entriamo nella cosiddetta "trance da problema", uno stato in cui i nostri pensieri ruotano solo intorno a quel problema e ci risulta difficile staccare la spina per pensare ad altro.

Quando siamo in questa "trance da problema", sembra impossibile trovare una soluzione. Questo accade anche perché spesso, inconsapevolmente, siamo più concentrati a trovare colpe e colpevoli invece di concentrarci su ciò che potremmo fare per trovare una soluzione.

L'orientamento alle soluzioni interrompe questo processo. Se si riesce a pensare alle soluzioni, si esce dalla "trance da problema". Si riescono a formulare obiettivi e strategie per raggiungerli. L'orientamento alla soluzione è un pilastro molto importante.



Immaginate di lavorare in una casa di riposo e di avere problemi di coordinamento con i colleghi e di scambio di informazioni importanti. Ci sono sempre disaccordi sui piani di lavoro e i passaggi di consegne non avvengono bene. Invece di arrabbiarvi per la scarsa comunicazione e per i vostri colleghi, potreste pensare in modo orientato alla soluzione e cercare modi semplici per migliorare la collaborazione. Ad esempio, potreste suggerire al vostro capo di organizzare regolarmente riunioni di squadra per lo scambio di idee o di utilizzare strumenti digitali per condividere rapidamente le informazioni. Adottando questo approccio positivo, potrete aiutare tutti i membri del team a lavorare meglio insieme e a migliorare l'assistenza ai pazienti.

Pilastro 4: Autoefficacia / uscire dal ruolo di vittima



Il quarto pilastro della resilienza riguarda l'autoefficacia. Ma cosa significa in realtà? E cosa ha a che fare con l'essere vittima?



Per autoefficacia si intende la convinzione, la sensazione e la consapevolezza dell'individuo di poter organizzare ed eseguire con successo una prestazione o un compito. In altre parole, autoefficacia significa sentire di potercela fare, di poter portare a termine un compito e un lavoro, anche se difficile, di avere le risorse per affrontare una sfida.

Qual è il legame tra autoefficacia e ruolo di vittima? Il discorso è complesso, ma cerchiamo di spiegarlo con parole semplici. L'atteggiamento vittimistico si manifesta attraverso una serie di comportamenti e atteggiamenti quali: la tendenza a lamentarsi spesso, a percepire le situazioni con eccessivo pessimismo, a sentirsi trattati dalla vita e dagli altri in modo ingiusto, ad andare alla ricerca di un colpevole.

L'autoefficacia, invece, ci predispone a riconoscerci responsabili in situazioni che sentiamo di poter affrontare. Quando sviluppiamo un atteggiamento di questo tipo non sprechiamo tempo ed energie preziose a lamentarci o ad attribuirci colpe, ma ci concentriamo sulle soluzioni e sulle risorse che possiamo mettere in campo. È chiaro che questo è possibile se abbiamo seguito un percorso di consapevolezza, se abbiamo imparato a conoscere e riconoscere le nostre capacità e se siamo in grado di interpretare la realtà in modo chiaro. Difficile? Forse sì, perché, come avete visto, stiamo mettendo insieme diversi pilastri. Ma manteniamo la calma e ricordiamoci che tutto è allenabile.



Avete presente i momenti in cui avete la sensazione di essere sempre sfortunati? Ancora una volta vi è stato assegnato il turno che nessuno vuole, ancora una volta il vostro collega vi ha chiesto di occuparvi di un paziente stressante che sarebbe nella sua corsia? Il capo vi ha di nuovo trascurato? Questo è il ruolo di vittima. Non è il fatto di avere un paziente difficile, ma la sensazione che il collega lo abbia passato a voi. In questa situazione, voi vi vedete come vittima e il vostro collega come carnefice. In questo esempio, avere autoefficacia significa uscire dal ruolo di vittima che sopporta tutto, ma sentirsi capaci di poter cambiare qualcosa della vostra situazione. Ad esempio, provando a parlare al collega, spiegando le vostre ragioni e, per una volta, negando la vostra disponibilità al vostro collega. Dopo tutto, oggi il paziente è assegnato a lui.

La capacità di uscire dal ruolo di vittima è importante, ma anche faticosa. Dopo tutto, è molto più facile incolpare gli altri invece di farsi valere. Ma ripaga. Se si è auto-efficaci, è più facile modellare la propria vita come si vuole. S

Il famoso poeta Johann Wolfgang von Goethe ha detto una frase meravigliosa a questo proposito:



"Il successo ha tre lettere: A C T (trad. Agisci) - Johann Wolfgang von Goethe

Pilastro 5: Assunzione di responsabilità



Il quinto pilastro è strettamente correlato al precedente: riguarda, infatti, l'assunzione di responsabilità. Si potrebbe dire che si tratta di ammettere che non è sempre colpa di altre persone o circostanze se la situazione attuale in cui vi trovate non è quella che desiderate. Questo non significa assumersi responsabilità anche quando non ne abbiamo e avere la tendenza a incolparsi di tutto ciò

che accade. Significa semplicemente che riportare l'attenzione sulle possibilità che voi avete di affrontare le cose e andare avanti, tornare ad avere un ruolo da protagonista nella vostra vita.



Voi e solo voi siete responsabili della vostra vita. Potete decidere da soli come affrontare le situazioni e andare avanti. Nessuno può togliervi questa responsabilità.

Quando vi assumete la responsabilità della vostra vita e non la lasciate agli altri, riprendete il controllo della vostra vita.



Siete un operatore/operatrice in una casa di riposo. Molti dei residenti sono costretti a letto, quindi spesso dovete spostarli, il che è molto difficile. Vi accorgete di soffrire spesso di mal di schiena e di avere più difficoltà ad alzarvi dal letto la mattina rispetto a prima. Invece di incolpare il vostro lavoro o la direzione della casa per non aver assunto più personale o non aver fornito ausili adeguati, prendete la responsabilità per la vostra salute. Andate dal vostro medico e scoprite cosa potete fare per alleviare il vostro mal di schiena. Su consiglio del medico, iniziate ad allenarvi con i pesi per rafforzare i muscoli della schiena. Dopo poche settimane, notate che il dolore alla schiena quando spostate gli ospiti si è attenuato.

Pilastro 6: Orientamento alla rete



Orientamento alla rete significa avere un buon sistema di relazioni su cui poter contare; si tratta, quindi, di una competenza sociale. Come già anticipato in precedenza quando si parla di rete s'intende sia il sistema di relazioni nel mondo professionale sia la rete sociale che abbiamo nella vita privata,

come gli amici e la famiglia. La vostra rete è come una rete di sicurezza che si stende sotto di voi e vi protegge quando cadete.

Le reti possono essere rappresentate in diverse forme; una delle più comuni è quella mostrata nell'immagine. Quanto migliore è il rapporto con queste persone, tanto più spessa è la linea. Le linee più spesse portano a una rete di sicurezza stabile.



Le vostre amicizie e la vostra famiglia sono la vostra rete di sicurezza, che vi protegge quando ne avete bisogno. Quanto migliori sono le vostre relazioni, tanto più stabile sarà la vostra rete di sicurezza. Ricordare che per costruire una buona rete stabile è necessario dedicarle tempo ed energie.



Vi occupate di vostra nonna perché, a causa dell'età, ha bisogno di aiuto nella vita quotidiana. In realtà, il tempo che trascorrete con vostra nonna va sempre bene. Prendersi cura della nonna, in particolare farle il bagno, non è certo facile per voi. Dopotutto, la nonna è sempre stata un parente stretto e forte per voi. Tuttavia, prendersi cura della nonna non è così difficile come ci si aspettava. Ma oggi è stato diverso: conversando con tua nonna, hai notato che la nonna non ricordava il nome di tuo fratello. Solo dopo che le hai detto il nome si è ricordata di nuovo. Da allora, ci avete pensato e siete preoccupato che la nonna dimentichi anche il vostro nome e voi. "Come funzionerà allora la cura?". "Come si sentirà tua nonna?". Questi e altri pensieri si susseguono nella vostra testa. Chiamate il vostro migliore amico e gli chiedete se ha tempo per una passeggiata insieme. Durante la passeggiata, gli raccontate cosa è successo oggi con vostra nonna e quali sono le vostre paure. Il vostro amico vi ascolta, vi prende sul serio e finalmente vi tira sui il morale. Quando tornate a casa dopo la passeggiata, vi sentite molto meglio e guardate avanti con fiducia. La vostra rete sociale vi ha aiutato in questo giorno difficile.

Per garantire che la vostra rete sia abbastanza stabile da sostenervi quando non vi sentite bene, dovete rafforzare le vostre relazioni e continuare a costruirne di nuove. Come rafforzare la vostra rete è descritto più dettagliatamente nel capitolo "I 7 pilastri della resilienza nella pratica".

Pilastro 7: Orientamento al future



Come vi sentite in merito al vostro futuro? Pianificate il vostro futuro? O semplicemente aspettate di vedere cosa vi capita? Come avrete capito, questo pilastro è molto interconnesso con quello dell'ottimismo che, come ricorderete, ha a che fare con il modo in cui leggiamo e rappresentiamo i fatti e la realtà.

Non è un caso che la pianificazione del futuro sia uno dei sette pilastri della resilienza. Anche se ovviamente non è possibile pianificare tutto ciò che accadrà in futuro, pensare al futuro fa parte della resilienza. Che cosa significa? Significa immaginare il futuro, avere la capacità di mantenere attivi desideri e sogni, sviluppare piani e progetti in modo creativo, guardare alla realtà come a qualcosa che possiamo influenzare e che abbiamo la possibilità di trasformare. Naturalmente, è importante imparare a fissarsi degli obiettivi realistici, che corrispondano ai propri valori e alle proprie capacità.



Un modo per formulare bene gli obiettivi in modo da poterli raggiungere è il metodo SMART. Si tratta di formulare obiettivi:

- Specifici
- Misurabili
- Attrattivi
- Realistici
- Terminati

Il capitolo seguente "I 7 pilastri della resilienza nella pratica" descrive esattamente come funziona.

Oltre a fissare gli obiettivi, c'è un'altra abilità che ci può essere utile rinforzare: la capacità di essere flessibili e adattabili. Non sempre la vita si svolge nel modo in cui la si è immaginata, desiderata o pianificata. Dover rivedere i nostri progetti quando capita qualche imprevisto non è sempre facile; per questo, quando ciò accade, è importante essere adattabili e flessibili nel riplasmare il proprio percorso. Appare chiaro che riuscire a mantenere un orientamento verso il futuro prevede che siano presenti anche i pilastri dell'accettazione, dell'orientamento alla soluzione e dell'assunzione di responsabilità descritti in precedenza.

4.4 Riepilogo

I 7 pilastri della resilienza sono un modello facile da visualizzare. Ognuno dei sette pilastri esprime una caratteristica della resilienza. Più riuscite a sviluppare armoniosamente i diversi pilastri e a renderli interconnessi tra loro, più sarete resilienti. È possibile continuare ad allenare queste abilità anche da adulti e imparare a diventare più resilienti.

Ecco una breve sintesi dei sette pilastri o delle sette abilità della resilienza:

1. **Ottimismo:** Chi è ottimista crede che tutte le difficoltà siano temporanee e possano essere superate. Gli ottimisti cercano sempre di vedere il lato positivo delle cose e non si concentrano su quello negativo. Il primo passo è quindi imparare a guardare a ciò che ci accade in modo funzionale: recuperare la possibilità di agire, di cambiare ciò che ci fa male e di consolidare ciò che ci fa stare bene.
2. **Accettazione:** L'accettazione consiste nell'accettare le cose su cui non si ha controllo. Si rinuncia in parte al proprio senso di controllo, ma si può affrontare la vita con molta meno rabbia e frustrazione se si riesce ad accettare che alcune cose sono semplicemente come sono.
3. **Orientamento alla soluzione:** Concentrandosi sulle possibili soluzioni, ci si libera dalla cosiddetta "trance da problema". Si esce dal ciclo costante di pensieri che circondano il problema e si passa all'azione.
4. **Autoefficacia / abbandono del ruolo di vittima:** Con l'autoefficacia si intende la convinzione, la sensazione e la consapevolezza dell'individuo di poter organizzare ed eseguire con successo una prestazione o un compito.
5. **Assumersi la responsabilità:** Imparare a capire che le difficoltà non sono sempre imputabili ad altre persone o alle circostanze. Alcune cose accadono semplicemente nel modo in cui accadono. Imparate ad assumervi la responsabilità della vostra vita, perché nessuno può farlo per voi.
6. **Orientamento alla rete:** La rete di amicizie e di familiari che avete è lì per proteggervi quando ne avete bisogno. Potete contare sulla vostra rete, ma è importante costruirla e mantenerla in modo che sia abbastanza stabile da sostenervi nelle situazioni difficili.
7. **Pianificare il futuro:** Non aspettate di vedere cosa vi arriva dall'esterno, ma pianificate attivamente il vostro futuro tenendo conto delle vostre competenze e dei vostri valori. Se qualcosa si rivela diverso dal previsto, siate flessibili e adattabili.



Questo capitolo vi ha fornito le conoscenze teoriche sul perché è importante allenare le qualità che portano a una maggiore resilienza. Nel capitolo seguente, "I 7 pilastri della resilienza in pratica", potrete scoprire esattamente quali esercizi e suggerimenti pratici possono esservi utili per allenare queste abilità.

5 I 7 pilastri della resilienza in pratica

5.1 Introduzione

Nel capitolo precedente, "I 7 pilastri della resilienza", è stata fornita una visione dettagliata della teoria relativa a queste sette abilità che sostengono la vostra resilienza.

Questo capitolo offre una panoramica sull'attuazione pratica e sui benefici concreti del concetto di resilienza dei 7 pilastri. Imparerete a riflettere sulla vostra resilienza personale e avrete alcuni esercizi e suggerimenti molto pratici per "iniziare l'allenamento", per apprendere man mano a mettere in relazione i sette pilastri della resilienza con le vostre sfide personali.



Per comprendere il modello dei sette pilastri nella pratica, è importante aver letto e compreso la parte teorica (capitolo: I 7 pilastri della resilienza). Se non siete sicuri, rileggete il capitolo o le singole parti prima di continuare qui.

5.2 Applicazione pratica dei 7 pilastri della resilienza

Iniziamo con una riflessione guidata da alcune domande che serviranno a valutare qual è il livello indicativo della vostra resilienza.



Riflessione = "pensiero, considerazione, contemplazione esaminante".

La definizione della parola "riflessione" mostra cosa è importante quando si riflette: pensare, esaminare e sentire. Siate onesti nelle risposte e nella auto-valutazione, che ha l'unico scopo di aiutarvi a prendere consapevolezza dei vostri punti di forza e delle vostre aree di miglioramento: non c'è nessun giudizio!



La riflessione che segue ha lo scopo di fungere da autoanalisi: può aiutarvi a valutare meglio la vostra resilienza. Quanto più onesta sarà questa valutazione, tanto più questo capitolo potrà aiutarvi a diventare più resilienti e quindi più sani e felici.

Utilizzate il seguente test per mettervi alla prova. Per ogni pilastro leggerete e risponderete alle domande, scegliendo la risposta che vi sembra più in vera per voi: una volta risposto, il più sinceramente possibile, alle domande potete procedere come spiegato al fondo del questionario.



TEST sui PILASTRI dellan RESILIENZA

OTTIMISMO	Molto	Abbastanza	Poco	Per nulla
Sono propenso/a a vedere le sfide come temporanee e superabili				
Tendo a evitare i pensieri negativi che mi provocano ansia e preoccupazione				
Mi concentro rapidamente sugli aspetti positivi delle situazioni				

ACCETTAZIONE	Molto	Abbastanza	Poco	Per nulla
Un ingorgo per strada o una lunga coda alla cassa del supermercato non rovinano la mia giornata				
I fattori esterni che non posso influenzare mi lasciano indifferente				
È facile per me rinunciare ad avere il controllo su tutto				

I 7 pilastri della resilienza in pratica

ORIENTAMENTO ALLA SOLUZIONE	Molto	Abbastanza	Poco	Per nulla
Riesco rapidamente a pensare a possibili soluzioni quando sono di fronte a un problema				
Riesco facilmente a pensare a diverse soluzioni per raggiungere un obiettivo				
Di solito evito di lamentarmi e di avere pensieri di recriminazione, giudizio, accusa, brontolio				

AUTOEFFICACIA/ABBANDONO DEL RUOLO DI VITTIMA	Molto	Abbastanza	Poco	Per nulla
Credo che il mio valore e il mio ruolo di solito siano riconosciuti				
Tendenzialmente evito il giudizio su me stesso/a				
Ho fiducia in me stesso/a, nelle mie forze e nel fatto che posso realizzare tutto ciò che voglio				

ASSUMERSI LA RESPONSABILITÀ	Molto	Abbastanza	Poco	Per nulla
Mi considero responsabile della mia vita				
Riesco a non dare la colpa agli altri rispetto alle situazioni che mi capitano nella vita				
Affronto attivamente i problemi e mi assumo le mie responsabilità				

ORIENTAMENTO ALLA RETE	Molto	Abbastanza	Poco	Per nulla
Ho intorno a me persone con cui posso parlare di situazioni difficili				
Posso contare su una rete di supporto				

I 7 pilastri della resilienza in pratica

Investo tempo e costanza per mantenere i rapporti con le persone che fanno parte della mia rete				
---	--	--	--	--

PIANIFICARE IL FUTURO	Molto	Abbastanza	Poco	Per nulla
MI piace pensare a ciò potrebbe accadere nel futuro				
Pianifico attivamente il mio futuro con piani e obiettivi concreti				
Penso di essere flessibile e adattabile per riuscire a gestire le circostanze impreviste				



Molto bene. Avete riflettuto e scelto le risposte. Ora si tratta di visualizzarle sul grafico: assegnate un punteggio di 0 per le risposte “Per nulla”; di 1 per le risposte “Poco”; di 2 per le risposte “Abbastanza” e di 3 per le risposte “Molto”. Per ogni risposta a ciascuna domanda colorate i livelli nella colonna del pilastro corrispondente (es. se alle domande del pilastro Ottimismo ho risposto: 2 volte molto (punteggio 3+3) e 1 abbastanza (punteggio 2), avrò totalizzato un punteggio di 8 e allora colorerò 8 livelli); ne risulterà un grafico a barre utile per visualizzare il vostro livello per ciascun pilastro di resilienza e per capire cosa dovete allenare di più:



Al termine di questo compito, riflettete nuovamente sul quadro generale: date un'occhiata ai vostri pilastri: Quali sono ben riempiti? Quali sono meno pieni? Ce ne sono alcuni che non sono affatto pieni? C'è qualcosa che vi sorprende quando guardate i vostri pilastri?



Concedetevi una pausa prima di continuare. Se il compito di autoanalisi vi fa sentire stanchi: è normale. Un'intensa auto-riflessione può essere molto faticosa e stancante. Ma non rinunciate: vi aiuterà ad andare avanti.

Ma cosa significa questo per voi e per la vostra resilienza? Ricordate: ogni pilastro rappresenta una caratteristica che contribuisce alla resilienza: l'autoanalisi vi aiuta a capire quali abilità potete rafforzare attraverso un vero e proprio allenamento. Se i pilastri sono ben riempiti (lo si vede dal livello di riempimento segnato su di essi), sono forti e la vostra "casa della resilienza" poggia virtualmente su pilastri stabili. Se avete davanti a voi l'immagine dei vostri pilastri, potete vedere molto chiaramente quali caratteristiche potete ancora allenare per diventare (ancora) più resilienti.



Lavorate soprattutto sulle caratteristiche che non sono ancora ben sviluppate in voi, cioè i punti i cui pilastri sono poco riempiti. Quanto più i pilastri saranno riempiti, tanto più stabile sarà la vostra capacità di recupero.

5.3 Integrare I 7 pilastri della resilienza nella vostra vita quotidiana

Ora che sapete quali sono i vostri pilastri personali e quali dovrete rafforzare, vediamo come potete fare in concreto. Di seguito troverete alcuni esempi che vi mostreranno come potete rafforzare i vostri pilastri sia nella vita privata che nella routine di cura quotidiana.

Rafforzare i sette pilastri nella vita privata

Ottimismo

Allenatevi con uno di questi esercizi:

1. comprate un piccolo quaderno e ogni sera scrivete almeno tre cose positive che vi sono accadute o che avete visto durante la giornata. Compilate il quaderno per almeno 21 giorni e poi rileggetelo.
2. quando accade un evento spiacevole, anche piccolo, prendetevi tre minuti, andate davanti a uno specchio e cercate di raccontare alla vostra immagine riflessa l'evento, cercando di far emergere l'ironia e l'umorismo
3. trovare un alleato (un amico, un parente, un collega) e chiedetegli di essere il vostro compagno per una settimana. Durante questa settimana, il compito è quello di inviargli ogni giorno un pensiero positivo (via messaggio).

Acceptance

Allenatevi con uno di questi esercizi:

I 7 pilastri della resilienza in pratica

1. Per i prossimi 10 giorni, ogni volta che vi succede qualcosa, immaginate di essere un semaforo. Immaginate di diventare verdi se l'evento è totalmente sotto il vostro controllo, gialli se potete esercitare un controllo solo parziale, rossi se non avete alcun controllo. Se accendete il rosso, lasciate che l'evento vi passi davanti.
2. Ogni mattina, per 21 giorni, provate a scrivere su un post-it almeno una cosa della giornata che sta per iniziare che scegliete di non controllare e di lasciare andare. Attaccate il post-it in un posto visibile.
3. Per la prossima settimana, fate gli esercizi di respirazione indicati nell'esempio ogni volta che siete nel traffico, che ricevete una telefonata sgradita o che vi trovate in altre situazioni spiacevoli.

Orientamento alla soluzione

Allenatevi con uno di questi esercizi:

1. Per la prossima settimana, ogni volta che vi troverete di fronte a un problema, prendete un foglio bianco e iniziate a scrivere tutte le possibili soluzioni che vi vengono in mente per risolvere il problema. Dovete trovare almeno 2 o 3 soluzioni!
2. In questi giorni vi sembra di avere solo problemi senza soluzioni? Cercate un amico e ditegli che lo nominate consulente per la risoluzione dei problemi per i prossimi dieci giorni. Rivolgetevi a lui ogni volta che vi sembra di essere in un vicolo cieco.
3. Vi piace disegnare? Questo esercizio fa per voi! Quando vi si presenterà un problema nella prossima settimana, fermatevi 10/15 minuti, prendete un foglio di carta e provate a disegnare istintivamente la vostra soluzione, magari ascoltando la vostra musica preferita... divertitevi!

Autoefficacia / uscita dal ruolo di vittima

Allenatevi con uno di questi esercizi:

1. Ogni sera, per i prossimi 21 giorni, scrivete su un post-it una delle vostre abilità: qualsiasi cosa sappiate fare (cucinare, guidare in autostrada, aggiustare elettrodomestici, tingere i capelli...). Attaccate i post-it in un posto visibile e man mano che aumentano di numero vi renderete conto di quanto siete bravi!
2. Anche in questo caso, cercate un alleato, possibilmente qualcuno che lavori con voi. Chiedetegli di inviarvi ogni giorno (per una settimana) un messaggio di feedback positivo su ciò che fate bene. Conservate i messaggi e rileggeteli spesso.
3. Ogni sera, per i prossimi 21 giorni, prima di andare a dormire pensate ad almeno 2 buoni risultati che avete ottenuto nella vostra giornata (in qualsiasi ambito della vostra vita)

Assunzione di responsabilità

Allenatevi con uno di questi esercizi:

1. Tenete un diario giornaliero per una settimana in cui documentate le situazioni in cui avete dovuto assumervi delle responsabilità. Annotate quali azioni avete intrapreso, come vi siete sentiti e i risultati. Riflettete su cosa avreste potuto fare diversamente e su come l'assunzione di responsabilità ha influito sulla situazione.
2. Creare una "scala delle responsabilità" con diversi pioli che rappresentano i livelli di responsabilità, dal dare la colpa agli altri all'assumersi la piena responsabilità. Quando

capitano delle situazioni spiacevoli, identificate la vostra posizione sulla scala. Creare un piano d'azione per salire di livello.

3. Creare due mappe per una determinata situazione: una in cui ci si assume la responsabilità e una in cui la si evita. Tracciate le conseguenze a breve e a lungo termine di ciascuna scelta su voi stessi e sugli altri. Questo esercizio aiuta a vedere l'impatto più ampio delle proprie azioni.

Orientamento della rete

Allenatevi con uno di questi esercizi:

1. Prendete un foglio di carta e visualizzate la vostra rete di contatti. Disegnate un cerchio per voi stessi al centro e poi assegnate un posto sul foglio a ogni persona importante per voi nella vostra vita. Pensate anche a quanto è forte il vostro rapporto con queste persone e a quali relazioni dovreste rafforzare di nuovo. Tracciate le linee tra voi e le persone di conseguenza: linee forti per le persone con le quali mantenete uno stretto contatto, linee chiare/ luminose per le persone con le quali vi rendete conto che vorreste avere più contatti. Attaccate questo foglio in un luogo visibile della vostra casa, con l'intenzione di aggiornarlo e modificarlo man mano che le dinamiche relazionali cambiano.
2. Per i prossimi 7 giorni, impegnatevi a inviare ogni giorno un messaggio di gratitudine ad alcune persone a voi care. La gratitudine è lo strumento migliore per rafforzare le relazioni!
3. Il prossimo fine settimana si avvicina: programmate un'uscita con qualcuno che non vedete da tempo e che volete includere di nuovo nella vostra rete di relazioni.

Pianificazione futura

Allenatevi con uno di questi esercizi:

1. Stasera prendetevi 15 minuti e pensate a ciò che avete già imparato nella vostra vita. Pensate alle situazioni che vi hanno permesso di fare un salto evolutivo e che vi hanno in qualche modo trasformato. Scrivete alcuni esempi e attaccate l'elenco in un luogo visibile. Giorno per giorno potete modificarlo e aggiornarlo.
2. Pronti per il fine settimana? Invitate un amico a uscire con l'obiettivo di raccontargli i vostri progetti e sogni per il futuro. Per non fallire nell'intento, fategli sapere in anticipo che l'argomento dell'incontro saranno i progetti futuri!
3. Siete sempre stati quelli che amano disegnare? Bene: nei prossimi giorni prendete un grande foglio di carta e tanti colori, accendete la vostra musica preferita e dipingete il quadro del vostro futuro. Liberate la fantasia, l'immaginazione, i sogni e tutto ciò che l'istinto porta sulla carta!

5.4 Rafforzare I sette pilastri nell'assistenza quotidiana

I suggerimenti che, speriamo, vi saranno utili nella vostra vita privata sono ora seguiti da esempi specifici per il vostro lavoro di cura quotidiano. Gli esempi che seguono sono riferiti a situazioni che magari sembrano familiari: l'intento è darvi strumenti il più possibile pratici da applicare nel vostro lavoro: siate coraggiosi e mettete in pratica quando apprenderete; se poi volete fare un passo ulteriore, parlate e condividete con i vostri colleghi i contenuti dei prossimi paragrafi per diventare più resilienti come squadra!

Ricordate inoltre che tutti gli esercizi che abbiamo suggerito nel paragrafo precedente possono essere, ovviamente, applicati anche al vostro lavoro di cura: costituiscono una vera e propria cassetta degli attrezzi per allenare i 7 pilastri nella vostra vita privata e lavorativa.

Quando vi abituate ad allenarvi con la vostra cassetta degli attrezzi, cercate di trasformare questi esercizi in abitudini, in pratiche, norme e persino procedure, proprio come quelle che seguite quando vi occupate dei flussi di lavoro. Questo è importante perché, affinché una formazione si consolidi e si radichi nella nostra vita, deve diventare un nuovo modo di pensare e comportarsi.

Ottimismo



Un'équipe ospedaliera inizia ogni riunione con il racconto da parte di ciascun collega di una cosa che è andata bene di recente. Sandra riferisce che di recente è riuscita a staccare bene la spina la sera dopo il lavoro. Johannes dice che la sua formazione è stata molto emozionante. Tutti i 12 colleghi dicono cose positive e si nota subito come l'umore generale del team man mano vada migliorando. Questa è una buona pratica per iniziare a integrare l'ottimismo e la positività nei gruppi di lavoro. Perché non provarci alla prossima riunione del gruppo? Perché non fissare nell'ordine del giorno delle riunioni un tempo, anche solo di dieci minuti, per raccontarsi le cose che funzionano e scambiarsi pensieri positivi?

Accettazione



Ecco un consiglio pratico su come migliorare il vostro pilastro dell'accettazione: utilizzate i momenti in cui avete brevi periodi di riposo, come la corsa in ascensore, o per pensare attivamente a quali situazioni. Per i casi in cui non potete cambiare nulla, praticate l'accettazione. Ad esempio, potreste dire a voi stessi: "Non posso fare nulla per il congedo per malattia della mia collega Maria. Ma posso accettare che sia così". Oppure: "Non posso fare nulla per il peggioramento della salute del signor Rossi posso sostenerlo come meglio posso, ma devo accettare che la sua malattia stia progredendo". La prima volta che pronuncerete una frase come questa ad alta voce, vi sembrerà poco familiare e forse anche strana. Continuate a farlo, esercitatevi: diventerà più facile e vi aiuterà ad accettare le cose così come sono.

Orientamento alla soluzione



Forse avete già vissuto la seguente situazione nel vostro gruppo: quando si programmano i turni, si deve tenere conto del fatto che un collega deve ancora smaltire gli straordinari e le ferie prima della fine dell'anno. Alcuni colleghi si arrabbiano per questo: dopo tutto, non è un problema loro se non hanno ancora esaurito le ferie; il vostro capo avrebbe dovuto coordinare meglio la gestione dei recuperi e delle ferie. Le lamentele al riguardo sono state argomento di discussione per giorni nelle pause, nei corridoi e in ascensore. Cosa si può fare in una situazione del genere? Potete unirvi alle lamentele e fare pensieri negativi, oppure pensare a delle soluzioni. Sugerite, ad esempio, di lavorare insieme come squadra per compensare l'assenza del vostro collega, in modo che non siano in pochi a dover coprire tutto. Potete anche suggerire di programmare più vacanze insieme per l'anno prossimo, in modo da evitare di rimanere nella "trance da problema".

Autoefficacia / abbandono del ruolo di vittima



Vi occupate di un parente stretto a casa? Dovete gestire l'assistenza insieme al vostro lavoro, alle faccende domestiche e alla cura dei bambini? Forse conoscete la sensazione di sentirvi spesso soli e sopraffatti. Quali opzioni avete ora? Potete sentirvi vittime delle circostanze oppure potete decidere di agire in prima persona per migliorare la situazione. Parlate apertamente con i vostri familiari e amici dei vostri sentimenti e fate loro capire che avete bisogno di sostegno. Questo potrebbe permettervi di cedere alcuni compiti e darvi un po' più di tempo e di respiro. E state tranquilli: non siete gli unici a trovarvi in questa situazione. Ci sono sicuramente abbastanza persone intorno a voi che si trovano in una situazione simile. Cercate su Internet se nella vostra zona esiste un gruppo locale per assistenti familiari che si riunisce regolarmente. Oppure cercate gruppi online nei social network. Date un'occhiata al **progetto Resil4Care (<https://resil4care.eu/>)**, ad esempio! Questo progetto ha portato alla formazione di gruppi Facebook con badanti di tutta Europa che si scambiano costantemente informazioni. Potrete imparare molto dalle esperienze degli altri e non vi sentirete più così soli in questa difficile situazione.

Assunzione di responsabilità



Mettetevi nei panni di Mario: forse anche voi avete vissuto un'esperienza simile. Mario lavora in ospedale. Si accorge di essere molto debole negli ultimi tempi e pensa che sia dovuto al fatto che ultimamente i suoi orari di lavoro sono molto faticosi. Ultimamente fa molti turni di notte e anche lunghi turni di giorno. È da molto tempo che non ha più giorni di riposo consecutivi a causa delle assenze per malattia e delle ferie di alcuni colleghi. Mario decide di assumersi la responsabilità della sua salute e cerca di parlare con il suo capo. Spiega con onestà e rispetto quanto siano state stressanti le ultime settimane per lui. Il suo capo è comprensivo e organizza i suoi turni per il mese successivo in modo che Mario possa fare meno turni notturno. Ha persino cinque giorni liberi di fila, che utilizza per fare passeggiate e rigenerarsi attivamente. In questo modo, Mario riesce a recuperare le forze. È ben preparato per i successivi turni di notte. Certo, non è sempre così facile e non è detto che si possano avere 5 giorni di fila di riposo e che il capoti lasci tutto questo tempo per rigenerarti. Ma il fatto stesso di cercare una soluzione agendo in prima persona e assumendosi la responsabilità della sua situazione lo fa stare meglio.

Orientamento della rete



Pensate di conoscere tutti i modi per rilassarvi? O sapete quali sono le offerte nella vostra zona che potrebbero aiutarvi a rilassarvi? Ad esempio, corsi di yoga o di pilates? O gruppi di corsa comune? O forse un gruppo di canto è la cosa giusta per voi per rilassarvi? Anche se pensate di conoscere già tutte le opzioni, potrebbe non essere così. Utilizzate la vostra rete per ottenere informazioni sulle offerte o semplicemente per scambiare idee su ciò che aiuta gli altri a rilassarsi. Forse c'è qualcosa che non conoscete ancora e che vi piace. Avvicinatevi attivamente a colleghi, amici e conoscenti e chiedete cosa fanno per rilassarsi dopo una giornata di lavoro stressante. Forse il vostro collega frequenta un corso di yoga dove c'è una campagna mensile "porta un amico" che vi permette di avere un assaggio dello yoga. O forse la vostra migliore amica pensa da tempo di aver bisogno di qualcosa per rilassarsi, ma non vuole iniziare un laboratorio creativo da sola. Attivate e mantenete la vostra rete!

Pianificazione futura



Il futuro può essere spaventoso nel contesto del lavoro dell'assistenza. Può capitare di trovarsi di fronte a qualcosa di completamente nuovo da un giorno all'altro e anche se si ha molta esperienza, a volte si deve in fretta imparare qualcosa di nuovo. Come vi sentite in questa situazione? Come avete affrontato questa situazione in passato? Prendete un foglio di carta e pensate ai vostri ultimi anni come caregiver. Ci saranno state una o due situazioni difficili, vero? E sicuramente le avete superate bene! Scrivete queste sfide ed elogievi! E ora pensate al futuro. Cosa potrebbe accadere nel vostro ambiente di lavoro che potrebbe riproporvi delle sfide? Potreste anche immaginare di guidare voi stessi il cambiamento? Magari attraverso lo sviluppo professionale con una nuova formazione? Come vi sentite quando pensate a queste situazioni? Se l'idea del futuro vi spaventa, guardate di nuovo il foglio di carta con le sfide che avete già superato. Vedrete che vi sentirete subito più ottimisti.

5.5 Riepilogo

Un capitolo piuttosto intenso, vero? Avete riflettuto su ciascuno dei vostri pilastri personali e ora avete davanti a voi un quadro più chiaro della vostra resilienza. Speriamo che questa riflessione vi abbia dato molti stimoli e spunti di consapevolezza. Molti suggerimenti ed esempi vi hanno fornito spunti pratici nella vita privata e nel lavoro di assistenza quotidiana, mostrandovi come i pilastri possono essere migliorati e rafforzati in modo specifico.



Riflettere o pensare a sé stessi può essere faticoso. Può essere normale se emergono sentimenti spiacevoli o se non vi sentite soddisfatti. Dopo tutto, state lavorando su voi stessi e sulle vostre qualità. Se continuate a farlo, col tempo riuscirete a rafforzare i vostri pilastri e i momenti di riflessione e allenamento diventeranno un parte piacevole della vostre giornate. Continuate così!



Leggete gli esempi più volte. Questo vi aiuterà a consolidare i nuovi apprendimenti. Siete inoltre invitati a parlare alla vostra rete dei contenuti e degli esempi di questo corso. In questo modo rafforzerete la vostra rete di contatti e allo stesso tempo dal confronto potrete ottenere nuove idee.

6 Fragilità e resilienza nel lavoro di assistenza

6.1 Introduzione

Nelle unità precedenti si è già ampiamente trattato il tema della resilienza e della sua importanza del lavoro di assistenza in generale; è stata data anche una panoramica dei rischi e dei fattori protettivi, iniziando a dare alcuni strumenti per la gestione dello stress e per il rinforzo delle life skills e dei sette pilastri. Tuttavia, c'è un altro fattore che non dovrebbe essere ignorato quando si parla di resilienza, soprattutto nel settore dell'assistenza: la questione della fragilità.

Questo capitolo affronta il tema della fragilità e spiega perché è importante capire il suo legame con la resilienza. È importante sottolineare che la prospettiva della fragilità che proponiamo in questo corso non è di qualcosa di negativo: la fragilità appartiene ad ognuno di noi, fa parte delle nostre vite sotto diverse sfaccettature e diverse forme. La fragilità non è quindi qualcosa contro cui lottare, bensì un passaggio di vita che va compreso e accolto, imparando a gestirla in modo che diventi un'opportunità di crescita ed evoluzione personale. Si vedrà come la resilienza possa, attraverso l'allenamento delle life skills e dei 7 pilastri, diventare un'occasione per “stare” nella fragilità trasformandola in qualcosa di buono per noi e in un modo per sviluppare il nostro benessere.

6.2 Comprendere la fragilità



Fragilità significa “che ha facilità a rompersi.” In senso figurato vuol dire anche tenerezza “. In medicina, il termine viene utilizzato per classificare le strutture biologiche che tendono a lesionarsi o deteriorarsi.

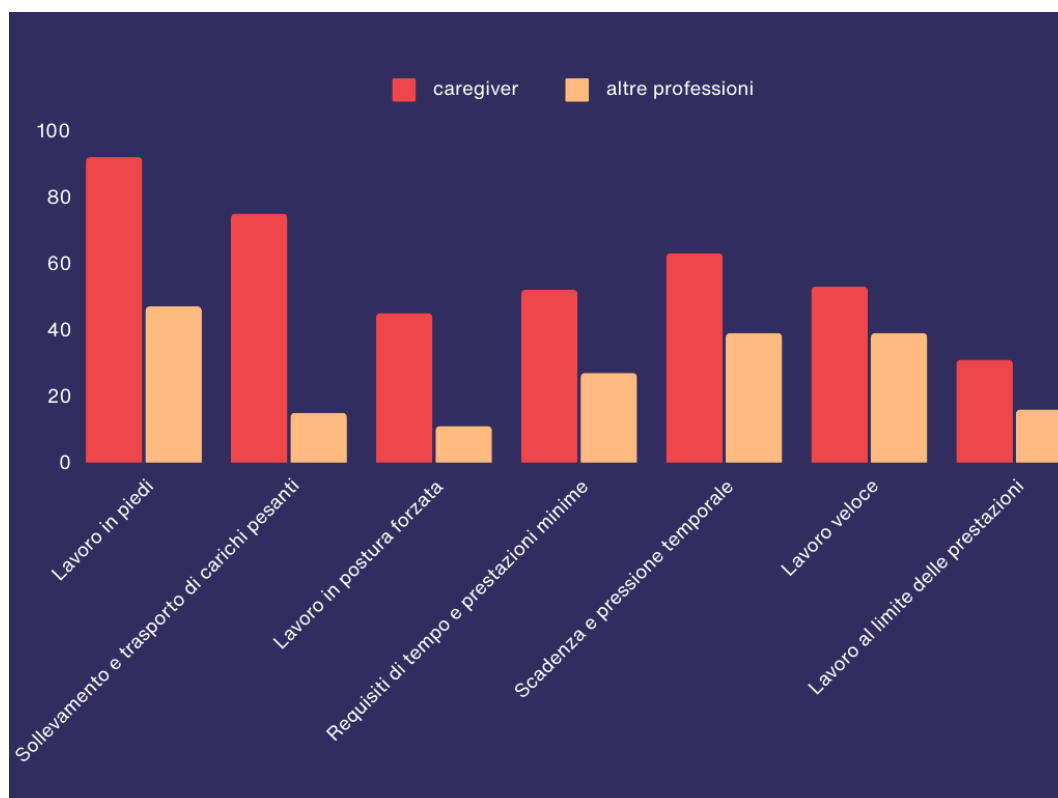
La fragilità non è uno stato definitivo (né strutturale), ma piuttosto una condizione che può evolvere e cambiare nel tempo. Per gli anziani e le persone bisognose di assistenza, in particolare, significa che la loro salute è meno stabile di quella di altre persone. I fattori interni ed esterni giocano un ruolo importante. Gli anziani e le persone bisognose di assistenza spesso perdono peso corporeo, soffrono di esaurimento più rapidamente e provano più spesso sensazioni di debolezza. Anche la mobilità ridotta e l'atrofia muscolare sono più probabili.

Queste informazioni non dovrebbero essere nuove per voi. Dopotutto, vi ci confrontate ogni giorno con la fragilità insita nell'invecchiamento, nella malattia o nella disabilità. Tuttavia, la fragilità è qualcosa che riguarda tutti perché, spesso, è correlata con l'elevato livello di stress a cui si è esposti nella vita personale e professionale.

Nel 2020, l'Università di Brema ha analizzato scientificamente i dati delle statistiche sull'assistenza per un rapporto attuale. I ricercatori sono giunti alle seguenti conclusioni:

- Il 92% degli assistenti del settore geriatrico lavora spesso in piedi, mentre in altre professioni questa percentuale si attesta sul 47% .

- Il 76% di questi caregiver riferisce di sollevare e trasportare frequentemente carichi pesanti - in altre professioni è il 15%
- 45% lavora spesso in posizioni di tensione e carico - in altre occupazioni è l'11%
- Il 63% è spesso sottoposto a scadenze e pressioni temporali - in altre professioni è il 39%.
- Il 53% dichiara di dover lavorare spesso con un carattere di urgenza ed emergenza - 39% in altre professioni
- Il 31% dichiara di lavorare spesso fino al limite delle proprie capacità - in altre professioni il 16%



Se si considerano questi dati, non c'è da stupirsi che anche i livelli di assenze per malattia nel settore dell'assistenza siano più elevati rispetto a quelli di altre professioni. I ricercatori hanno analizzato i risultati dei sondaggi, i ricoveri ospedalieri, le assenze, le diagnosi ambulatoriali e le prescrizioni di farmaci delle persone che si occupano di assistenza geriatrica e sono giunti alla conclusione che i disturbi muscolo-scheletrici e i disturbi mentali si verificano più frequentemente in questo gruppo rispetto alle persone che svolgono altre professioni.

I disturbi muscolo-scheletrici sono particolarmente evidenti se si considerano gli stress sopra elencati. Tuttavia, l'aumento dell'incidenza dei disturbi mentali è altrettanto evidente se si considera che la pressione e lo stress, il carico di lavoro, la carenza di personale, gli orari di lavoro irregolari, la mancanza di riconoscenza e il costante confronto con la malattia e la morte fanno parte della vita quotidiana di un caregiver.



Le persone che lavorano nel settore dell'assistenza sono esposte a livelli di stress più elevati rispetto alle altre professioni. Si tratta di stress sia fisico che psicologico

6.3 Rafforzare la resilienza e prevenire la fragilità nel settore assistenziale

Appare chiaro, quindi, che i caregiver hanno una predisposizione alla fragilità sia fisica che mentale molto più elevata di altre professioni. Eppure, come abbiamo già detto in precedenza se cambiamo la prospettiva e proviamo a considerare la fragilità come uno stato provvisorio che può anche trasformarsi in un'opportuna evolutiva di cambiamento, possiamo ben comprendere come sia correlata alla resilienza. Infatti, le persone resilienti sono in grado di accogliere la fragilità in modo flessibile, agile e adeguato alla situazione, attingendo a risorse interne ed esterne e a fattori protettivi, trasformandosi e "sfruttando" la fragilità come opportunità di crescita personale e di sviluppo individuale.

Questa prospettiva richiede due punti di partenza: un cambio di sguardo verso la fragilità, adottando un'ottica non di contrasto bensì di accettazione, e la volontà di agire per trasformare la fragilità, e ingenerare lo stress, in qualcosa di evolutivo.

Sorge a questo punto una domanda: se cambiamo lo sguardo e ci apriamo alle potenzialità trasformative delle fragilità, intese come sfide e problemi che possono incidere negativamente sul nostro benessere, da dove possiamo cominciare ad agire?

Proponiamo qui di seguito tre aree da cui provare a partire. Sono la cura di sé, il supporto sociale e le tecniche di rilassamento che, come vedremo, ci consentono di tornare nel qui ed ora, come la mindfulness. Sono altri strumenti che, insieme alle life skills e ai 7 pilastri, possono implementare la vostra "attrezzatura" per gestire la fragilità e diventare sempre più capaci di trasformare le criticità in opportunità. È questa la chiave del benessere. Per questo motivo, diamo una panoramica a queste tre aree.



Cura di sé



Cura di sé significa trattarsi con amore e riconoscenza, prendere sul serio le proprie esigenze e il proprio benessere, adottando atteggiamenti e abitudini che contribuiscano attivamente a implementarlo.

La definizione ci suggerisce che la cura di sé prevede due aspetti importanti. In primo luogo, l'atteggiamento verso sé stessi, che deve essere di apprezzamento e amore. In secondo luogo, un comportamento attivo di ascolto dei propri bisogni e di consapevolezza per poter poi intraprendere azioni e abitudini di cura verso sé stessi così da aumentare il proprio benessere fisico e mentale.

Supporto sociale



Il sostegno sociale è l'intreccio di relazioni con cui è possibile avere uno scambio a diversi livelli: informativo, emotivo e materiale. Dipende dalla qualità delle nostre relazioni.

Il sostegno sociale è quindi ciò che si scambia con il proprio ambiente sociale, con la propria rete. Amici, familiari, colleghi, ecc. hanno un effetto positivo su di voi, fornendovi un sostegno che vi aiuta a risolvere una determinata situazione o vi consente di avere uno spazio e un tempo per condividere i vostri pensieri e le vostre emozioni.

È scientificamente provato che il sostegno sociale ha un effetto positivo sul benessere delle persone (comprese quelle anziane o bisognose di assistenza). Le persone sono in grado di superare meglio i colpi del destino o della malattia e hanno maggiori probabilità di sopravvivere se hanno un buon sostegno sociale. In ogni caso, la qualità del sostegno è più importante del numero di persone che lo forniscono.

Appare chiaro, però, che il supporto sociale è possibile solo quando si ha consapevolezza di un bisogno e ci si legittima a esprimerlo, quando ci si autorizza a chiedere aiuto e sostegno senza timore di giudizio e senza nascondere la propria fragilità. Se manca questo passaggio sarà difficile poter attivare il supporto da parte di un sistema di relazioni.

Mindfulness



La Mindfulness è sia un approccio alla vita che si traduce in una pratica specifica di meditazione incentrata sulla consapevolezza dell'esperienza personale presente. Descrive uno stato di presenza mentale completamente consapevole, cioè la percezione cosciente del momento presente, senza alcun giudizio.

Essere consapevoli significa essere "nel qui e ora", completamente presenti nella propria mente. Nella vita quotidiana di cura, ciò significa concentrarsi su ciò che si sta facendo in quel momento, senza vie di fuga in pensieri proiettivi, in elucubrazioni o in fantasie. I pazienti possono percepire quando la

vostra mente è completamente altrove o se, invece, riuscite a essere nel qui e ora in una disposizione di allineamento tra mente e corpo.

Un atteggiamento consapevole porta a una sorta di serenità vigile che favorisce l'adattamento più funzionale e positivo alle situazioni che viviamo. Vivere nel qui ed ora ci aiuta a farci sentire "comodi" in ciò che viviamo.

Questo effetto è stato scientificamente provato. Alcuni studi hanno dimostrato che i pazienti sono più soddisfatti quando sono assistiti da badanti che hanno seguito corsi e formazioni sulla mindfulness. Stare nel qui ed ora migliora qualsiasi aspetto della vita, ci consente di agire con maggior efficacia e, naturalmente, porta vantaggi anche nella prestazione lavorativa. I caregiver che hanno frequentato corsi di mindfulness commettono meno errori e riescono a instaurare relazioni più positive con i colleghi e con le persone che devono assistere.



Prendetevi un momento per riflettere consapevolmente su come state nutrendo in questo periodo la cura di voi stessi, il supporto sociale e la consapevolezza. Siate molto onesti con voi stessi. È importante che lo facciate perché, una volta compresi i punti deboli, avrete la possibilità di dedicare energie alle vostre aree di miglioramento, prendendo spunto dai tanti esercizi suggeriti nelle varie unità di questo corso.

6.4 Promozione della salute e prevenzione della fragilità fisica

I caregiver sono esposti a uno stress fisico e psicologico maggiore rispetto alle persone che svolgono altre professioni.

Ma c'è un altro aspetto da considerare: come esseri umani, siamo un insieme di corpo, mente e spirito, collegati tra loro. Questa prospettiva ci invita a considerare il benessere di una persona nella sua totalità, ed è per questo che ora è importante approfondire anche gli aspetti legati al corpo fisico.

Questo capitolo si concentra sulla salute fisica e sulla prevenzione della fragilità fisica. La parola d'ordine è qui "promozione della salute".

Quando salute s'intende uno stato di benessere sia fisico che psicologico.

Qui prenderemo in considerazione gli aspetti che riguardano principalmente il corpo perché degli aspetti mentali ed emotivi si è già parlato in precedenza nei paragrafi relativi alle life skills e ai pilastri della resilienza.

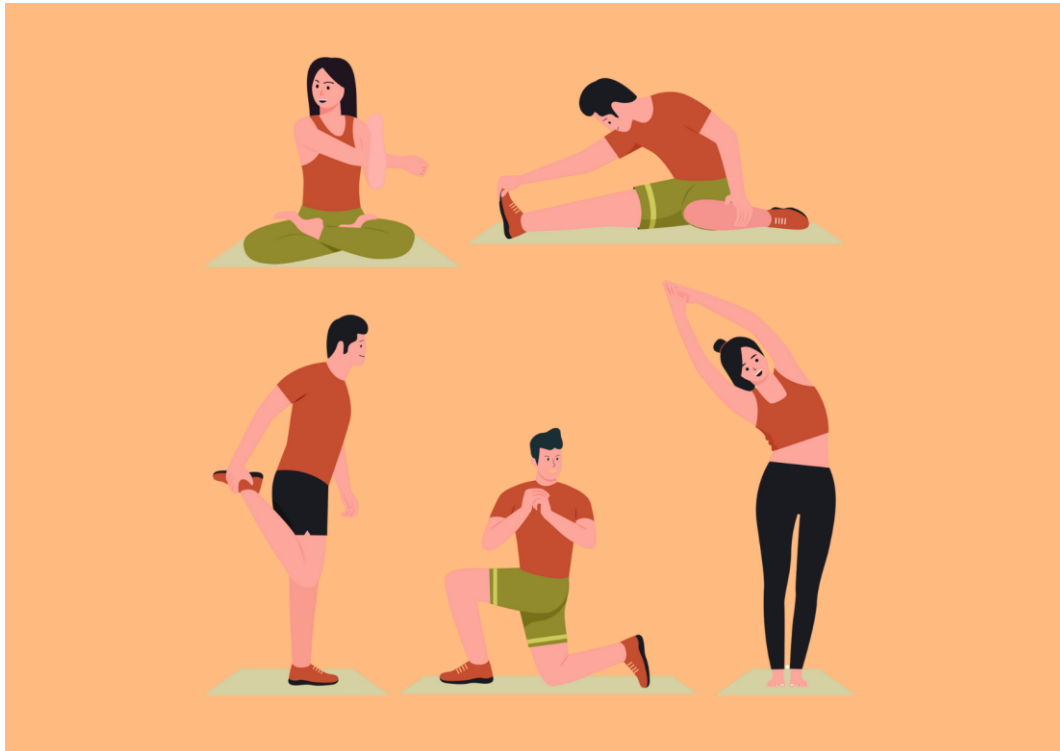


Secondo la definizione dell'OMS, «la promozione della salute è il processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla. (...) La salute è un concetto positivo che valorizza le risorse personali e sociali, come pure le capacità fisiche». In altre parole, per promozione della salute si intendono generalmente le misure volte ad aumentare e rafforzare il potenziale di salute delle persone.

Sollevamento e trasporto di carichi pesanti, lunghi periodi in piedi, turni lunghi e lavoro notturno. Tutto questo fa parte della routine quotidiana dei caregiver. È ovvio che questi fattori possono provocare

disturbi fisici e avere un impatto negativo sulla salute. Per questo le persone che lavorano nel settore dell'assistenza sono chiamate, come altri e forse più di altri, a prendersi cura della propria salute in modo preventivo.

Fare movimento fisico regolare è un fattore importante per la salute del corpo. Ognuno di noi può riflettere su quale tipo di allenamento fisico sia più adatto e piacevole. Ci sarà chi ama le passeggiate nella natura, chi segue un corso di pilates o di yoga, chi non si fa mancare il bagno in piscina o la serata danzante. Qualunque sia la vostra inclinazione, è utile imparare ad ascoltarsi per capire di cosa hanno bisogno il vostro corpo e la vostra mente.



Qui di seguito diamo alcuni facili suggerimenti per chi vuole provare e divertirsi con alcuni semplici esercizi che possono diventare piccole abitudini per prendersi cura del proprio corpo durante la giornata lavorativa!



- **Il dondolo per i piedi:** mettevi in posizione eretta con i piedi a larghezza dei fianchi, rotolate lentamente dai talloni alle punte dei piedi e poi di nuovo indietro. Fate questo per circa un minuto. I più esperti possono alzarsi sulle punte dei piedi e poi rotolare di nuovo. Questo esercizio stimola la circolazione sanguigna ed è utile se si cammina molto durante la giornata lavorativa.
- **Stare in piedi su una gamba:** Piegare una gamba e appoggiare il piede della gamba piegata sul ginocchio della gamba fissa a terra. Cercare di mantenere la posizione il più a lungo possibile. I più esperti possono anche chiudere gli occhi, portare alternativamente il dito sulla punta del naso e al centro del petto. Questo esercizio allena il senso dell'equilibrio e la coordinazione.

- **Allungamento del collo:** In piedi o seduti in posizione eretta. Ruotare lentamente la testa verso destra il più possibile, poi tornare al centro e infine a sinistra. Ruotate la testa tre volte in ogni direzione. Si può alternare abbassando la testa fino allo sterno e poi appoggiandola sulla nuca.
- **Alleviare le tensioni sulla schiena:** in posizione eretta, allungate le braccia in aria e alzatevi sulla punta dei piedi. Spingete il bacino in avanti in modo che il corpo si inarchi. Anche i piegamenti in avanti hanno un effetto benefico. In piedi, abbassate prima la testa e poi la parte superiore del corpo in avanti, fino a quando le dita delle mani toccano le dita dei piedi. Più spesso lo farete, più sarà facile piegarvi fino a toccare terra.



Potete integrare questi esercizi nella vostra vita lavorativa quotidiana. Potete farli in ascensore, durante la pausa pranzo, in una breve pausa. Noterete i benefici già dopo pochi giorni.

Naturalmente è importante rafforzare il corpo anche al di fuori del lavoro. Il potenziamento muscolare mirato, ad esempio con esercizi di elastici a casa o con un abbonamento a un centro fitness, e l'allenamento aerobico, come il nordic walking, la corsa leggera o il nuoto, vi aiuteranno a sviluppare un sistema muscolo-scheletrico stabile e a dare un contributo significativo alla vostra salute.

Oltre all'allenamento regolare, è molto importante dedicare del tempo alla rigenerazione. Questo include sonno sufficiente, tempo nella natura e tempo senza telefoni cellulari o luce blu (anche da PC, TV, ecc.), soprattutto due ore prima di andare a letto.

Assicuratevi anche di seguire una dieta sana e genuina. L'importanza di un'alimentazione sana è fondamentale per la salute.



Esercizio fisico nelle pause, sport al di fuori del lavoro, una dieta sana e magari anche l'abbandono dell'amata sigaretta. Può sembrare una richiesta troppo elevata. Tuttavia, sapete che ognuno di questi cambiamenti è importante per mantenere il vostro corpo in salute.

È meglio iniziare con piccole modifiche alla routine quotidiana. Iniziate con un esercizio di stretching durante la giornata lavorativa e una breve passeggiata la sera. Con il tempo, si possono modificare le abitudini assumendo gradualmente uno stile di vita sempre più sano.

Considerate anche che, una volta consolidate le sane abitudini... non potrete più farne a meno! Basta saper attivare il circolo virtuoso che poi si alimenta gradualmente da solo.

6.5 Riepilogo

Questo capitolo ha fatto luce sul tema della fragilità, intesa come condizione che può evolvere e cambiare nel tempo e che può essere per l'individuo opportunità evolutiva di crescita personale.

Si è vista l'importanza della cura di sé, del supporto sociale e della mindfulness, nonché l'importanza della promozione della salute sia fisica che psicologica: ci si è soffermati sulla salute fisica e sulle abitudini che possono costituire dei fattori di prevenzione.

7 L'importanza della resilienza nei gruppi di lavoro

7.1 Introduzione

Fino a questo punto del corso, l'attenzione si è sempre concentrata sulla dimensione individuale, anche se sicuramente avete già compreso come la dimensione individuale sia legata e influenzata dalle relazioni e dall'ambiente. In questo capitolo non guarderemo solo a voi come individui, ma anche a voi come parte di un contesto relazionale e di un sistema: parleremo di gruppi e di équipes. Dopo tutto, la resilienza non è rilevante solo per gli individui, ma anche per le équipes di cura nel loro complesso.

Si può parlare di resilienza di gruppo quando sono presenti alcuni specifici fattori, esattamente come per la resilienza individuale. Alcuni di questi fattori, che favoriscono un clima sereno di collaborazione, sono la chiarezza dei ruoli, la capacità di lavorare per obiettivi e la comunicazione, quest'ultima particolarmente importante nei gruppi multidisciplinari.

7.2 Rinforzare la resilienza nei gruppi di lavoro

Se foste un manager delle risorse umane e ci chiedessero qual è la cosa più importante per avere gruppi di lavoro resilienti, potreste rispondere semplicemente come segue: "Si ottiene un gruppo resiliente se si assumono persone resilienti". In realtà non è così semplice. Un insieme di persone resilienti non genera direttamente un gruppo resiliente. In generale, un gruppo non è la somma dei suoi membri, è qualcosa di più. È come un organismo composto da diverse entità che lavorano in armonia e in stretta interazione, formando un insieme con caratteristiche e competenze proprie. Detto questo, quindi, è chiaro che un gruppo è resiliente quando i suoi membri si completano a vicenda nel miglior modo possibile per quanto riguarda le aree delle conoscenze, delle competenze, dei valori e delle strategie di coping.



Un gruppo resiliente si completa a vicenda in termini di conoscenze, competenze, valori e strategie di coping.

Quali sono i vantaggi della resilienza di squadra?

I gruppi resilienti riescono a mantenere le loro prestazioni e il loro benessere anche in situazioni difficili. Essi affrontano meglio anche i cambiamenti o le battute d'arresto. Si adattano rapidamente alle nuove circostanze senza perdere motivazione e produttività.



Grazie a dinamiche di squadra positive e a una comunicazione efficace, i gruppi resilienti sono in grado di risolvere conflitti e situazioni di stress in modo costruttivo, senza subire danni importanti; imparano dalle loro esperienze e sfruttano le battute d'arresto come opportunità di sviluppo. Grazie alla loro flessibilità e al forte senso di appartenenza alla comunità, i gruppi resilienti possono crescere e svilupparsi continuamente, il che consente loro di lavorare bene a lungo nel tempo.

L'esempio seguente illustra come una situazione difficile possa essere affrontata in modo diverso a seconda che ci sia o meno resilienza di gruppo.



Nel centro di cura scoppia improvvisamente una malattia infettiva.

Approccio di gruppo resiliente

L'équipe del turno diurno reagisce immediatamente. Anna, la responsabile di turno, convoca una riunione d'emergenza e predispone insieme ai colleghi un piano d'azione da condividere con chi farà il turno notturno.

- **Comunicazione:** Il gruppo si riunisce quotidianamente per brevi incontri, condivide le informazioni e discute le misure di sicurezza da adottare.
- **Supporto:** Gianni si fa carico di organizzare dei turni aggiuntivi per fare in modo che si lavori sempre in coppia e che ci sia sempre qualcuno che può sostituire un collega che si ammala o che ha bisogno di un momento di riposo

- **Flessibilità:** Tutti si adattano rapidamente ai nuovi protocolli e sono pronti a fare gli straordinari.
- **Mentalità positiva:** Nonostante la tensione, l'umore rimane positivo. Il clima di collaborazione e la consapevolezza dell'importanza del proprio lavoro in un momento così critico hanno l'effetto di rendere ancora più coesa la squadra di lavoro e di motivare i caregiver
- **Cura di sé:** Anna si assicura che tutti facciano pause regolari, che possano comunque fruire dei recuperi e dei turni di riposo e che, durante il servizio, abbiano tempo di fare spuntini sani.

Approccio di gruppo non resiliente

L'équipe del turno diurno non informa i colleghi del turno di notte. La comunicazione è sporadica e l'atmosfera è tesa. Tommaso, il capo reparto, sembra sopraffatto e prova semplicemente a gestire le urgenze che si susseguono una dopo l'altra.

- **Comunicazione:** Non ci sono quasi mai riunioni e spesso le informazioni importanti arrivano al personale troppo tardi e in maniera frammentata.
- **Supporto:** Ognuno si occupa solo dei propri compiti. Lisa, ad esempio, si sente oberata di lavoro ma riceve poco aiuto dai colleghi, anch'essi sovraccarichi.
- **Rigidità:** Il gruppo trova difficile aderire ai nuovi protocolli e non fa che lamentarsi della situazione
- **Pensieri negativi:** Il personale si sente frustrato e tutti si sentono sopraffatti, tanto che alcuni si mettono in malattia.
- **Trascurare la cura di sé:** Le pause vengono spesso saltate e non c'è supporto per il benessere né fisico né emotivo.

Ebbene, in quale squadra preferireste lavorare? Sicuramente nel gruppo con approccio resiliente, dove c'è un capo reparto che assicura la comunicazione e propone un piano d'azione efficace, colleghi collaborativi che assicurano sostegno, attenzione e cura reciproca: queste sono le condizioni affinché si crei un clima di condivisione e supporto che consente di mantenere motivazione e ottimismo anche nelle situazioni più complesse.

Il passaggio dalla dimensione dell'io alla dimensione più strutturata e dinamica del noi

I gruppi resilienti sono quelli che hanno costruito un ecosistema. Che cosa significa?

È ormai noto che gli ambienti caratterizzati da scambio, cooperazione, rispetto e gentilezza producono un vero e proprio "capitale energetico positivo". Questo capitale può essere utilizzato per raggiungere mete e obiettivi comuni e per affrontare le sfide più difficili.

L'espressione del potenziale, il benessere emotivo, la capacità di far fronte allo stress - in altre parole, la resilienza stessa - dipendono dal capitale sociale!

Come coltivare una prospettiva ecosistemica? Come per i giardini fioriti, ci sono ingredienti indispensabili: chiarezza dei ruoli e degli obiettivi, comunicazione positiva, capacità di delegare e di chiedere/ricevere sostegno, rispetto dei diversi punti di vista, comunanza di valori e anche... divertimento insieme. Nel paragrafo che segue esamineremo alcuni di questi ingredienti.

La prospettiva ecosistemica è un molto importante, soprattutto nei gruppi multidisciplinari, dove si incontrano diverse competenze e diversi ruoli. Più professioni lavorano insieme e più variegati sono i

L'importanza della resilienza nei gruppi di lavoro

compiti e i punti di vista che necessitano di integrarsi, più le équipes possono essere soggette a divergenze di opinione e all'insorgere di conflitti.

Affinché i gruppi multidisciplinari possano lavorare al meglio e affrontare la complessità lavorativa riuscendo a fare delle differenze e della multidisciplinarietà un valore è necessario integrare e sviluppare le diverse prospettive in ottica ecosistemica.



Valori in comune

Nessuna prestazione e nessuna sfida è possibile senza una solida motivazione interna: la motivazione esterna, fornita da ricompense o stipendi, non è sufficiente. La motivazione interna si basa su una risposta consapevole e coerente alla domanda: qual è il nostro perché? Avere valori comuni, condivisi ed espressi all'interno dei gruppi è fondamentale per costruire un solido capitale sociale. Il consiglio è quindi quello di prendersi un momento insieme al vostro tema per riflettere sui vostri valori.



I valori sono una dimensione etica e morale: Sono i perché del nostro lavoro e delle nostre azioni.

Chiarezza del ruolo

Chiarezza di ruolo significa che ogni lavoratore sa esattamente quali compiti deve svolgere e cosa ci si aspetta da lui/lei. Questa chiarezza aiuta le persone a svolgere bene il proprio lavoro e a soddisfare gli altri. Se i ruoli all'interno di un gruppo sono assegnati in modo chiaro, ognuno conosce le proprie aree di responsabilità ed è più motivato ad affrontarle con maggiore impegno. Inoltre, in un gruppo in cui ognuno è consapevole del proprio ruolo, e quindi dei propri compiti e aree di responsabilità, ci sono

meno disaccordi e incomprensioni. Per illustrare questo aspetto, ecco un esempio di team in cui i ruoli non sono chiaramente definiti.



Chiarezza dei ruoli significa che ogni persona sa quali sono i suoi compiti, quali sono le sue responsabilità e cosa ci si aspetta da lui/lei.

Chiarezza degli obiettivi

Qual è il vostro obiettivo quando vi occupate di una persona? Rendere la persona di nuovo il più agile possibile? Permettergli di partecipare alla vita sociale nel modo più "normale" possibile? Dedicarvi a lei? O renderla di buon umore in una giornata particolarmente cupa?

La chiarezza degli obiettivi è un'altra componente importante che consente ai gruppi di lavoro di lavorare in armonia e con efficacia. Se tutti i membri del team vanno nella stessa direzione e vogliono raggiungere lo stesso obiettivo, questo genera un effetto positivo sui flussi di lavoro e di conseguenza sulla collaborazione proficua.

Se i membri di un team lavorassero per obiettivi diversi, l'esempio potrebbe essere il seguente.



Elena, un'infermiera esperta, si concentra sulle esigenze mediche dei residenti e dedica meno tempo alle attività sociali. Tommaso, assistente di cura, invece, ritiene che il sostegno emotivo e la conversazione siano le cose più importanti e a volte preferisce passare un po' più di tempo a spettegolare con i residenti.

Elena accusa Tommaso di essere un perditempo, Tommaso accusa Elena di non avere poca attenzione alla relazione con le persone. Per questo motivo, i due colleghi spesso entrano in conflitto.

Nei gruppi di lavoro è pertanto importante dedicare del tempo per condividere e concordare tutti gli obiettivi assistenziali all'interno dell'équipe. Tornando al semplice esempio precedente, gli obiettivi potrebbero essere i seguenti:



In una riunione d'équipe, l'équipe si prende del tempo per esaminare insieme cosa ciascun membro intenda per assistenza di qualità. Condividono la visione di ognuno rispetto alle priorità del lavoro di cura e si confrontano insieme per definire un insieme di obiettivi comuni: "Garantire l'assistenza olistica e il benessere dei residenti". Questo macro-obiettivo comprende una serie di sotto-obiettivi: gestire l'assistenza medica, promuovere il benessere emotivo e le attività ricreative al fine di favorire la socializzazione. Ogni giorno si riservano tempi specifici per ciascuno di questi obiettivi. Tutti i membri del gruppo hanno compiti chiari e sanno cosa ci si aspetta da loro. Elena e Tommaso lavorano ora come una squadra. Elena si occupa delle esigenze mediche dei residenti, mentre Tommaso si concentra sull'organizzazione delle attività sociali, ma entrambi si sostengono a vicenda.

Questo esempio non solo dimostra come la chiarezza dei ruoli contribuisca alla resilienza di un gruppo di lavoro, favorendo un clima più sereno e collaborativo

Capacità di delegare

Il sostegno sociale all'interno di una squadra di lavoro è possibile se le persone sanno come delegare. Delegare significa poter scambiarsi compiti e responsabilità, stimolando la fiducia reciproca e il senso di autoefficacia. Tuttavia, molte persone hanno difficoltà a delegare, a causa di schemi mentali, paure, insicurezze. A volte può essere utile mettere nero su bianco i "piani di delega": questo aiuterà tutti a sentirsi a proprio agio nel chiedere e dare aiuto.

Comunicazione

La comunicazione è un fattore chiave per i gruppi di lavoro: ecco perché un intero paragrafo di questa unità è dedicato a questo argomento.

Capacità di divertirsi

Sapevate che divertirsi insieme è un modo per rafforzare la resilienza? Siamo abituati a pensare che il divertimento non sia possibile sul lavoro, ma ci sono molti esempi che ci dimostrano che i contesti in cui il divertimento diventa parte della routine quotidiana funzionano meglio. E sapete perché? Perché il divertimento potenzia i centri di apprendimento, il problem solving, il pensiero critico e creativo, facilita la gestione delle emozioni e, in generale, ci fa sentire meglio. Come si può fare? Non è necessario andare al luna park. Basta una pausa caffè più leggera, un pasto fuori insieme ogni tanto, una pausa musicale o dirsi qualcosa di carino.

7.3 La comunicazione come fattore chiave

La comunicazione è uno dei fattori più importanti per un gruppo di lavoro. Come già detto, le équipes multidisciplinari hanno bisogno soprattutto di una buona comunicazione.



- **Prospettive e competenze diverse:** Ogni membro del gruppo porta le proprie competenze e prospettive. Una buona comunicazione permette di integrare queste conoscenze e di sviluppare soluzioni olistiche e quindi migliori a problemi difficili.
- **Coordinamento dell'assistenza al paziente:** I pazienti ricevono spesso trattamenti e terapie diverse da diversi specialisti. Una comunicazione chiara assicura che tutti gli aspetti del trattamento siano coordinati e che non si perdano informazioni. Se la comunicazione non è chiara, può accadere che si verifichino malintesi o anche a errori nella cura del paziente.
- **Processo decisionale efficiente:** Spesso sono necessarie decisioni rapide e fondate per rispondere alle mutevoli esigenze delle persone assistite. Una buona comunicazione consente di condividere rapidamente le informazioni rilevanti e di prendere decisioni congiunte.
- **Lavoro di squadra e collaborazione:** Le équipes lavorano spesso sotto pressione e devono poter contare sul sostegno reciproco. Una comunicazione chiara e positiva promuove spirito di squadra e sostiene la collaborazione.



In sintesi, una buona comunicazione consente un'assistenza mirata, rapida e coordinata ai pazienti, promuove la sicurezza dei pazienti e rafforza il lavoro di squadra.

Esistono diverse strategie per favorire e mantenere una buona comunicazione nei team di cura. Alcune suggerimenti sono spiegati sinteticamente di seguito.

Riunioni regolari del gruppo

Le riunioni di équipes a cadenze regolari, ad esempio una volta al mese, contribuiscono a migliorare la comunicazione all'interno del gruppo. In queste riunioni si possono discutere i turni di servizio e le ferie. Per molti colleghi, la riunione mensile di équipes potrebbe essere l'unico momento in cui possono vedersi e parlare tra loro, ricevere nuove informazioni dalla direzione e raccontare le loro esperienze. Questi momenti sono fondamentali anche per definire in maniera condivisa gli obiettivi e per fare le necessarie valutazioni sull'andamento del lavoro.

Canali di comunicazione chiaramente definiti

All'interno di un gruppo di lavoro è importante anche definire un protocollo di regole condivise sull'utilizzo dei diversi canali di comunicazione. Utilizzare i social network, come ad esempio un gruppo WhatsApp, è utile e può di certo favorire anche la socializzazione. Ma può essere anche essere percepito come inopportuno per la privacy personale. Inoltre, questo tipo di canali comunicativi possono alimentare malintesi, pettegolezzi e le "voci di corridoio". Per ovviare a tutto ciò è sufficiente darsi delle regole...e rispettarle!

Passaggi di consegne standardizzati

Anche i passaggi di consegne che ricevete dai vostri colleghi o quelli che fate voi stessi sono un aspetto della comunicazione. Più questi passaggi di consegne sono standardizzati, meglio è possibile garantire che non vadano perse informazioni importanti, che si perda del tempo o che i passaggi di consegne non vengano svolti in modo efficiente.



Clara è stanca per il turno di notte. I passaggi di consegne nell'ospedale non sono standardizzati. Clara trasmette tutte le informazioni della notte al suo collega Mattia. A causa della mancanza di sonno, dimentica di riferire che un paziente ha avuto segni vitali molto fluttuanti durante la notte. Questa mancanza di informazioni mette in difficoltà Mattia, che non è in grado di rispondere alle domande del medico sul deterioramento delle condizioni del paziente.

Se in questa équipe ci fosse stato un protocollo di passaggio di consegne standardizzato, in cui inserire tutte le informazioni rilevanti come farmaci, segni vitali, esami programmati, incidenti speciali ecc., Clara non avrebbe potuto dimenticarsi un'importante informazione.

Cultura del feedback

Una buona comunicazione all'interno di un gruppo di lavoro è caratterizzata anche da una cultura del feedback. Se un'équipe è in grado di scambiarsi reciprocamente feedback costruttivi in modo gentile e aperto, si generano innegabili vantaggi per il clima di gruppo. Migliora anche la prestazione lavorativa perché si ampliano i margini di miglioramento e si esplorano le aree di possibile sviluppo. È importante dare feedback non giudicanti ma far notare alla persona, con precisione e chiarezza, i punti di forza e le aree di miglioramento. Ecco di seguito un esempio:



"Maria, apprezzo molto la cura con cui ti occupi dei pazienti: sai essere empatica e sei sempre disponibile. Ti siamo tutti grati per questo. Tuttavia, quando somministri i farmaci, è importante controllare attentamente le istruzioni per evitare errori. Forse in futuro potresti usare la lista di controllo per assicurarti che tutto sia corretto".



Il feedback costruttivo è un tipo di feedback che mira a promuovere un cambiamento positivo affrontando sia i punti di forza che le aree di miglioramento in modo rispettoso e specifico. È progettato per aiutare a migliorare le prestazioni e il comportamento fornendo raccomandazioni chiare e concrete senza giudicare il destinatario.

Discussioni di casi

Le analisi dei casi sono un'ottima occasione per discutere dei singoli pazienti e della loro storia medica e sanitaria. In un'analisi del caso, vengono discusse tutte le informazioni rilevanti sul decorso e sull'anamnesi del paziente. In questo modo si favorisce l'apprendimento congiunto e la ricerca di soluzioni valide.



Un'équipe ospedaliera si riunisce per discutere il caso del paziente Rossi, un anziano con problemi respiratori cronici. Il capo infermiere invita tutti i partecipanti a descrivere le loro osservazioni delle ultime due settimane. Un'operatrice descrive che osserva spesso la mancanza di respiro durante la notte. Un collega ha osservato che il paziente mangia meno e sospetta problemi di deglutizione. Il fisioterapista del paziente riferisce che gli esercizi di respirazione del paziente fanno pochi progressi. Il medico curante decide di modificare il posizionamento e la dieta del paziente sulla base di questa descrizione e consiglia al fisioterapista di modificare gli esercizi di respirazione. L'équipe si riunirà nuovamente tra una settimana per discutere ulteriori sviluppi della situazione clinica del signor Rossi.



Questi suggerimenti per migliorare la comunicazione all'interno di un gruppo di lavoro non sono una cura miracolosa. Indipendentemente dalla strategia di comunicazione, tutte hanno una cosa in comune: richiedono gentilezza, rispetto e un atteggiamento non giudicante.

Tutte le pratiche suggerite sopra sono utili e interessanti. Ma manca un tassello fondamentale: non funzionano se vengono condotte con una comunicazione non efficace!

7.4 Le basi di una buona comunicazione

Siamo abituati a considerare la comunicazione come qualcosa di spontaneo e naturale. E, in effetti, lo è: purtroppo, però, soprattutto quando ci troviamo in situazioni difficili e di stress, può essere utile avere delle competenze per indirizzare la nostra comunicazione, gestendola al meglio affinché ciò che vogliamo trasmettere arrivi al destinatario senza fraintendimenti, distorsioni e stress emotivo.

Di seguito esploreremo tre ampi quadri teorico-pratici che possono essere utili per strutturare una buona comunicazione.

Le basi della comunicazione efficace

La funzione della comunicazione è quella di esprimere un bisogno, ma spesso il messaggio non arriva. Vi è mai capitato di avere un'intenzione e poi iniziare a parlare finendo per dire qualcos'altro? O quante volte vi è capitato di avere l'impressione che il messaggio originale non sia arrivato affatto? Questo succede perché facciamo confusione: la nostra parte emotiva va in tilt, alimentando emozioni negative in chi ci ascolta. Il carico di emozioni crea disordine e quindi la comunicazione si blocca.

Quando si ha bisogno di esprimere qualcosa in modo efficace, può essere utile imparare un metodo molto pratico per rendere la comunicazione ordinata, pulita e quindi più efficace. Questo metodo consiste in quattro semplici passi che vi consigliamo di tenere a mente: possono guidare la vostra comunicazione ogni volta che avete bisogno di trasmettere qualcosa di importante. Ecco le quattro fasi e la loro descrizione:



Utilizziamo un esempio per farvi capire meglio. Ada si prende cura di un anziano, Giorgio. La situazione peggiora di giorno in giorno e Ada sente di non poter più far fronte al carico di lavoro da sola. Ha bisogno di chiedere aiuto alla famiglia del suo assistito e di trovare una soluzione.

Primo passo: I fatti. Fermatevi un attimo, fate un respiro profondo e analizzate la situazione, i fatti per quello che sono, in modo da avere chiaro qual è il punto di partenza.

Nel caso di Ada, è utile per lei mettere in fila i vari problemi che stanno emergendo nel suo lavoro di assistenza e le difficoltà che incontra. In questa fase è importante basarsi sui fatti, senza giudizi o interpretazioni. Tornando all'esempio, sarebbe utile che Ada avesse chiaro su quali fatti concreti vuole portare all'attenzione:

'La situazione di Giorgio è diventata molto complessa: non è più autosufficiente in nessuna delle attività quotidiane, ha bisogno di assistenza notturna e, inoltre, ha bisogno di assistenza medica. Questo significa che non è più possibile lasciare Giorgio da solo nemmeno per pochi minuti...'

Secondo passo: Le emozioni. Ogni evento o situazione genera sentimenti ed emozioni. Quando li sentimenti e le emozioni non vengono espresse con consapevolezza, coerenza e chiarezza, si possono manifestare in modo disfunzionale.

La seconda fase risponde alla domanda: che cosa suscitano in me i fatti osservati? Nel caso di Ada, possono essere stanchezza, affaticamento, paura di non farcela, rabbia per non avere più tempo libero. È importante che Ada, dopo aver esposto i fatti, ne spieghi le conseguenze:

"... Di conseguenza, sono molto stanca e sento di non farcela più: Non ho tempo per me, spesso questo genera ansia e a volte rabbia. Non sento di avere le risorse per continuare il mio percorso e anche questo genera in me paura...".

È importante che i sentimenti siano espressi in modo pulito, senza accuse, lamentele e senza assumere il ruolo di vittima. Ricordate la parte del corso in cui abbiamo parlato dei 7 pilastri della resilienza? Questi concetti sono collegati... se non lo ricordate, tornate ai moduli 5 e 6.

Terzo passo: I bisogni. Le emozioni sono importanti perché suggeriscono ciò di cui abbiamo bisogno. Per questo è importante essere consapevoli di ciò che proviamo ed esprimere le emozioni, senza negarle o giudicarle. È importante fermarsi un attimo e chiedersi: a quali bisogni sono legate le emozioni che sto provando? Nel caso di Ada, i bisogni potrebbero essere

- Essere affiancata da un'altra figura per avere meno carico
- Tornare ad avere tempo per sé e orari di lavoro ben definiti e rispettati.
- Chiedere aiuto

"... Credo, quindi, di aver bisogno di aiuto: Vorrei poter tornare a un orario di lavoro che mi permetta di ricaricare le energie..."

L'espressione dei bisogni è spesso un punto critico: siamo portati a giudicare i nostri bisogni e quindi a reprimerli. Questo ci succede fin da quando siamo bambini! Quante volte diciamo a un bambino che piange che è capriccioso e gli diciamo di smettere? Quasi mai ci prendiamo il tempo di chiedergli con empatia "di cosa hai bisogno?". Così, quando sentiamo il bisogno di aiuto, la nostra mente può tornare a quell'esperienza, dicendoci (nel subconscio) che siamo codardi, egoisti o fifoni... con il risultato che soffochiamo i nostri bisogni.

Quarta fase: Richieste. I bisogni devono essere trasformati in richieste... senza avere paura delle richieste! Se i bisogni rimangono inespressi e insoddisfatti, ci sentiremo continuamente incompresi, insoddisfatti, frustrati e i bisogni continueranno ad agire proprio come la lava del vulcano... prima o poi esploderemo!

Dobbiamo essere consapevoli che quest'ultimo passo è l'unico che può (e a volte deve) essere concordato con chi ci circonda: è qui che si trovano i compromessi e la contrattazione con le esigenze dell'altro.

Ada dovrà provare ad avanzare le sue richieste alla famiglia di Giorgio; dovrà valutare:

- se la famiglia può aiutarla concretamente (ad esempio prendendosi cura di Giorgio per almeno due ore al giorno)
- se possono fornirle un'altra figura di supporto per le ore notturne.
- se Giorgio può ricevere assistenza infermieristica.

Ora che vi sono chiari i passi da seguire per una comunicazione efficace, provate ad applicare questo metodo ogni volta che dovete comunicare qualcosa di importante. Nel farlo, potreste aver bisogno di inserire le 4 fasi descritte sopra in un quadro di comunicazione positiva. Quindi, andiamo a vedere come funziona!

Le basi della comunicazione positiva.

Quando dovete comunicare qualcosa, che si tratti di fatti, sentimenti o esigenze e richieste, come fate?

Assumete un atteggiamento ostile e magari aggressivo o vi chiudete in voi stessi, sentendovi vittime della situazione e dell'interlocutore? Raccontare i fatti e le emozioni, esprimere i bisogni e avanzare le proprie richieste con stili comunicativi aggressivi o vittimistici non è l'ideale! Eppure, di fronte a situazioni che ci mettono in difficoltà, spesso comunichiamo istintivamente, con uno stile comunicativo che a volte è fuori controllo e che ci danneggia. Possiamo invece scegliere una modalità che può migliorare la qualità delle nostre relazioni. Il modo in cui comunichiamo nel lavoro di cura, ma anche come genitori, coniugi, fratelli, amici o colleghi, è una scelta e ha un impatto diretto sulla qualità delle relazioni intorno a noi.

Quindi, quali sono gli stili di comunicazione che possiamo scegliere per essere veramente positivi nell'esprimere noi stessi? Per poterli scegliere, dobbiamo capire quali sono gli stili più comuni che possiamo mettere in atto e quali sono i loro effetti.



Primo schema: aggressivo. È quello che usiamo quando attacchiamo, quando alziamo la voce, assumendo un atteggiamento giudicante.

Facciamo un esempio: un collega critica un lavoro che Silvia ha svolto con grande cura. Poiché si sente offesa, minacciata, trattata ingiustamente, l'istinto e la mancanza di controllo possono spingere Silvia ad attaccare. Esattamente come fanno gli animali quando qualcuno o qualcosa li minaccia, Silvia analizzerà i fatti e comunicherà i suoi sentimenti, i suoi bisogni e le sue richieste con aggressività, attaccando il collega per poter infine dire "ho ragione".

Ma siamo chiari: per noi è più importante avere ragione o preservare e magari rafforzare il rapporto con il nostro interlocutore? Ricordate sempre che avere ragione non serve a nulla... se non a rimanere uguali a sé stessi!

Secondo schema: vittimistico. Questo è lo schema tipico di chi assume il ruolo di vittima: lo agiamo quando ci sentiamo molto vulnerabili. Tendiamo a chiuderci in noi stessi per proteggerci. Il modello

vittimistico è una critica di noi stessi e un'insicurezza che ci porta a cercare ciò che non va in noi. Quando adottiamo questo schema, è perché c'è una voce dentro di noi che dice: "è tutta colpa mia, sono un disastro". Secondo questo schema, Silvia, ascoltando le critiche del collega, inizierebbe a sentirsi in colpa, a dirsi che ha sbagliato tutto e a mettere in dubbio le sue capacità: il suo senso di autoefficacia e la fiducia in se stessa ne risentiranno negativamente.

Terzo schema: riflessivo. È il modello delle persone riflessive, che hanno consapevolezza di sé e sono in grado di analizzare lucidamente le situazioni. Adottare questo modello significa spesso prendersi una pausa, qualche momento di riflessione per evitare di reagire immediatamente. La capacità di prendersi del tempo è una competenza chiave nella comunicazione: serve per diventare capaci di analizzare i fatti, osservare ciò che accade dentro e fuori di noi e valutare quale sia la strategia migliore per comunicare. In questo caso Silvia, dopo aver ascoltato le critiche del collega, si sarebbe presa un po' di tempo prima di rispondere, cercando di prendersi un momento di calma per analizzare la situazione e fare delle valutazioni su quale possa essere la strategia migliore per comunicare il suo disappunto al collega.

Quarto schema: assertivo. Questo schema è tipico di chi ha sviluppato una buona assertività, cioè la capacità di saper comunicare i propri bisogni e di farli valere, magari attraverso la negoziazione. Chi è dotato del pattern assertivo ha una buona consapevolezza dei bisogni e della richiesta da fare. In questa dimensione, possiamo agire come un detective per cercare di capire da dove nascono i nostri malesseri e le nostre frustrazioni e cercare una soluzione gestendo bene le emozioni. Silvia, se fosse assertiva, sarebbe in grado di comunicare al collega il suo bisogno di riconoscimento e il desiderio di attuare un confronto sereno per analizzare non solo gli errori e le responsabilità, ma anche le soluzioni e le possibilità di miglioramento. Questo schema ha molto a che fare con il problem solving e l'approccio orientato alla soluzione: potete rivedere queste parti nei paragrafi pertinenti.

Quinto schema: empatico. È lo schema che ci permette di guardare le cose da una prospettiva più ampia: è fondamentale essere consapevoli dei propri bisogni, ma è altrettanto importante essere attenti anche ai bisogni dell'altro. È l'approccio empatico e amorevole che ci aiuta a porci le domande: cosa sta provando l'altro, cosa sta succedendo dentro di lui, di cosa ha bisogno? Ci mettiamo nei panni dell'altro, cerchiamo di capirlo e di vedere tutto con una visione più ampia. Diventiamo comprensivi e accettiamo la diversità in piena connessione con l'altra persona, qualunque cosa accada, anche se non siamo d'accordo e anche se il confronto prende due strade diverse. È chiaro che questo è il modello più difficile da attuare: ma è quello che dovremmo allenare nel lavoro di cura perché aiuta noi e gli altri a stare meglio.

In realtà, tutti noi possiamo manifestare tutti questi comportamenti nel corso di una giornata, a seconda delle circostanze in cui ci troviamo. Alcune persone possono avere una maggiore tendenza verso uno specifico schema; questa tendenza può dipendere da molti fattori: educazione, personalità, influenze dell'ambiente, circostanze di vita, elementi situazionali, fattori di stress, ecc.

Ma se li conosciamo e cerchiamo di capire a quali siamo più inclini, possiamo avere un controllo più consapevole sul nostro comportamento comunicativo, orientando la comunicazione non solo all'efficacia ma anche alla positività.

Questo schema deriva dagli studi di Louise Evans, nota coach e formatrice statunitense. Se volete saperne di più, potete guardare questo bel video in inglese (utilizzate i sottotitoli attivando la relativa funzione su YouTube):

<https://www.youtube.com/watch?v=NHduBeFdyns><https://www.youtube.com/watch?v=NHduBeFdyns>

I 4 linguaggi dell'empatia

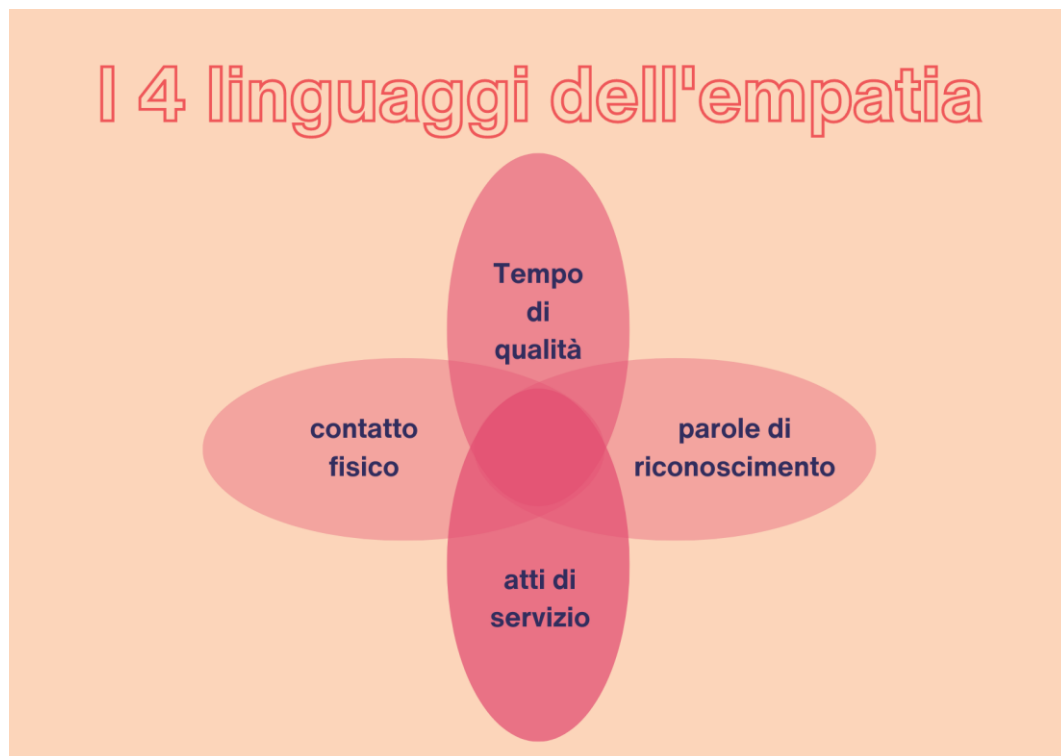
Vi è mai capitato di dire, dopo una discussione con qualcuno, "non ci capiamo, parliamo due lingue diverse!"?

Abbiamo capito quanto sia importante cercare di adottare un modello di comunicazione empatica: nel lavoro di cura, questo è un nodo fondamentale delle relazioni. Eppure, a volte, anche quando ce la mettiamo tutta, sembra che non riusciamo a far sentire a chi ci circonda la nostra comprensione e il nostro affetto.

Questo accade spesso perché non tutti comunicano e interpretano l'empatia allo stesso modo. Esistono, infatti, quattro linguaggi diversi con cui le persone preferiscono esprimere sentimenti di vicinanza e affetto: ognuno usa il proprio linguaggio per esprimere e ricevere cure.

Ognuno di noi possiede uno o più di questi linguaggi, con attitudini specifiche. Spesso un individuo ha un linguaggio empatico "preferito" e ha difficoltà a comprendere quelli che non gli appartengono.

Quali sono queste 4 lingue?



Esaminiamoli con un esempio.

Brenda lavora ogni giorno con Leo, un infermiere molto competente che sta attraversando un momento difficile: è spesso molto stanco, stressato e a volte sembra persino in uno stato di depressione.

Brenda ha anche allenato la sua resilienza cercando di prendere coscienza di metodi di comunicazione efficaci e positivi e fa del suo meglio per trasmettere a Leo il suo affetto e la sua empatia. Come riesce a farlo? Può usare diversi linguaggi:

- **Contatto fisico:** le persone che parlano questo linguaggio comunicano l'empatia attraverso strette di mano, abbracci, carezze, massaggi o qualsiasi gesto di vicinanza fisica.

- **Atto di servizio:** le persone che parlano questo linguaggio ritengono che l'atto di empatia più importante sia quello di aiutare l'altra persona. Si tratta di una tipica dinamica tra colleghi. Le persone che preferiscono questo linguaggio offrono il loro aiuto, si fanno carico di compiti pratici e spesso offrono la loro collaborazione concreta.
- **Tempo di qualità:** le persone che parlano questo linguaggio hanno bisogno di momenti specifici dedicati alla relazione. Sentono il bisogno di stare insieme, spesso in assenza di altre persone: prendere un caffè e chiacchierare, fare una passeggiata, ascoltare musica insieme e in generale condividere momenti dedicati alla relazione.
- **Parole di riconoscimento:** per le persone che parlano questo linguaggio, le parole parlano più delle azioni! Espressioni di gratitudine, complimenti, frasi di incoraggiamento, feedback positivi sono ciò che fa sentire compresi e amati.

Se Brenda comunica, ad esempio, con il linguaggio fisico, ma Leo è sensibile al linguaggio delle parole di riconoscimento, l'empatia e l'affetto non lo raggiungeranno; anzi, potrebbe percepire il contatto fisico di Brenda come fastidioso e invadente. Se invece Leo e Brenda parlano "la stessa lingua", allora le carezze e gli abbracci saranno fonte di benessere e di comprensione reciproca per entrambi. È quindi importante allenare la propria capacità di decodificare il linguaggio dell'altro per entrare in sintonia. Sembra difficile ma in realtà è semplice. Basta essere curiosi e osservare: il modo in cui gli altri cercano di mostrare la loro attenzione ci rivela qual è il loro linguaggio. Proprio come avviene in una lingua straniera, che si impara proprio attraverso l'ascolto e il confronto. Così Leo, il cui linguaggio predominante sono le parole di riconoscimento, sarà portato a sottolineare a Brenda quanto è brava nel suo lavoro, a farle i complimenti e a darle spesso un feedback di gratitudine. Se Brenda lo osserva e se ne rende conto, capirà che il modo migliore per prendersi cura di Leo sarà quello di usare il suo stesso linguaggio.

Ora che avete acquisito ulteriori conoscenze e competenze per comunicare in modo positivo ed efficace, non vi resta che allenarvi. Vedrete come le vostre relazioni miglioreranno e la vostra resilienza ne trarrà beneficio!

7.5 Riepilogo

In questo capitolo avete letto quanto sia importante allenare la resilienza non solo per gli individui, ma anche per i gruppi di lavoro. Lo si può fare adottando semplici procedure per implementare la chiarezza dei ruoli e degli obiettivi e imparando a comunicare in modo efficace e positivo. È importante anche adottare delle procedure che facilitino la condivisione delle informazioni, come le riunioni a cadenze regolari, i protocolli, lo scambio di feedback e un uso consapevole dei canali comunicazione.

8 Esercizi per allenare la resilienza attraverso la cura di sé

8.1 Introduzione

Nei capitoli precedenti abbiamo già introdotto l'importanza della cura di sé all'interno del contesto della resilienza.

Tuttavia, non è sempre facile praticare la cura di sé. Ecco perché in questo capitolo abbiamo raccolto alcuni esercizi che vi possono essere di stimolo e di aiuto:

- Il diario dell'ottimismo
- L'importanza degli obiettivi quotidiani
- Accettazione dell'apprendimento
- Meditazione mindfulness
- Agire invece di aspettare
- Abbandonare le cattive abitudini



Vi invitiamo a prendere gli esercizi che seguono come qualcosa di serio e importante. Se un esercizio non vi piace, provatelo più di una volta. A volte ci vuole un po' di tempo per riconoscerne i benefici. Non rinunciate troppo in fretta.

8.2 Il diario dell'ottimismo

In generale, mettere per iscritto in un diario i sentimenti, le emozioni e le esperienze della giornata può far sentire meglio. Ecco perché la pratica del diario (la scrittura sistematica di pensieri, emozioni e abitudini) è utilizzata anche nelle terapie psicologiche.

I diari dell'ottimismo sono attualmente molto in voga. Sono sulla bocca di tutti, si trovano idee e testimonianze su numerosi social media e per una buona ragione: funzionano!



Che cos'è un diario dell'ottimismo?

Il diario dell'ottimismo può essere, a ragione, un buono strumento per promuovere i sentimenti positivi. In questo diario si annota ogni giorno ciò che è andato bene, ciò che è stato positivo e ciò per cui si è grati.

Possono essere anche piccole cose, come ad esempio un autista dell'autobus che vi ha sorriso e con cui avete scambiato qualche battuta. L'importante è che la situazione sia stata positiva per voi.

Pensare e scrivere cose positive aiuta a concentrarsi sulle cose belle e a non pensare solo a quelle negative. Il nostro cervello non è abituato a conservare gli eventi positivi. Tende a concentrarsi sui pericoli, sugli eventi negativi e sulle cattive notizie. Tutti voi avrete sperimentato che è più facile essere colpiti da una cattiva notizia che da una buona! Il nostro cervello si comporta in questo modo a causa del "bias della negatività", che ci ha consentito di sopravvivere come specie da quando siamo sulla terra. Il problema è che, anche se non siamo più uomini primitivi che devono difendersi dal leone, il bias della negatività è (purtroppo) ancora attivo. Il diario dell'ottimismo serve proprio ad allenare il nostro cervello a diminuire il bias della negatività per spostare l'attenzione sul positivo.

Se tenete questo diario dell'ottimismo per un periodo di tempo più lungo, vi accorgete che annoterete sempre più esperienze o eventi positivi. Inoltre, col tempo noterete che ci sarà una trasformazione: il positivo non sarà solo più pensato nel momento in cui scrivete il diario, ma sarà vissuto con sempre maggior frequenza nelle vostre giornate. Questo accadrà semplicemente perché la vostra mente si aprirà, il vostro sguardo si amplierà e nella vostra, quasi magicamente, entrerà più bellezza.



4 Dicembre 2023:

- Sono felice di essere di nuovo in salute e di aver curato completamente il mio raffreddore.
- La mia collega Anna mi ha invitato a bere un caffè. Non vedo l'ora di passare la serata insieme nel fine settimana.
- Questa mattina, un simpatico signore mi ha fatto passare alla cassa del supermercato. Grazie al suo gesto gentile, non ho fatto tardi al lavoro.
- Mia madre, che da anni soffre di demenza senile, ha avuto un raro momento di lucidità e mi ha chiamata per nome. Mi sono venute le lacrime agli occhi.

8.3 L'importanza degli obiettivi quotidiani



"Solo chi conosce la propria destinazione troverà la strada". (Laotse)

Dove siete diretti nella vita? Nel capitolo "I 7 pilastri della resilienza" e "I 7 pilastri della resilienza in pratica" abbiamo già discusso perché è importante pianificare il futuro. Quindi sapete già che è bene pensare attivamente al proprio futuro e porsi degli obiettivi.

Questo capitolo si concentra non tanto sulla visione del futuro a lungo termine, bensì su piccoli obiettivi. Quelli che vogliono, devono e possono essere raggiunti in un giorno: i cosiddetti obiettivi giornalieri. Porsi degli obiettivi giornalieri aumenta la motivazione e genera soddisfazione.

Ma come? Gli obiettivi giornalieri non sono solo altre cose da aggiungere su una lista già lunga? No, anzi, si potrebbe quasi dire che è l'esatto contrario. Ponetevi degli obiettivi giornalieri ordinati per priorità invece di lavorare su una lista di cose da fare, apparentemente tutte urgenti e inevitabili.



Gli obiettivi giornalieri sono obiettivi che si possono raggiungere in un giorno.

Ma perché è bene porsi degli obiettivi giornalieri? Ci sono diverse ragioni. Il primo motivo è che vi aiuta a imparare a stimare meglio il tempo a vostra disposizione. Ad esempio, se vi ponete l'obiettivo di leggere 50 pagine del vostro libro, di fare un'ora di esercizio fisico e di preparare i pasti per i prossimi tre giorni, prima ancora di aver finito di scrivere il vostro elenco di obiettivi giornalieri, sarete sicuramente perplessi e penserete: "Aspetta un attimo, non posso fare tutto questo oggi". Questo pensiero è importante perché significa che vi ponete obiettivi poco realistici e quindi avete scarse probabilità di raggiungerli. Quindi è necessario fare una revisione degli obiettivi: leggere 10 pagine del vostro libro, di fare mezz'ora di passeggiata e di preparare il pranzo per domani. Questi sono attuabili. E quando ci diamo obiettivi ragionevoli, la sera si va a letto soddisfatti e orgogliosi di sé. In altre parole: la nostra autoefficacia aumenta. Purtroppo, invece, spesso ci diamo obiettivi insormontabili e stiliamo lunghe liste di faccende da sbrigare che richiederebbero una settimana: in questi casi, alla fine della giornata si prova la sensazione di non aver raggiunto nulla e si va a letto delusi. Il nostro senso di autoefficacia ne risente.

Oltre a questi due motivi, c'è un'altra ragione per cui è importante fissare degli obiettivi giornalieri: si impara a dire meglio "no" oppure a chiedere aiuto. Ecco un esempio:



Vi siete posti quattro obiettivi per oggi:

- Andare al lavoro
- Fare una passeggiata durante la pausa pranzo
- Cucinare qualcosa di buono per la famiglia questa sera
- Fare una breve meditazione prima di andare a dormire: aiuta sempre a riposare meglio.

Siete determinati a raggiungere i vostri obiettivi. Al mattino, un collega viene a chiedervi se volete andare a pranzo con lui durante la pausa pranzo. Siete in conflitto con voi stessi: dopo tutto, in qualche modo ne avreste voglia, ma sapete che vi sentirete meglio se avrete fatto una passeggiata. Rifiutate e chiedete al vostro collega se si può posticipare il pranzo al giorno successivo. Lui è d'accordo. Fate una passeggiata durante la pausa pranzo e raggiungete il vostro primo obiettivo della giornata.

Naturalmente, questo non significa che non si debbano avere grandi obiettivi a lungo termine. Questi sono altrettanto importanti. Ma piccoli obiettivi quotidiani, facilmente raggiungibili, vi aiuteranno a sviluppare l'autoefficacia e a sentirvi motivati e quindi anche a raggiungere i vostri grandi obiettivi.



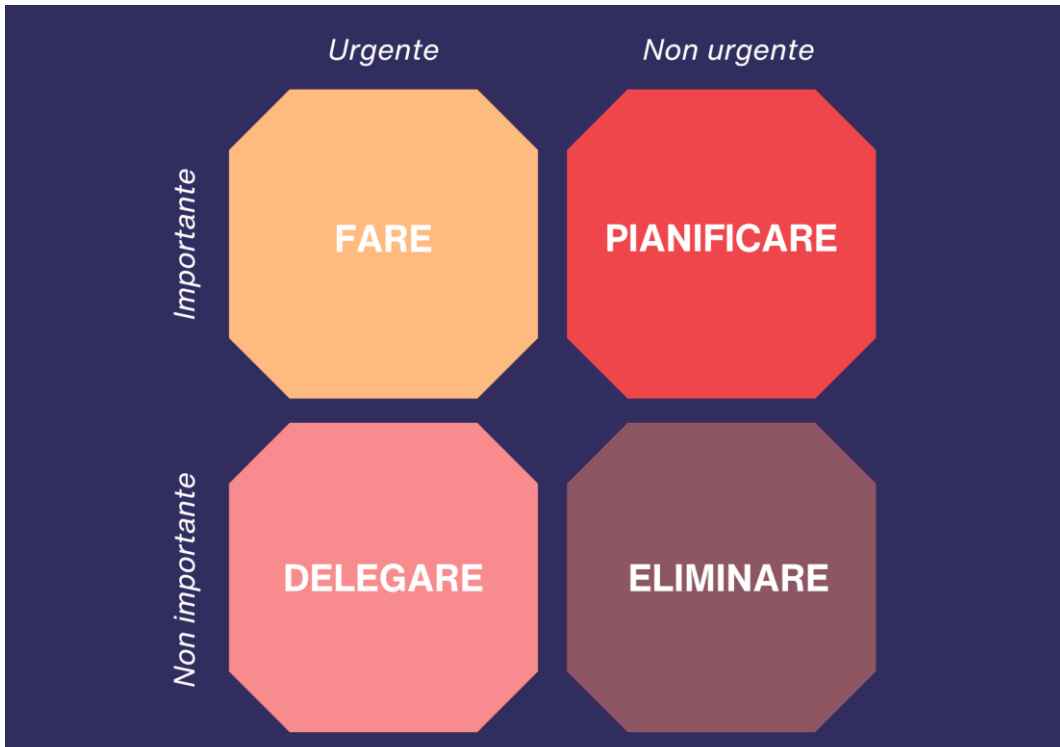
A differenza di una lista di cose da fare, gli obiettivi giornalieri sono effettivamente raggiungibili. Aiutano a stimare meglio il tempo necessario, rendono più facile dire "no" e generano sensazioni positive di autoefficacia e motivazione.

Per pianificare bene gli obiettivi quotidiani, è importante saper lavorare sulla definizione delle priorità. Uno strumento utile, semplice e concreto per farlo è il **diagramma di Eisenhower**.

Il Principio di Eisenhower, noto anche come Matrice di Eisenhower o Matrice urgenza-importanza, è uno strumento di gestione del tempo attribuito al presidente Dwight D. Eisenhower. Aiuta a stabilire le priorità dei compiti classificandoli in base all'urgenza e all'importanza. La matrice è composta da quattro quadranti:

- **Urgenti e importanti:** compiti che richiedono attenzione immediata e che hanno conseguenze significative. Queste devono essere affrontate per prime.
- **Importante ma non urgente:** Attività cruciali per gli obiettivi a lungo termine, ma che non richiedono un'azione immediata. Queste attività dovrebbero essere programmate per un secondo momento.
- **Urgenti ma non importanti:** compiti che richiedono un'attenzione immediata ma non sono critici per gli obiettivi a lungo termine. Se possibile, questi compiti dovrebbero essere delegati.
- **Non urgenti e non importanti:** attività che hanno un impatto minimo sugli obiettivi e non richiedono un'azione immediata. Queste attività devono essere ridotte al minimo o eliminate.

Il principio incoraggia a concentrarsi sui compiti importanti per migliorare la produttività e raggiungere gli obiettivi a lungo termine, evitando la trappola di reagire costantemente a compiti urgenti ma meno importanti.



	URGENTE	NON URGENTE
IMPORTANTE	#1 da Fare immediatamente Azioni non delegabili	#2 da Fare in un secondo momento Azioni da pianificare
NON IMPORTANTE	#3 da Delegare immediatamente Azioni che altri possono compiere	#4 da non Fare assolutamente Azioni superflue

Provate!

8.4 Apprendere l'accettazione

Anche rispetto all'importanza di provare ad accettare più spesso le cose per come sono, si è già parlato nei precedenti capitoli relativi a "I sette pilastri della resilienza" e "I sette pilastri della resilienza nella pratica". Quindi sapete già che è importante saper accettare certe circostanze della vita invece di lamentarsi e tentare di cambiarle quando non possono cambiare. Di seguito approfondiremo l'argomento e forniremo un'altra prospettiva più pratica su questo tema.

Probabilmente conoscete la situazione in cui, aprendo un sito web su Internet, si apre una casella che blocca l'intera visuale. Avete una scelta: accettare i cookie e continuare, oppure rifiutarli e abbandonare il sito. Nella vita ci si trova spesso di fronte a scelte simili. Sta a voi decidere come procedere.



Non è la circostanza in sé a essere decisiva, ma il modo in cui la si affronta.

Per essere un po' più precisi su cosa vogliamo dire, leggete il seguente esempio.



Vi viene chiesto di partecipare a un incontro con la vostra responsabile. Questa vi informa che la casa di cura in cui lavoravate da anni vive un momento di difficoltà economica e che, per questo motivo, viene chiesto al personale di aspettare il pagamento dello stipendio del prossimo mese e di iniziare a valutare il passaggio ad un contratto part-time.

Sorgono in voi molti sentimenti: rabbia, tristezza, delusione, impotenza e... Naturalmente, questi sentimenti sono giustificati.

Dopo qualche giorno, però, avete una scelta: potete continuare a rimuginare sui vostri sentimenti, lamentandovi e lasciando che pensieri negativi influenzino le vostre giornate. Oppure potete decidere di accettare la situazione. L'accettazione aiuta a guardare avanti. Porta a pensare: "Ok, le cose stanno così". "E adesso cosa faccio?". Questo pensiero vi porta a guardare avanti e a fare nuovi progetti, a inviare candidature di lavoro e infine ad accettare il part-time per dedicarvi a una nuova opportunità formativa che vi consentirà di accrescere le vostre competenze.

Naturalmente, non è sempre così facile accettare eventi o circostanze negative. Tuttavia, accettare una circostanza spesso è l'unico modo per riacquistare la capacità di agire. Accettare ciò che non si può cambiare vuol dire, paradossalmente, assumersi una responsabilità di agire e riprendere di nuovo le redini in mano per plasmare attivamente la propria vita. E questo è particolarmente importante in un campo così impegnativo come quello del caregiving.

Uno strumento che potrebbe essere utilizzato per la riflessione personale e la crescita in termini di auto-accettazione è l'analisi SWOT.

Valutando i punti di forza, le debolezze, le opportunità e le minacce, è possibile acquisire una visione più approfondita delle proprie esperienze e utilizzare questa comprensione per promuovere l'accettazione di sé e la resilienza.



L'analisi SWOT è un metodo di pianificazione strategica che aiuta a valutare i diversi aspetti di una situazione o di un'esperienza. Si tratta di provare a scomporre un evento in quattro categorie, arrivando a capire meglio il suo impatto su di voi. Ecco come fare in pratica: si considera un evento, un'esperienza o una decisione e si provano ad analizzare i punti di forza, le debolezze, le opportunità e le minacce compilando i quattro quadranti dello schema, come mostrato di seguito.

- **Punti di forza:** attributi e risorse positive che possedete.
- **Punti deboli:** aree in cui si fatica o mancano le risorse.
- **Opportunità:** fattori esterni che potete sfruttare a vostro vantaggio.
- **Minacce:** sfide esterne che potrebbero causare problemi.

Ecco come potete applicare l'analisi SWOT per ragionare sulle opportunità e sulle risorse di un evento significativo della vostra vita:

Quando accade qualcosa di significativo nella vostra vita, l'uso dell'analisi SWOT può aiutarvi a darle un senso, a identificare le opportunità di crescita e a sviluppare l'auto-accettazione. Ecco una guida passo passo:

Punti di forza:

- Identificare i punti di forza personali: Riflettete su come le vostre capacità, i vostri talenti e le vostre caratteristiche positive vi hanno aiutato a gestire l'evento.
- Domande da porre: Che cosa ho fatto di buono in questa situazione? Su quali qualità personali ho fatto affidamento? Quali competenze ho utilizzato?

Punti deboli:

- Riconoscere le aree di miglioramento: Riconoscere eventuali debolezze o limiti che hanno influenzato la vostra risposta all'evento.
- Domande da porre: Cosa avrei potuto fare meglio? Dove mi sono sentito impreparato o carente? Quali competenze avrei bisogno di rinforzare?

Opportunità:

- Scoprire le opportunità di crescita: Cercare i modi in cui l'evento può portare a uno sviluppo personale o a nuove possibilità.
- Domande da porre: Cosa posso imparare da questa esperienza? Come può questo evento aprirmi nuove porte?

Minacce:

- Valutare le sfide esterne: Identificare tutti i fattori esterni che hanno rappresentato una sfida o una minaccia durante l'evento.
- Domande da porre: Quali ostacoli ho affrontato? Come posso prepararmi ad affrontare minacce simili in futuro?

Applicando l'analisi SWOT a un evento personale, non solo si ottengono preziose indicazioni sulle proprie risposte e capacità, ma si rafforza anche l'accettazione di sé riconoscendo e legittimando tutti gli aspetti di sé. Questo approccio olistico vi aiuta a crescere e ad apprendere dalle vostre esperienze, diventando più resilienti e consapevoli di voi stessi.

8.5 Meditazione mindfulness

Nella vita di tutti i giorni avrete di certo incontrato qualcuno che pratica mindfulness o meditazione; di certo vi sarete imbattuti anche in pubblicità o articoli sui social che parlano dei benefici di queste pratiche.

Diversi studi hanno dimostrato i seguenti effetti:

- La meditazione mindfulness allevia lo stress e l'infiammazione dell'organismo causata dallo stress
- La meditazione mindfulness può ridurre i sentimenti di ansia e il disagio che ne deriva
- La meditazione mindfulness può incidere positivamente sulla capacità dell'attenzione
- La meditazione mindfulness può alleviare il dolore

- La mediazione mindfulness porta a favorire una migliore qualità del sonno



La mindfulness aiuta a concentrarsi sul proprio respiro. Questa concentrazione aiuta a prendere le distanze dai propri pensieri. L'obiettivo è osservare i propri pensieri come se fossero "dall'esterno", senza giudicarli.

Nella vita di tutti i giorni, molto spesso ci perdiamo nei pensieri. Pianifichiamo la prossima gita del fine settimana, pensiamo alla riunione genitori-insegnanti nella scuola di nostro figlio, riflettiamo sul motivo per cui il nostro partner era di cattivo umore, su quanto sarà stressante l'estate quando molti colleghi saranno in vacanza e la carenza di personale avrà effetti negativi sulla organizzazione dei turni, ecc. La mindfulness non ha la funzione di restringere lo spazio che hanno i pensieri o di ignorarne l'importanza, ma aiuta a fare in modo che i pensieri e le sensazioni che si provano non ci travolgano diventando troppo invadenti.



Immaginate i vostri pensieri come nuvole nel cielo. Fluttuano nell'aria sopra di voi e si avvicinano o si allontanano. La meditazione Mindfulness cerca di condurvi in uno stato mentale in cui queste nuvole vengono osservate mentre passano, attraverso una distanza fisica, mentale ed emotiva che riduce il livello di stress.

Di seguito troverete un esempio che vi mostra come può funzionare la meditazione mindfulness.



Trovate una posizione comoda. Ad esempio, potete sedervi su una sedia con la colonna vertebrale dritta o sdraiarsi sulla schiena con gli arti distesi sul pavimento. Se lo desiderate, potete chiudere gli occhi. Ascoltate il vostro respiro, visualizzando l'aria che entra nelle narici e che esce dalla bocca. Ma non forzate nulla e non influenzate il vostro ritmo respiratorio. Sentite come l'aria passa dal naso e dalla gola al petto, come il petto si alza e poi si abbassa e come l'aria lascia il corpo attraverso le labbra socchiuse. Per rendere più facile la permanenza del respiro nella vostra mente, potete anche contare i respiri. All'inizio, cercate di concentrarvi solo sul respiro per dieci respiri. Se la vostra mente vaga, ricominciate semplicemente a contare dall'inizio i respiri senza giudicarvi.

Esercitate la vostra mindfulness. Il punto cruciale della meditazione mindfulness è proprio il momento in cui vi rendete conto che i vostri pensieri hanno divagato. Come reagite? Siete infastiditi? Vi rimproverate? Siete delusi? L'arte della mindfulness consiste nel tornare più volte a concentrarsi solo sul respiro, rimanendo calmi e senza giudicarsi.

Conclusione. Dopo circa 5 minuti (potete impostare una sveglia), tornate lentamente alla realtà.

Cominciate a muovere le dita delle mani e dei piedi, sbattete gli occhi. Ascoltatevi: come vi sentite? Come si sente il vostro corpo? Portate questa sensazione con voi nella vita di tutti i giorni. Cercate di prolungare gradualmente la durata della meditazione mindfulness.

8.6 Agire invece di aspettare

Allora? Cosa state aspettando? I cosiddetti "tempi migliori"? Che lo stato di salute migliori? Che il vostro collega non amato vada finalmente in pensione e che voi possiate avere un po' di pace e tranquillità? Spesso tendiamo a voler aspettare che certi problemi si risolvano da soli col tempo. Se è

vero che, come già detto in precedenza, è utile non lottare contro i mulini a vento e allenare lo spirito di accettazione quando non possiamo cambiare le situazioni, è anche vero che parallelamente ci serve acquisire un approccio proattivo nei confronti della realtà e delle esperienze verso cui abbiamo un certo grado di controllo.

Accettare e agire sono entrambe due scelte attive. È importante, pertanto, prendersi sempre del tempo per riflettere sulla seguente domanda: verso quale direzione, in una determinata situazione, ha più senso dirigersi? L'accettazione o l'azione? Se la risposta è l'azione allora può essere utile il seguente breve esercizio che potete provare da soli per allenarvi ad agire in modo proattivo:

Passo 1: identificare le opportunità

- Routine quotidiana: Elencate cinque situazioni comuni nella vostra routine quotidiana in cui tendete ad aspettare o a reagire passivamente. Alcuni esempi possono essere:
 - *In attesa che qualcuno risponda a un'e-mail.*
 - *Aspettando che il traffico si liberi prima di andare al lavoro.*
 - *Aspettare che un collega vi ricordi una riunione.*
- Azioni potenziali: Per ogni situazione, pensate a un'azione che potreste intraprendere. Esempi:
 - *Inviare un'e-mail di follow-up se non si è ricevuta una risposta entro un certo periodo di tempo.*
 - *Partire qualche minuto prima per evitare il traffico.*
 - *Impostazione di promemoria personali per le riunioni.*

Fase 2: Attuazione e registrazione

- Agire in modo proattivo: Nel corso di una settimana, scegliete consapevolmente di agire in modo proattivo nelle situazioni che avete identificato. Mettete in pratica le azioni che avete pensato.
- Diario delle azioni: Tenete un diario per registrare: La situazione, l'azione proattiva che avete intrapreso, il risultato immediato o il feedback della vostra azione, come vi siete sentiti dopo aver agito.

Fase 3: Riflettere e pianificare

- Riflettere: Alla fine della settimana, rivedete le voci del vostro diario. Riflettere su:
 - In che modo agire in modo proattivo ha influito sugli esiti delle situazioni.
 - Eventuali miglioramenti dei livelli di stress o della sensazione di controllo.
 - Eventuali situazioni in cui le azioni proattive sono state più efficaci.
- Pianificare: Sulla base delle vostre riflessioni, modificate il vostro approccio. Identificate altre situazioni in cui potete applicare azioni proattive. Pianificate la settimana successiva tenendo conto di questi aggiustamenti.

Fase 4: creare l'abitudine

Ripetere l'esercizio: Continuate questo esercizio per diverse settimane, ampliando ogni volta la gamma di situazioni e perfezionando le vostre azioni proattive.

8.7 Allontanare le cattive abitudini

Non preoccupatevi: questo capitolo non vuole puntare il dito e giudicare alcune vostre abitudini magari non proprio salutari. Non si tratta di dirvi che fumare fa male e che siete pigri perché fate troppo poco esercizio fisico. Lo sapete già. Questa sezione ha lo scopo di mostrare perché è importante esaminare le proprie cattive abitudini e come, se volte, è possibile interromperle.

Come si sviluppano le cattive abitudini?

La psiche umana è progettata in modo tale che il sistema di ricompensa svolga un ruolo fondamentale sulla scelta, più o meno consapevole, dei comportamenti che adottiamo. Il cervello vuole sempre stimoli che ci facciano sentire rapidamente gratificati. Il sistema di ricompensa inizialmente non si preoccupa se gli effetti a lungo termine possono essere negativi.



Il fumo è citato come esempio perché il numero di persone che fumano è ancora molto alto. Silvia è un'infermiera in un reparto di pronto soccorso. L'ambulatorio ha un ampio bacino d'utenza, quindi è sempre affollato. Silvia ha molto da fare e spesso non ha tempo per una pausa. Ha preso l'abitudine di uscire a fumare una sigaretta ogni volta che ha cinque minuti di tregua. Non appena esce nell'area fumatori e prende il pacchetto dalla borsa, prova un senso di anticipazione. Già la prima boccata di sigaretta la rilassa. Il sistema di ricompensa del suo cervello si attiva. Silvia sta facendo cosa il suo cervello la invita a fare.

Il fatto che Silvia abbia maggiore probabilità di sviluppare un cancro non ha importanza per lei in questo momento, in cui tutto ciò che conta è il breve relax e la fuga dallo stress della vita quotidiana nell'ambulatorio.

Come si vede, il nostro cervello gioca un ruolo fondamentale nelle abitudini. Si potrebbero citare altri esempi: il pezzo di cioccolato dopo ogni cena, il tempo trascorso sui social media mentre si torna a casa, lo sdraiarsi sul divano subito dopo il lavoro e molti altri.

Non possiamo evitare di dire che queste cattive abitudini hanno una cosa in comune: come suggerisce il nome, fanno male. Gli effetti negativi sono diversi. Alcune abitudini favoriscono la dipendenza e le malattie ad essa associate (il fumo), altre portano all'obesità o a malattie metaboliche (troppi zuccheri o eccessi di cibo raffinato) o alla mancanza di sonno (usare il cellulare a letto).

Come si può interrompere una cattiva abitudine?

Proprio come quando si prende un'abitudine, anche interrompere un'abitudine non avviene da un giorno all'altro. Ci vuole tempo e una forte volontà. Ecco un modello che potete seguire come esercizio quando vi sentite intrappolati in un'abitudine:

- Rendetevi conto dello scopo della vostra cattiva abitudine. Nell'esempio di Silvia, lo scopo del fumo sarebbe quello di fare una pausa e di rilassarsi.
- Trovare alternative: È più facile sostituire un'attività con un'altra piuttosto che smettere di farla. Invece di fumare una sigaretta durante la pausa, Silvia potrebbe bere una tisana, sgranocchiare un frutto o, perché no, dedicare cinque minuti a una breve meditazione mindfulness.

- Pensate a una ricompensa e premiatevi. Magari regalatevi quella maglietta che avete adocchiato da tempo se non riuscite a impostare una nuova abitudine in sostituzione di quella cattiva per 10 giorni. Questo vi aiuterà a non mollare e vi motiverà.
- Parlate del vostro piano agli amici. Più persone sanno cosa state pianificando e quali comportamenti volete ridurre o interrompere del tutto, più è probabile che qualcuno vi chieda come sta andando il vostro piano. Anche questo vi motiverà a continuare.
- Siate gentili con voi stessi. Se non riuscite sempre a rinunciare alla sigaretta, alla tavoletta di cioccolato, siate comunque gentili con voi stessi. L'autocondanna vi porterà solo a interrompere i vostri sforzi. Trattatevi con tenerezza e ricominciate semplicemente dall'inizio.

Ora tocca a voi: pensate a quale cattiva abitudine avete sempre voluto eliminare e prendetevi cura di voi stessi, della vostra mente e del vostro corpo, e provate ad allenarvi per cambiarla

8.8 Riepilogo

Il vostro lavoro nel settore dell'assistenza è impegnativo dal punto di vista fisico e mentale. Per questo motivo, è particolarmente importante che vi prendiate cura di voi stessi e che rafforziate la vostra capacità di recupero e di autocura

In questo capitolo sono stati illustrati alcuni esercizi pratici per aiutarvi a prendervi più cura di voi stessi.



Date una possibilità agli esercizi e fateli più spesso. A volte ci vuole un po' di tempo per trovare beneficio di un esercizio.

Potete scegliere uno degli esercizi che vi hanno colpito di più durante la lettura. È meglio iniziare ad allenarvi con provare questo esercizio già oggi o domani: poi potete procedere lentamente con tutti gli altri.

Il capitolo successivo è invece dedicato a un altro esercizio importante: la sfida dei 21 giorni.

9 Sfida di 21 giorni per la resilienza

9.1 Introduzione

Il presente capitolo contiene una sfida alla resilienza di 21 giorni: sarà quello che vi porterà via più tempo, indipendentemente dalla velocità di lettura, perché è quello che vi consentirà di fare passi avanti più significativi nel lungo periodo. È tutto incentrato sull'implementazione, pertanto rappresenta un valore aggiunto per voi. Vi aiuterà a instaurare nuove abitudini sane e positive per condurre una vita più felice e con meno stress.

Creare un'abitudine nuova richiede uno sforzo costante; il nostro corpo e la nostra mente si devono alla nuova routine e al nuovo modo di pensare. Gli elementi necessari per creare un'abitudine sono la costanza, la perseveranza e il tempo. Ma quanto tempo ci vuole perché una nuova abitudine sia consolidata?

Nel 1960, il chirurgo plastico Maxwell Maltz definì l'arco temporale dei 21 giorni come il tempo necessario per creare una nuova abitudine. Maltz aveva notato uno schema ricorrente tra i suoi pazienti: dopo un'operazione, impiegavano circa 21 giorni per abituarsi al loro nuovo aspetto. Osservò che i pazienti che avevano subito un'amputazione continuavano ad avere sensazione della parte amputata per questo lasso di tempo e lo stesso numero di giorni era necessario affinché chi aveva subito un intervento di chirurgia plastica si riconoscesse nella nuova immagine di sé.

Ecco perché di seguito troverete un programma di allenamento costituito da 21 giorni di esercizi!

Si tratta di 21 compiti di diverso tipo da svolgere per 21 giorni di seguito. Ognuno di questi compiti ha il compito di rinforzare uno dei vostri fattori di resilienza e contribuirà in maniera semplice ma significativa a incrementare il vostro benessere. Ad esempio, alcuni esercizi vi aiutano a spezzare i circoli viziosi dei pensieri e vi riportano al qui e ora. Altri permettono di prendere consapevolezza sui propri punti di forza, stimolando il senso di autoefficacia. Altri ancora vi incoraggiano ad adottare uno stile di vita più sano o vi suggeriscono un modo alternativo di usare il tempo di riposo o le brevi pause.

Affinché questa sfida funzioni per voi e possiate realmente far un passo evolutivo è molto importante una cosa: affrontare la sfida dei 21 giorni con curiosità e spirito di apprendimento!



Ecco alcuni consigli utili per affrontare al meglio la sfida dei 21 giorni:

- Leggete la sfida del giorno la sera prima: in questo modo potrete pianificare meglio quando attuarla e come inserirla nella routine giornaliera.
- Prendete appunti quando gli esercizi includono domande di riflessione. È meno probabile dimenticarsi ciò che è stato scritto. Si consiglia di tenere un piccolo taccuino su cui annotare i propri pensieri.
- Parlatene – se dite alle persone intorno a voi che avete intrapreso la sfida dei 21 di resilienza, l'allenamento diventerà più coinvolgente. Le persone potrebbero (e probabilmente lo faranno) chiedervi come sta andando, e di certo non vorrete dover dire che non avete continuato.
- Se non siete motivati, ricordate a voi stessi perché la resilienza è importante: rileggete i capitoli pertinenti dove si spiegano le motivazioni inerenti alla necessità di rinforzare questa competenza.

- Quando leggete alcuni degli esercizi, potreste pensare “questo non fa per me”. È normale: mantenete una mente aperta e provate a fare l’esercizio, magari in un altro momento o chiedendo aiuto a qualcuno di cui vi fidate. Forse alla fine sarete sorpresi di quanto possa esservi utile.

Struttura della sfida di 21 giorni

La sfida è strutturata in modo che a ogni giorno corrisponda un esercizio pratico di allenamento alla resilienza. Gli esercizi sono concepiti in modo da poter essere svolti in un tempo congruo e sostenibile. Gli esercizi, che sono presentati prima in forma schematica e poi spiegati in dettaglio uno dopo l'altro, sono suddivisi nelle seguenti categorie:

- Pensieri / Riflessione
- Attività
- Salute fisica
- Mindfulness

Giorno	Categoria	Esercizio fisico	Durata
1	Attività	Una lettera a me stesso	circa 20 minuti
2	Pensieri / Riflessione	Credenze	circa 20 minuti
3	Salute fisica, Pensieri / Riflessione	Camminare senza smartphone	circa 30 minuti
4	Mindfulness	5-4-3-2-1 Esercizio	circa 10 minuti
5	Salute fisica	Una giornata all'insegna del movimento	un giorno
6	Mindfulness	Scansione del corpo	circa 20 minuti
7	Salute fisica, Pensieri / Riflessione	Un sorriso per me	circa 10 minuti
8	Pensieri / Riflessione	La mia storia di successo	circa 30 minuti
9	Mindfulness	4-7-8- Respirazione	circa 10 minuti
10	Pensieri / Riflessione	Riflessione sulla gratitudine	circa 20 minuti
11	Attività	Creare un programma giornaliero	circa 20 minuti
12	Attività , Pensieri / Riflessione	Rispettare il programma e riflettere	un giorno

13	Mindfulness	Passeggiata di consapevolezza	almeno 30 minuti
14	Salute fisica, Pensieri / Riflessione	Disintossicazione dai social media	un giorno
15	Mindfulness	Viaggio di fantasia	circa 20 minuti
16	Mindfulness, Attività	Controllo dell'appartamento	circa 30 minuti
17	Mindfulness, Salute fisica, Pensieri / Riflessione	Elenco personale dei bersagli	circa 30 minuti
18	Attività , Salute fisica	giornata di alimentazione sana	un giorno
19	Mindfulness, Salute fisica	Evitare gli smartphone prima di andare a dormire	circa 3 giorno
20	Mindfulness, Salute fisica	Mangiare in modo consapevole	circa 30 minuti
21	Pensieri / Riflessione , Salute fisica, Mindfulness, Attività	Cassetta delle risorse	circa 45 minuti

9.2 La sfida dei 21 giorni per la resilienza – Settimana 1

Giorno 1: una lettera a me stesso

Compito: scrivete una lettera a voi stessi, indirizzatela al vostro io futuro, quello che sarete tra 21 giorni, 6 mesi o un anno. Scrivete quali cambiamenti sperate che accadranno e come vorreste essere voi come persona. Poi speditevi questa lettera seguendo utilizzando il sito suggerito nel riquadro sottostante. La lettera verrà spedita nell'etere e vi tornerà indietro alla scadenza prefissata, consentendovi di guardare indietro e, chissà, rendervi conto che qualcosa è cambiato davvero.



C'è un sito web utile: www.futureme.org

Potete scrivere la vostra lettera a voi stessi direttamente su questo sito inserendo il vostro indirizzo e-mail.

Potete specificare quando volete ricevere indietro la lettera: scegliete voi se tra 21 giorni o il giorno del vostro compleanno oppure se tra dopo 6 mesi.

Naturalmente, in alternativa, potete anche scrivere una lettera o un biglietto classico e chiedere a qualcuno che vi è vicino di consegnarvi questa lettera allo scadere del tempo o di spedirla per posta.



Caro [nome],

Anche se sembra strano scrivere una lettera a me stesso, ho deciso di impegnarmi con serietà del fare gli esercizi della sfida dei 21 giorni. Ho iniziato questa sfida perché so che è arrivato il momento di diventare più resiliente. Negli ultimi mesi mi sono sentita spesso sopraffatta e stressata, spesso completamente svuotata dopo il lavoro; ho un desiderio profondo di voler cambiare questa situazione. Questa sfida è un'occasione per imparare nuove strategie e trovare un nuovo equilibrio interiore.

Come mi immagino tra un mese?

MI piacerebbe aver instaurato nuove buone abitudini; più precisamente

Diminuire il numero di tazzine di caffè: da 5 a 2 al giorno

Ritornare a frequentare il corso di pilates il martedì sera

Vorrei anche riprendere un po' di vita sociale, in particolare con le colleghe con cui mi sento più in sintonia: potremmo ogni tanto andare insieme al cinema o trovarci nei giorni di riposo per andare insieme a fare una passeggiata.

Inoltre, vorrei riuscire a portare a termine la sfida dei 21 giorni...incrocio le dita e vediamo tra un mese se qualcosa sarà cambiato!

Saluti

[Il tuo nome]

Questo esercizio vi aiuta a visualizzare i piccoli grandi cambiamenti che ciò che volete ottenere. L'atto di scrivere vi aiuta a pensare con chiarezza e ragionare sui vostri obiettivi.



Naturalmente, potete scrivere una lettera o un'e-mail di questo tipo a voi stessi in qualsiasi momento. Ad esempio, potreste scrivere un'e-mail da inviare a Natale, il giorno del vostro compleanno, dicendo per cosa siete grati e cosa desiderate per voi stessi.

Giorno 2: Credenze

Le credenze sono convinzioni profondamente radicate che influenzano i nostri pensieri, sentimenti e azioni. Le convinzioni positive sono importanti perché rafforzano l'immagine di sé, ci motivano e ci aiutano ad affrontare le sfide in modo ottimistico e orientato alla soluzione. Possiamo rafforzare queste convinzioni positive in noi stessi ricordandole costantemente e ripetendole a noi stessi.

Compito: Scegliete una delle seguenti convinzioni. Prendete quella che vi viene più spontanea

- Sono una persona buona e gentile
- Gestisco tutto con facilità
- Di solito ho un buon livello di energie
- Riesco ad affrontare le sfide della vita di tutti i giorni
- Sono una persona che sa far fronte ai cambiamenti
- Di solito sono una persona indipendente e sicura

Scrivete la convinzione che avete scelto su almeno 10 foglietti di carta (ad esempio, post-it) e metteteli in giro per casa in modo da vederli più volte al giorno.



Giulia si sente spesso svuotata dal suo lavoro. È quasi sempre stanca e riesce a malapena a motivarsi per altre cose. Prende la convinzione "Di solito ho un buon livello di energia" e la scrive su alcuni post-it.

- Appiccica i post-it
- Sullo specchio del bagno
- Sulle piastrelle del WC
- Sulla cassettera
- Sulla libreria
- Sulla scrivania
- Nel guardaroba
- Sul frigorifero
- Sulla porta d'ingresso
- Sul bordo del televisore
- Accanto all'autoradio

All'inizio potreste non credere a questa frase. Ma più spesso la leggerete, più spesso sarà nei vostri pensieri. E le persone credono a ciò che pensano. Quindi, se per un lungo periodo di tempo pensate spesso "di solito ho un buon livello di energia", questa frase diventerà una parte naturale dei vostri pensieri e a un certo punto sentirete davvero questa energia.

Naturalmente potete fare questo esercizio anche personalizzando le frasi suggerite in precedenza oppure scrivere una frase nuova che sentite particolarmente importante per voi.

Giorno 3: Camminare senza smartphone

Lo smartphone spesso ci distrae da ciò che accade intorno a noi. Cattura la nostra attenzione e non la restituisce facilmente. Spesso non ci rendiamo nemmeno conto di quanto siamo fissati con il nostro smartphone e di quanto possa essere difficile passare del tempo senza. Tuttavia, il tempo senza smartphone è positivo: non essere sempre disponibili ci aiuta a focalizzare l'attenzione su altri aspetti della nostra vita, libera spazio mentale e ci rilassa.

Compito: oggi prendetevi consapevolmente del tempo per una passeggiata (almeno mezz'ora). Lasciate a casa lo smartphone. Uscite e osservate l'ambiente circostante e ascoltate voi stessi.



Una volta rientrati a casa ponetevi le seguenti domande di riflessione:

- Quanto è stato facile o difficile per me lasciare lo smartphone a casa?
- Quante volte mi è capitato di avere l'impulso di prendere lo smartphone mentre camminavo?
- Cosa c'è stato di diverso nella passeggiata?
- Cosa ho notato, proprio perché non avevo con me lo smartphone?
- Come mi sono sentito dopo la camminata?
- In quali attività quotidiane mi farebbe bene non avere con me lo smartphone?

Giorno 4: Esercizio 5-4-3-2-1

L'esercizio di oggi è un esercizio di mindfulness che aiuta a stare nel qui e ora e a uscire dai pensieri che, spesso, girano nella nostra testa come criceti sulla ruota.

Compito: Prendete un momento di tranquillità, fate una passeggiata o semplicemente sedetevi in casa. Quindi prestate attenzione all'ambiente circostante e cercate di notare consapevolmente:

- 5 cose che si vedono
- 4 cose che si sentono
- 3 cose che si provano
- 2 cose che si annusano
- 1 cosa che si può assaggiare

Prendetevi altri 5 minuti alla fine della giornata per pensare ancora una volta a ciò che avete visto, sentito, provato, annusato e assaggiato. Scrivetelo su un foglio di carta per confrontarvi ancora una volta con i vostri cinque sensi in modo immersivo.



Mi siedo sul balcone e contemplo ciò che circonda:

- 5 cose che vedo: gli alberi, gli uccelli, il cane del vicino, le nuvole, l'annaffiatoio
- 4 cose che sento: la sirena di un'ambulanza, i vicini che parlano, un cane che abbaia, il traffico in strada
- 3 cose che provo: il vento leggero sulla pelle, l'orologio da polso che preme un po', la tensione delle spalle
- 2 cose che annuso: il profumo di incenso che arriva da casa, il fumo di sigaretta del vicino di casa
- 1 cosa che assaggio: il caffè

Giorno 5: Una giornata all'insegna dell'esercizio fisico

Sapete che l'esercizio fisico fa bene ed è salutare per il corpo e per l'anima. Oggi è una giornata all'insegna del movimento.

Compito: Concentratevi su un'attività di movimento che potete inserire nella routine odierna. Pensate in anticipo a cosa, quando e come potete inserire tale attività.

Ricordatevi che è possibile integrare più esercizio fisico nella vita di tutti i giorni:

- Prendete le scale invece dell'ascensore: Questo è un modo semplice per fare più movimento nella vostra giornata.
- A piedi o in bicicletta: Se possibile, fare brevi spostamenti a piedi o in bicicletta invece che in auto o con i mezzi pubblici.
- Parcheggiate più lontano: Parcheggiate l'auto più lontano dal luogo dove siete diretti per fare passi in più.
- Passeggiate durante la pausa pranzo: utilizzate le vostre pause per brevi passeggiate per prendere aria fresca e fare esercizio.

- Scendete una fermata prima: Se utilizzate i mezzi pubblici, scendete una fermata prima e proseguite a piedi.
- Fate i lavori di casa: Attività come passare l'aspirapolvere, lavare i panni e fare giardinaggio sono ottimi modi per mantenersi attivi.
- Fate delle brevi pause di esercizio: fate degli esercizi brevi come squat, affondi o esercizi di stretching durante la giornata.
- Prendete appuntamenti per incontri attivi: Incontrare amici o colleghi per passeggiate, giri in bicicletta o altre attività attive invece di un caffè o una cena.
- Quando ci si lava i denti, si deve stare su una gamba sola. Al mattino a sinistra, alla sera a destra.



Per alcuni di voi questo compito richiederà più forza di volontà e perseveranza dei precedenti.

Andate comunque fino in fondo!

Riflettere la sera: quanto spesso sono riuscito a fare esercizio fisico? Come mi sento? Come si sente il mio corpo?

È normale che la sera siate più stanchi del solito: in fondo vi siete mossi di più. Tuttavia, il vostro corpo si abituerà rapidamente se vi muoverete più spesso nella vita di tutti i giorni.

Giorno 6: scansioni corporee

Questo esercizio è particolarmente adatto a essere svolto dopo il giorno 5 perché, dopo la giornata dedicata al movimento fisico, potreste sentire che i vostri muscoli sono stanchi. Questo esercizio di scansioni corporee è richiesto portare l'attenzione sul proprio corpo per diventarne più consapevoli.

Compito: Prendetevi circa 20-30 minuti per svolgere quanto descritto di seguito:

- Preparazione

Trovate un luogo tranquillo dove non sarete disturbati.

Sdraiatevi comodamente sulla schiena, su un tappetino, un letto o un'altra superficie morbida. In alternativa, potete anche sedervi su una sedia, se è più comodo per voi.

Chiudete gli occhi e fate alcuni respiri profondi per rilassarvi.

- Concentrazione sul respiro

Iniziate concentrandovi sul vostro respiro. Sentite come l'aria entra ed esce dal naso. Respirate con calma e in modo regolare.

- Concentrazione sul corpo

Ora iniziate a portare l'attenzione sulle diverse parti del corpo. Iniziate dai piedi e salite lentamente verso l'alto. Rimanete su ogni parte del corpo per qualche istante per prendere consapevolezza della posizione, delle tensioni, della temperatura e così via.

Piedi: sentite le dita dei piedi, le piante dei piedi e i talloni. Notate se sentite tensione o rilassamento in quei punti.

Gambe inferiori: passate alla parte inferiore delle gambe. Sentite i muscoli del polpaccio e le ossa sottostanti.

Ginocchia: concentrate la vostra attenzione sulle ginocchia.

Cosce: Sentite i muscoli delle cosce e visualizzate i tendini che le collegano con i fianchi.

Fianchi e bacino: notate come si sente il vostro bacino a contatto con il tappetino o la superficie su cui è appoggiato. Sentite eventuali tensioni o punti di pressione.

Parte bassa della schiena e dell'addome: passate alla parte bassa della schiena e dell'addome. Sentite come l'addome si alza e si abbassa a ogni respiro; sentite come la parte inferiore della schiena aderisce alla superficie.

Parte superiore della schiena e del torace: sentite i muscoli della parte superiore della schiena e del petto. Notate come si muove il petto quando respirate.

Spalle e braccia: passate alle spalle e alle braccia. Sentite la parte superiore delle braccia, i gomiti, gli avambracci, i polsi e le mani.

Collo e gola: concentrate l'attenzione sulla zona del collo e della gola. Percepите eventuali tensioni e chiusure, provate a sentire il respiro che si fa strada nella laringe.

Viso e testa: infine, concentratevi sul viso e sulla testa. Sentite la fronte, gli occhi, le guance, la mascella e il cuoio capelluto.

- Conclusione

Fate altri respiri profondi e sentite come si sente tutto il vostro corpo.

Apriete lentamente gli occhi e prendetevi un momento per tornare alla realtà.

Giorno 7: Un sorriso per me

Dopo due esercizi vi hanno richiesto un po' più di tempo, quello di oggi è molto breve e veloce ma comunque di buona efficacia.

Compito: Mettetevi davanti allo specchio e sorridete a voi stessi. Continuate a sorridere finché il sorriso finto non sarà diventato un sorriso vero.



Normalmente si sorride perché si è felici o si è vissuta un'esperienza divertente. Il messaggio passa dal cervello alla bocca, in parole povere.

Ma funziona anche al contrario: quando sorridete, a un certo punto il vostro cervello si lascia ingannare e presume che siate felici. Il cervello rilascia quindi le stesse sostanze che sono secrete quando siamo contenti e ci stiamo divertendo, con un incremento reale del livello di benessere. In altre parole, quando si forza un sorriso, il cervello riceve segnali dai muscoli coinvolti nell'azione di sorridere. Questi segnali possono indurre il cervello a pensare che siete felici, portando a un effettivo miglioramento dell'umore.

Inoltre, sorridere a sé stessi allo specchio può essere così sciocco che... davvero poi ci porta a ridere! Questo esercizio, all'apparenza banale, può essere molto potente.

9.3 La sfida dei 21 giorni per la resilienza – Settimana 2

Giorno 8: La mia storia di successo

Ricordare a sé stessi ciò che si sa fare bene o che si è fatto bene rafforza la fiducia e il senso di autoefficacia. Oggi il compito è ricordare una storia di successo.

Compito: Prendete il vostro tempo e sedetevi con un foglio di carta e una penna in un luogo dove non siete disturbati. Riflettete:

Quando è stata l'ultima volta che ho fatto qualcosa di veramente buono?

Di cosa sono orgoglioso?

In cosa sono bravo?

Pensate a una situazione specifica e scrivetela nel modo più preciso possibile. Scrivete cosa avete fatto bene, perché avete agito così bene, come vi siete sentiti e come vi sentite a ripensarci.



La scorsa settimana ho organizzato la festa di compleanno di mia figlia ed è andata molto bene. Sono orgogliosa di come ho pianificato e realizzato i dettagli per renderla un giorno indimenticabile. Ho distribuito gli inviti, ho comprato le decorazioni e ho ordinato in pasticceria una torta golosa. Il giorno della festa, tutto è filato liscio: ho accolto i piccoli ospiti, organizzato giochi e fatto in modo che ci fosse tanto divertimento. Gli occhi raggianti di mia figlia e il riscontro positivo degli altri genitori mi hanno reso molto felice e orgogliosa.

Mi sono sentita appagata e soddisfatta durante la festa. Ora, quando ci ripenso, sono ancora orgogliosa e motivata perché vedo che i miei sforzi hanno portato tanta gioia. Questo successo mi dà fiducia in me stessa e mi dimostra che sono in grado di donare belle esperienze alla mia famiglia.

Giorno 9: Respirazione 4-7-8

La respirazione 4-7-8 è una semplice tecnica di respirazione che aiuta a ridurre lo stress e a favorire il rilassamento. Può essere eseguita in qualsiasi momento e ovunque, anche al lavoro, mentre si va al supermercato o mentre si prepara la cena. Questa tecnica di respirazione favorisce in poco tempo il rilassamento.

Compito: Potete stare in piedi, seduti o sdraiati comodamente. Mantenere la colonna vertebrale dritta. Se possibile, chiudere gli occhi. Appoggiare delicatamente la punta della lingua sul palato, direttamente dietro i denti anteriori superiori. Mantenere questa posizione per tutta la durata dell'esercizio.

Ritmo di respirazione: Ripetete il seguente ritmo di respirazione per sette volte:

- Inspirare: Inspirare tranquillamente dal naso e contate fino a 4.
- Trattenerne il respiro: Trattenerne il respiro e contare fino a 7.
- Espirare: Espirare completamente attraverso la bocca, emettendo un leggero "whoosh" mentre si conta fino a 8.



Questo esercizio è più efficace se praticato due volte al giorno. Più spesso lo praticate, più è efficace e più velocemente vi aiuterà a rilassarvi.

Giorno 10: riflessione sulla gratitudine

I pensieri negativi sono spesso molto più "forti" e presenti nella nostra mente rispetto a quelli positivi. Per questo motivo, è utile concentrarsi consapevolmente sulle cose positive. L'esercizio di oggi è simile al diario dell'ottimismo presentato nel capitolo "Esercizi per rafforzare la resilienza e la cura di sé".

Compito: Prendetevi qualche minuto la sera e scrivete tutto ciò per cui siete grati oggi. Le seguenti domande possono aiutarvi:

- Chi mi ha donato un po' di bellezza e positività nella giornata di oggi e come?
- Cosa ho fatto di buono?
- Cosa è andato meglio del previsto?
- A chi sono grato?
- Per cosa sono grato?



Oggi sono grato per:

- Il bel tempo: la giornata soleggiata e limpida mi ha permesso di fare una splendida passeggiata nel parco. L'aria fresca e i raggi del sole hanno rivitalizzato il mio spirito e mi hanno dato nuova energia.
- Colleghi solidali: durante un progetto impegnativo al lavoro, la disponibilità e l'atteggiamento positivo dei miei colleghi hanno giocato un ruolo fondamentale farmi sentire supportata.
- Una cena deliziosa: il mio compagno ha cucinato una cena deliziosa.
- Un incontro piacevole: tornando a casa, ho incontrato un vecchio amico che non vedevo da tempo. Mi è piaciuta la nostra breve conversazione.
- Una buona notizia: oggi ho scoperto che la mia domanda di formazione continua è stata approvata, il che mi apre nuove prospettive di carriera.



Questo esercizio è ancora più efficace e piacevole se il pensiero di gratitudine è rivolto a qualcuno: un amico, un collega, un parente. Una volta presa coscienza del sentimento di gratitudine verso questa persona, potete provare a scriverle un messaggio. In questo modo, la gratitudine vi farà bene due volte: a voi e anche alla persona che riceve il messaggio!

Giorno 11: Creare un programma giornaliero

Fare dei programmi precisi, darsi delle priorità e pianificare le giornate è una strategia utile per raggiungere gli obiettivi che vi ponete, e per legittimarvi a dire dei no quando possibile e necessario. Darsi obiettivi vi consente di programmare attivamente le azioni importanti per voi che, altrimenti, non riuscireste a inserire nella vostra routine quotidiana.



Vi ricordate la matrice di Eisenhower spiegata nell'unità 7? Nell'organizzare il programma giornaliero, è utile ragionare e stabilire delle priorità per evitare che la programmazione diventi una lista infinita e ansiogena di cose da fare!

Compito: Prendete un foglio di carta e una penna e scrivete tutto ciò che dovete e volete fare domani. Iniziate con ciò che dovete fare, come il lavoro, il ritiro dei figli a scuola o altri appuntamenti programmati che non potete saltare. Segnate anche gli orari. Poi riempite il tempo rimanente con le altre cose che vorreste fare. Pensate a quanto tempo avete realisticamente bisogno per fare la spesa e a cosa volete assolutamente includere nel vostro piano di domani. Trovate il tempo per riflettere su quali sono le cose davvero importanti per voi e nel caso il programma risulti troppo fitto, provate a riflettere sulle scelte che potete fare: cosa posso rimandare? Cosa posso non fare? Cosa posso delegare a qualcuno? Come posso aggiustare gli orari per riuscire a fare quella cosa per me davvero importante?



Maria è un'assistente sanitaria che ha la passione della corsa. Correre è il suo modo di sfogare lo stress e di svuotare la testa dai pensieri. Nel fare questo esercizio, stilando il programma giornaliero, si accorge che non si riesce a trovare una fascia oraria per il giro di corsa che vorrebbe fare. I 30 minuti per la corsa e i successivi 30 minuti per lo stretching, la doccia e il cambio non trovano spazio, tra la fine del turno, preparare la cena e andare a prendere suo figlio che esce da basket alle 19. Cosa può fare? Rinunciare? Poiché la sessione di corse di domani è importante per Maria, decide di chiedere aiuto a un'amica per il passaggio al figlio, di lasciar stare la cena e di ritagliarsi invece il tempo per la corsa. Così Maria arriva a casa sudata ma felice, ordina tre pizze e quando arriva il suo ragazzo è allegra e pronta per una serata con il figlio e l'amica. Senza un programma giornaliero, e la riflessione sulle sue priorità, Maria non avrebbe colto questa opportunità e non avrebbe riprogrammato la giornata in modo da avere lo spazio per qualcosa di importante per lei.



Pianificare è importante. Ma altrettanto importante, nel farlo, è legittimare i propri bisogni. Spesso ci sembra che tutto sia necessario: fare la spesa, occuparsi delle incombenze domestiche, assistere alle gare sportive dei figli, andare dalla parrucchiera...ma se non impariamo a togliere qualcosa dalla nostra lista di impegni non avremo mai la possibilità di fare spazio. Ogni tanto ci serve "lasciar uscire" per poter "far entrare" nella lista qualcosa che fa bene al nostro umore che rigenera le nostre energie, fisiche, mentali e spirituali.

Inoltre, ricordate che pianificare vi consente anche di anticipare o preparare oggi le cose che potrebbero farvi risparmiare tempo domani.

Giorno 12: Rispettare il programma e riflettere

Ieri vi siete presi il vostro tempo per pianificare e avete strutturato la vostra giornata. Oggi è il giorno dell'azione! L'invito è quello di rispettare il programma che avete stilato con precisione ed... entusiasmo!

Compito: Rispettare il programma stabilito. Non lasciate che nulla si intrometta, dite "no" alle richieste che non sono in linea con il vostro piano e mettetelo in atto!

Prendetevi del tempo la sera per riflettere:

- Il tempo assegnato per ogni attività è stato sufficiente, troppo o troppo poco?
- Com'è stato attenersi a un piano preconfezionato?
- Quante delle attività programmate sono state completate?

- Se avete cambiato il vostro programma: perché lo avete fatto?
- Come vi sentite in generale alla fine di una giornata che è stata preventivamente pianificata?



La pianificazione ha lo scopo di aiutarvi a sfruttare meglio la vostra giornata. L'obiettivo è quello di trovare il tempo per le cose che vi piacciono e che vi fanno bene. Un programma non ha la funzione di incastrare in una giornata più lavoro o più compiti possibili. Non essere fonte di stress, bensì mostrarvi degli spazi di possibilità.

Giorno 13: Passeggiata di consapevolezza

Dopo gli ultimi due giorni focalizzati molto sulle azioni e sulla dimensione del fare, oggi è il momento di un altro esercizio rilassante. Una passeggiata all'insegna della mindfulness per riportare il vostro corpo e la vostra mente focalizzati sul momento presente, sul qui e ora per cercare di mettere a riposo il vortice di pensieri che sono stati fonte di stress nel corso della giornata.

Compito: Oggi prendetevi del tempo per una passeggiata. Dovrebbe durare almeno 20 minuti, ma se riuscite a prendervi un po' più a lungo è meglio. Durante la vostra passeggiata cercate di concentrarvi attivamente su ciò che vi circonda: la strada, gli alberi, l'erba, il fiume, gli uccelli, il cielo e le persone che incontrate. Può essere utile scegliere un tema e, camminando, prestare più attenzione a ciò che riguarda quel tema. Se, ad esempio, sceglierete il tema "INCONTRI", osserverete con maggiore attenzione le persone, cercando di coglierne dettagli del modo di vestire, dei particolari somatici, delle espressioni etc.

Giorno 14: disintossicazione dai social media

Per alcuni di voi questo giorno di allenamento sarà uno dei più difficili.

I social media hanno un effetto molto potente su di noi. Ci incantano e, grazie al sofisticato algoritmo con cui sono programmati, a volte catturano la nostra attenzione per ore intere, con una conseguenza, però: il cervello, che deve elaborare tutti gli stimoli che provengono dallo schermo, non si rilassa mai. Se passate molto tempo sui social media, sottoponete voi stessi e il vostro corpo a uno stress che può causare stanchezza, disagio e a volte anche malessere.

Compito: Fare a meno dei social media per un giorno. Questo si riferisce a tutte le app che rientrano in questo genere: WhatsApp, TikTok, Instagram, Facebook, Twitter, ecc.



È meglio disattivare tutte le notifiche push di queste applicazioni sullo smartphone per questo giorno, in modo da essere meno tentati. Se di solito siete molto attivi, può anche essere una buona idea comunicare agli amici che non sarete online per un giorno, per evitare inutili preoccupazioni. Se proprio non riuscite a fare a meno dei social media per tutto il giorno, iniziate a ridurre al minimo il tempo trascorso sui social, ad esempio dedicando solo cinque minuti ai canali durante la pausa pranzo e nient'altro. L'obiettivo dovrebbe comunque essere quello di riuscire a fare a meno dei social media almeno per una buona parte della giornata.

9.4 La sfida dei 21 giorni per la resilienza – Settimana 3

Giorno 15: Viaggio di fantasia

I viaggi immaginari sono veri e propri stimolatori di resilienza. Contribuiscono ad aumentare la resilienza in diversi modi. I viaggi immaginari costituiscono una pausa mentale e, favorendo lo spostamento dell'attenzione da preoccupazioni e doveri alla dimensione della fantasia, aiutano a rilassarsi. Rafforzano le risorse interiori e la fiducia in sé stessi attraverso immagini interiori positive. Molte persone riescono a lasciar andare le emozioni negative e a trovare un equilibrio interiore nei viaggi di fantasia.

Compito: Prendetevi un po' di tempo oggi per un viaggio di fantasia. Trovate un luogo confortevole e mettetevi a vostro agio. Dovreste essere in grado di trascorrere alcuni minuti in questo luogo indisturbati. Una volta trovato il vostro spazio e la vostra posizione mettetevi un timer di 10 minuti... a questo punto non vi resta che lasciare andare la fantasia, immaginando senza timore né remore, un paesaggio o una situazione particolarmente desiderata che vi suscita emozioni positive. Provate a lasciar andare la vostra mente in un'esperienza immersiva di immaginazione come descritto nell'esempio:



Una passeggiata sulla spiaggia.

Chiudete gli occhi e ispirate ed espirate profondamente.

Immaginate di trovarvi a piedi nudi all'inizio di un'ampia spiaggia di sabbia dorata. È una bella giornata di sole. Il sole caldo splende sulla vostra pelle e un vento dolce e piacevole soffia tra i vostri capelli.

Iniziate a camminare lentamente e sentite la sabbia calda sotto i piedi. A ogni passo, i piedi affondano dolcemente nella sabbia soffice. Ascoltate il dolce suono delle onde che lambiscono la riva. Il suono ritmico delle onde calma la mente e rilassa il corpo.

In lontananza si vedono i gabbiani che volteggiano sull'acqua scintillante e si sentono i loro allegri richiami. Il profumo salato del mare vi riempie il naso e respirate profondamente, sentendovi rinfrescati e rivitalizzati.

Si cammina fino a raggiungere un punto in cui le onde bagnano dolcemente i piedi. L'acqua è piacevolmente fresca: rimanete fermi per un po', godendovi l'effetto rigenerante dell'acqua e lasciate che tutte le tensioni e le preoccupazioni si allontanino con le onde.

Poco lontano scorrete una roccia grande e piatta e andate e sedervi lì per contemplare il panorama.

Chiudete gli occhi e sentite che la superficie della roccia è tiepida.

Lasciate che questa sensazione di pace e sicurezza fluisca attraverso di voi.

Rimanete in questa scena di pace per un momento e immaginate che le vostre cellule possano letteralmente assorbire questo profondo rilassamento. Questo siete pronti, ispirate ed espirate profondamente e aprite lentamente gli occhi. Ritornate con questa sensazione di calma e serenità nel momento presente.

16° giorno: controllo dell'appartamento

L'ambiente in cui ci troviamo influisce sul nostro benessere. Ci rilassiamo più facilmente in ambienti in cui ci sentiamo a nostro agio. Ci sono tradizioni millenarie, come il feng-shui che ci dicono che l'esposizione alla luce, i colori alle pareti, la disposizione dei mobili hanno un effetto sulla nostra

percezione di benessere e armonia con l'ambiente. Inoltre, fare ordine prendersi cura degli spazi in cui viviamo a volte è un modo per fare ordine dentro di noi e può essere una vera e propria tecnica di rilassamento. Per questo il compito di oggi si concentra su questo aspetto.

Compito: Guardate in casa vostra. In quale stanza o in quale angolo vi sentite a vostro agio? In quale spazio della vostra casa vi sentite meno a vostro agio? Se ci sono spazi che, in qualche maniera, sentite che non risuonano in armonia con voi, riuscite a intuire il perché? Cosa vorreste cambiare per sentirvi più in armonia con l'ambiente?

Se ci sono piccole cose che devono cambiare (come mettere via la pila di biancheria nell'angolo o fare un rapido riordino o spolverare), fatele oggi stesso.

Se sono necessarie modifiche importanti, prendetevi il tempo di pensarci ma cominciate a pensarci già oggi. Avete bisogno di una poltrona accogliente in un angolo? Allora date un'occhiata alle piattaforme di vendita. Vi mancano oggetti personali? Scegliete le foto delle vostre ultime vacanze e progettate una parete attrezzata con cornici e immagini.



Anche la pianificazione in sé ha un effetto positivo su di voi. Concentrarsi su qualcosa che vi farà stare bene vi rende più felici. Se possibile, mettere in pratica i vostri piani: farete del bene a voi stessi e al vostro benessere.

Giorno 17: Elenco personale delle hit

La musica libera rilassa e diverte. Ognuno di noi ha canzoni che ricordano determinate situazioni, evocano ricordi, emozioni o pensieri e che ascolta sempre con piacere. Alcune canzoni ci mettono di buon umore senza motivo. Queste sono le canzoni di cui parliamo oggi.

Compito: Creare una lista di successi musicali con almeno cinque canzoni che vi fanno stare bene. Potete anche averne più di cinque. Ascoltate queste canzoni a tutto volume. Divertitevi a cantare e a ballare. Sentite che effetto vi fa liberare energia attraverso la musica.



Conservate questa hit parade su qualche dispositivo in modo da averla sempre a portata di mano: la potete, ad esempio, ascoltare in auto, mentre siete sotto la doccia, durante una passeggiata o mentre cucinate.

18° giorno: giornata di alimentazione sana

Una dieta sana rende il corpo vitale e contribuisce a mantenervi in forma. Tuttavia, spesso non è così facile mangiare in modo sano nella vita di tutti i giorni.

Compito: Oggi mangiate solo cibi sani. È meglio pianificare i pasti in anticipo per non trovarsi nella situazione di dover scegliere all'ultimo minuto solo tra un McDonalds o una pizza surgelata. Assicuratevi di assumere abbastanza proteine, carboidrati e fibre e, se possibile, evitate dessert e cibi zuccherati. Ecco un esempio di menu



Colazione: farina d'avena con frutta fresca, noci e yogurt

Pranzo: insalata di quinoa con verdure e lenticchie
Spuntino pomeridiano: bastoncini di verdure con hummus
Cena: salmone alla griglia con patate e broccoli

Giorno 19: Evitare gli smartphone prima di andare a dormire

La maggior parte delle persone la sera trascorre molto tempo a navigare sui social media, fare qualche ricerca veloce per il lavoro, messaggiare con gli amici su WhatsApp o leggere i giornali online. Soprattutto la sera, però, la testa dovrebbe riposare. La luce blu dello smartphone impedisce al cervello di rilasciare la melatonina - l'ormone che ci fa dormire - e quindi ci tiene svegli. Questo comporta a disturbi del sonno e, di conseguenza, a giornate più faticose.

Compito: Mettete via il cellulare stasera. Abbandonate completamente lo smartphone tre ore prima di andare a letto. Quindi niente telefonate, niente social media, ecc. Per una sera spegnete il cellulare prima di cena per riaccenderlo la mattina seguente.

Riflettere prima di andare a dormire:

- Come mi sono sentito a rinunciare allo smartphone?
- Cosa ho fatto che non avrei potuto fare altrimenti?
- L'assenza ha influito sulla mia sensazione di stanchezza?



Se vi sentite annoiati, è normale e persino auspicabile. Questa sensazione di noia vi farà pensare ad altre cose da fare: leggere un libro, stare in compagnia, scrivere o disegnare, o altre attività che non fate spesso.

Giorno 20: Mangiare in modo consapevole

Nella vita di tutti i giorni, spesso c'è poco tempo per mangiare in modo piacevole. Ci capita di sgranocchiare tra un pasto e l'altro, a volte agguantiamo un pezzo di focaccia mentre siamo per strada o ci concediamo dei biscotti davanti al PC o alla TV. Di conseguenza, non ci rendiamo nemmeno conto di cosa o quanto stiamo mangiando. Il piacere e la consapevolezza dell'atto del nutrirsi, ne risentono.

Compito: Scegliete oggi un pasto che volete consumare in modo particolarmente consapevole. Prendetevi consapevolmente del tempo per questo pasto ed eliminate tutti i fattori di disturbo. Spegnete il PC o la TV e mettete da parte lo smartphone. Assaporate il pasto con tutti i sensi. Che aspetto ha, che odore ha, come si sente in bocca, che sapore ha? Masticate consapevolmente e prendetevi il tempo necessario per mangiare.

Potete anche utilizzare il mindful eating con un dessert. A titolo di esempio, vi proponiamo il noto esercizio del cioccolato, che potete provare.



Prendete un pezzo di cioccolato e sedetevi in un luogo tranquillo. Mettere il cioccolato su un piatto davanti a voi.

- Guardare: prendetevi un momento per osservare da vicino il cioccolato. Notate la forma, il colore e la consistenza. Ci sono disegni o irregolarità sulla superficie? Come si riflette la luce sul cioccolato?
- Tatto: prendete il cioccolato in mano e sentite la sua consistenza. È liscio o ruvido? È fresco o caldo?
- Odore: tenere il cioccolato sotto il naso e ispirate profondamente. Notate i diversi aromi. Riuscite a percepire le sfumature di cacao, vaniglia o altri ingredienti? Quanto è intenso il profumo?
- Ascoltate: spezzate il cioccolato in due e ascoltate il suono che produce. Si tratta di un suono morbido o di una rottura netta?
- Assaggio: mettete un pezzetto di cioccolato sulla lingua, ma non mordetelo ancora. Lasciatelo sciogliere lentamente in bocca. Quali sensazioni gustative percepite per prime? Come cambia il gusto man mano che il cioccolato rimane in bocca? Dopo un po', masticate lentamente il cioccolato e prestate attenzione alla consistenza e all'intensificarsi dei sapori. Come si sente il cioccolato sulla lingua e sul palato?
- Dopo che il cioccolato si è sciolto e lo avete ingerito, prendetevi un momento per sentirlo. Come vi sentite ora? Quali residui di sapore sono ancora presenti nella vostra bocca? Come ha influito l'esperienza sul vostro umore e sul vostro benessere?

Giorno 21: Cassetta delle risorse

Siete arrivati all'ultimo giorno della sfida. Nelle ultime tre settimane avete fatto molti esercizi che vi hanno sicuramente aiutato ad aumentare il vostro benessere e a rafforzare la vostra resilienza. Ciascuno deve trovare gli esercizi che gli sono particolarmente congeniali. Non tutti gli esercizi sono ugualmente apprezzati o efficaci per tutti. L'ultimo esercizio ha lo scopo di fare il punto su quali sono stati gli esercizi e le strategie che vi hanno fatto bene e continuano a farvi bene, in modo da averli a disposizione quando ne avete bisogno.

Compito: Vi serviranno una penna, dei foglietti di carta e un contenitore in cui riporre i foglietti, ad esempio una piccola scatola.

Guardate le ultime tre settimane:

- Quali compiti della sfida sono stati particolarmente utili per voi?
- Cosa è stato divertente?
- Cosa vi ha aiutato a rilassarvi o a lasciar andare i pensieri negativi?

Poi provate a porvi domande più ampie:

- Cosa fa bene in generale?
- Chi potete chiamare se avete bisogno di qualcuno?
- Quali sono i vostri hobby?
- Cosa vi piace?

Scrivete tutto quello che vi viene in mente sui pezzetti di carta e metteteli nella scatola. Il risultato è la vostra personale cassetta delle risorse, che potrete collocare in casa vostra. Se lo desiderate, potete anche decorare la scatola delle risorse in modo artistico. Quando tornate a casa dopo una lunga giornata e non sapete come fare a ritrovare il buon umore o a rilassarvi, prendete la scatola e fatevi ispirare da uno dei bigliettini che avete raccolto.



In situazioni di stress o in momenti in cui non ci si sente bene, spesso non si riesce a pensare a nulla che possa aiutarci. Il vostro cervello si sente vuoto e siete quasi intrappolati nell'emozione negativa. Se vi siete costruiti una cassetta delle risorse, avrete qualcosa per sbloccare questi momenti. Avete già fatto in precedenza il lavoro mentale di raccolta dello stimolo: nei momenti critici non vi resta che aprire la vostra cassetta e lasciarvi ispirare dalle risorse più adatte alla situazione specifica.

9.5 Riepilogo

Congratulazioni!

Avete raggiunto la fine della sfida della resilienza di 21 giorni e avete completato tutti gli esercizi. È una bella sensazione, vero? Nelle ultime tre settimane, avete messo voi stessi al primo posto per almeno qualche minuto ogni giorno e avete capito cosa significa allenare la competenza della resilienza.

Non solo avete appreso un'ampia varietà di esercizi, ma avrete anche notato cosa funziona per voi e cosa funziona meno. Con la cassetta delle risorse, avete posto una base concreta e preziosa per la cura di voi stessi e per il vostro benessere.

Ora pensate a quali esercizi volete fare regolarmente, integrandoli nella vostra routine quotidiana. Scrivete i vostri pensieri da qualche parte: ciò che scrivete può essere ricordato ed è più probabile che rimanga nella vostra mente.



Sebbene la sfida della resilienza di 21 giorni sia stata un'importante pietra miliare per la vostra resilienza, il completamento della sfida non significa che abbiate finito di costruire la vostra resilienza. Il motivo è che non si finisce mai. La resilienza e la cura di sé sono concetti di vita di cui voi stessi avete percepito l'importanza e l'impatto. Continuate a lavorare e ad andare avanti!

10 Importanza dell'autocura, soprattutto per i caregiver informali

10.1 Introduzione

Questo capitolo si concentra esclusivamente sui caregiver informali e sull'importanza della resilienza e della cura di sé per questa categoria di caregiver.



I caregiver informali sono tutti coloro che si occupano di assistere persone che hanno problemi di salute fisica o mentale tali da ridurne l'autonomia nella vita quotidiana. Il termine "assistenti informali" è spesso usato come sinonimo di "assistenti familiari". Si tratta infatti di persone che fanno parte della famiglia o, se sono estranee, vivono in famiglia o svolgono attività di assistenza domestica. Spesso i caregiver informali non hanno una formazione specifica nel settore dell'assistenza.

Tuttavia, tra gli assistenti informali rientrano anche persone con un titolo professionale che però non sono riuscite a inserirsi nel mercato del lavoro oppure stranieri che magari hanno completato una formazione in un altro Paese - cioè che sono effettivamente professionisti - ma la cui formazione non è riconosciuta nel Paese in cui vivono attualmente.

This chapter will focus on the challenges and burdens that particularly affect informal carers and the emotional and physical effects that go hand in hand with this. As part of the Care4You4Others project, a survey was carried out to identify the challenges faced by carers and what would be needed to strengthen carers. In order for informal carers to remain efficient and healthy, self-care is needed above all.

This chapter once again focuses on the importance of self-care and explains strategies that informal caregivers can implement to maintain their own well-being. It also discusses the role of social support and the importance of building a support network.

10.2 Comprendere le sfide dei caregiver informali

Come caregiver informale a volte non si ha alle spalle una formazione a cui fare riferimento: le competenze sono state acquisite sul campo, attraverso il lavoro quotidiano di assistenza. Non ci sono équipe che possano fungere da supporto. Inoltre, è probabile che si abbia un rapporto stretto con la persona di cui ci si prende cura, o che tale rapporto si crei nel tempo.

Diamo un'occhiata più da vicino alle sfide particolari che devono affrontare i caregiver informali. I seguenti paragrafi cercano di offrire una panoramica senza avere la pretesa di essere esaustivi. Come ogni famiglia e individuo è unico, così lo è anche la relazione di cura e le sfide che essa comporta. Le difficoltà presentate di seguito sono tuttavia comuni: esse sono emerse dall'indagine condotta tra caregiver informali nell'ambito del progetto Care4You4Others.

Mancanza di competenze

La maggior parte delle persone fornisce assistenza ai parenti o a persone che necessitano assistenza senza avere una adeguata preparazione. A volte capita che un incidente o una malattia progressiva la necessità comportino una presa in carico in pochissimo tempo. Da un giorno all'altro ci si trova a rivestire il ruolo di caregiver dovendo integrare questo carico nella vita quotidiana. I motivi possono essere gli obblighi morali e sociali di fornire assistenza, o la mancanza di opzioni di assistenza formale, ad esempio perché le strutture di assistenza sono al massimo della capacità o troppo costose.

Ci sono poi i caregiver informali che vivono a casa del paziente 24 ore su 24, 7 giorni su 7: è un lavoro che spesso viene scelto per necessità, senza che si abbia la preparazione adeguata per far fronte alle difficili situazioni che il lavoro di cura comporta.



La madre di Susanna muore inaspettatamente all'età di 81 anni. Poiché il padre di Susanna non è in grado di badare a sé stesso, Susanna deve sostituire la madre. Da un giorno all'altro, deve svolgere le faccende domestiche del padre, cucinare per il padre, aiutarlo a fare la doccia e a curare l'igiene personale.

Nella città in cui vive Susanna c'è una casa di riposo, ma non c'è posto e la lista d'attesa non garantisce l'accesso nel breve periodo. Inoltre, suo padre non vuole vivere in nessun caso in una casa di cura e rifiuta di essere assistito da una persona al di fuori della famiglia. Questi sono i motivi per cui Susanna deve farsi carico dell'assistenza a lungo termine del padre.

Costi nascosti

Anche questa è un aspetto che i parenti che si occupano dei familiari devono affrontare molto spesso. Se vi occupate di vostra madre a casa, o se vostro marito si prende cura di vostra figlia disabile, potreste pensare che l'assistenza informale sia gratuita: dopo tutto, non dovete pagare nessuno direttamente per occuparvi dei vostri parenti, ma lo fate voi stessi o condividete il carico con la vostra famiglia. Tuttavia, fornire assistenza informale comporta dei costi nascosti. Molti assistenti familiari devono prima o poi ridurre il loro impiego per avere abbastanza tempo per prestare assistenza. Il loro reddito, di conseguenza, si riduce come si riducono le opportunità di carriera e la possibilità di soddisfazione e realizzazione personale al di fuori delle mura domestiche.

Altri costi che l'assistenza informale può includere sono, ad esempio, i costi per modifiche alla casa senza barriere, ausili speciali per l'assistenza o simili. Sebbene sia disponibile un sostegno finanziario per tali ausili, a volte non è sufficiente a coprire i costi effettivi.



Susanna ha lavorato a tempo pieno fino alla morte della madre. Tuttavia, occuparsi del padre significa dedicargli almeno due ore al giorno. Lui vive a 15 minuti di macchina da lei e tenere pulito l'appartamento, cucinare e prestare assistenza fisica richiede almeno due ore al giorno.

Inizialmente, Susanna gestisce questa attività parallelamente al suo lavoro a tempo pieno, ma presto si rende conto che a lungo termine non è possibile conciliare il lavoro di cura con la sua giornata lavorativa di otto ore. Così chiede il part time. Di conseguenza, guadagna diverse centinaia di euro in meno al mese. Inoltre, riceverà una pensione inferiore e non potrà avanzare nel suo piano di carriera, perché la sua azienda ritiene che solo i dipendenti a tempo pieno possano avere responsabilità manageriali.

Retribuzione non equa

I caregiver informali senza formazione o con formazione non riconosciuta perché provenienti da Paesi stranieri, si trovano spesso ad il problema di salari non proporzionati alla complessità del lavoro che svolgono. Nonostante la natura impegnativa del loro lavoro, che spesso comporta orari prolungati e responsabilità emotivamente pesanti, i caregiver informali sono in genere compensati in modo inadeguato. Questa pressione finanziaria è aggravata dalla mancanza di tutele formali del lavoro, come, ad esempio, la retribuzione degli straordinari, la copertura sanitaria e le norme di sicurezza del posto di lavoro. L'assenza di una supervisione normativa e di un'attività di advocacy aggrava ulteriormente questi problemi, lasciando molti caregiver informali in una situazione di disagio e demotivazione nonostante il loro lavoro di assistenza sia essenziale.

Isolamento sociale ed esclusione

Fornire assistenza informale richiede tempo e costa molte energie. Non c'è da stupirsi che molti caregiver informali abbiano meno tempo e voglia di incontrare amici o familiari. Hanno bisogno del tempo libero rimanente per recuperare. A lungo termine, questo porta spesso all'isolamento sociale.

L'isolamento sociale è un problema importante, soprattutto per i caregiver informali che sono stranieri e lavorano nell'assistenza 24 ore su 24 vivendo con i pazienti. A volte ci sono pochi o nessun familiare o amico del paziente che viene a trovarli e non hanno amicizie nella zona in cui lavorano e vivono, il che rappresenta un'enorme sfida per una vita sociale adeguata. La solitudine in questo caso deriva anche dal fatto che, dovendo svolgere il lavoro di assistenza 24 ore su 24, questi assistenti informali non hanno il tempo di integrarsi nella società e di costruire una rete sociale nella zona in cui vivono e lavorano.



Marta lavora come badante 24 ore su 24 in Italia. È originaria della Romania e la sua famiglia vive ancora lì. Marta lavora in un piccolo comune e si occupa 24 ore su 24 della signora Bianchi, un'anziana signora affetta da demenza.

Marta inizia la sua giornata alle 6 di ogni mattina. Aiuta la signora Bianchi ad alzarsi, la lava e prepara la colazione. Marta è impegnata durante tutta la giornata: cucina, pulisce e si assicura che la signora Bianchi prenda le sue medicine.

Sebbene Marta svolga il suo lavoro con amore, spesso si sente sola. I vicini la conoscono appena e di solito la vedono solo come "la badante". Anche la famiglia della signora Bianchi non viene spesso a trovarla. Ha poche opportunità di fare amicizia o di socializzare.

Il mantenimento delle relazioni sociali è particolarmente importante per i caregiver informali. Più avanti in questo capitolo torneremo a parlare del motivo per cui è importante alimentare una rete sociale.

Problemi di comunicazione e interculturali

Uno dei motivi principali che alimenta il problema dell'isolamento sociale è che i caregiver informali provenienti dall'estero spesso devono affrontare notevoli difficoltà di comunicazione, dovute all'insufficiente conoscenza della lingua e alle complessità della mediazione culturale. La conoscenza limitata della lingua locale può ostacolare la capacità di comprendere e seguire le istruzioni mediche, di comunicare efficacemente con gli operatori sanitari e di navigare nei sistemi burocratici. La barriera

linguistica e la mancanza di conoscenze sulla cultura e sulle abitudini possono anche ostacolare le interazioni con gli assistiti e le loro famiglie, portando potenzialmente a incomprensioni e a una riduzione della qualità delle cure. Inoltre, i problemi legati alla differenza tra le culture possono rendere difficile l'integrazione nella società, generando isolamento e spesso solitudine. Questi problemi non solo influiscono sull'efficacia dei caregiver, ma anche sul loro benessere generale e sulla loro soddisfazione lavorativa.

Mancanza di riconoscimento

In generale, il riconoscimento che gli operatori informali ricevono è molto basso. Il valore del lavoro che svolgono non è purtroppo sufficientemente apprezzato dalla società. Sembra che nessuno si renda conto che i caregiver informali colmano le lacune che si sono nel sistema socioassistenziale e sanitario. Sono co-produttori di servizi sociali e hanno acquisito una grande quantità di know-how e conoscenze attraverso la loro esperienza. Eppure, questa visione non è coerente con il livello di riconoscimento sociale del ruolo di caregiver.



Marta si occupa della signora Bianchi giorno e notte. Cucina pasti freschi, pulisce la casa e si assicura che la signora Bianchi sia sempre pulita e in ordine. Marta lavora instancabilmente, senza pause. Ma la famiglia della signora Bianchi vede le cose in modo diverso. Vengono raramente a trovarla e quando lo fanno, non fanno altro che assillarla. Perché la finestra non viene pulita? chiede la figlia, senza degnare Marta di uno sguardo. Potrebbe passare più tempo con la mamma, borbotta il figlio guardando il cellulare. Un giorno, mentre Marta sta mettendo a letto la signora Bianchi, sente la famiglia discutere in salotto. È il suo lavoro, viene pagata per questo, dice il genero a voce alta. Marta si ferma per un attimo, con le lacrime agli occhi. Nonostante tutti i suoi sforzi, nessuno sembra accorgersi di quanto fa.

Incompatibilità tra assistenza, lavoro e vita privata

Chi svolge un'attività di assistenza a livello familiare si trova a dover conciliare con fatica le necessità assistenziali con il lavoro e la vita privata: spesso sono questi ambiti che ne risentono maggiormente. Spesso manca il tempo per soddisfare i propri bisogni, per dedicarsi a momenti di svago o socialità e per consolidare abitudini di cura di sé. A volte il gravoso impegno nel lavoro di assistenza comporta anche sacrifici sul piano della propria vita familiare: si riduce il tempo per stare con i propri figli o da dedicare ai parenti. Spesso non è solo la vita privata ma è anche l'ambito familiare che paga le conseguenze del sovraccarico di lavoro dei caregiver.



La vita quotidiana di Marta è piena di impegni: dall'igiene personale al mattino alla cura della signora Bianchi la sera. Spesso mette in secondo piano le proprie esigenze. Una domenica, Marta ha programmato un pomeriggio libero per andare a fare una passeggiata con una cugina. Ma poco prima che possa uscire di casa, la figlia della signora Bianchi chiama e chiede che Marta rimanga perché non riesce ad andare a trovare la madre.

A malincuore, Marta annulla l'incontro e resta a casa. Mentre si occupa della signora Bianchi, pensa alle tante occasioni perse: Compleanni, feste di famiglia e semplici momenti quotidiani con i suoi cari. Il suo telefono giace silenzioso sul tavolo, i messaggi della sua famiglia, rimasta in Romania, rimangono spesso senza risposta perché lei non riesce a trovare il tempo per farlo.

Mancanza di servizi di supporto

In alcune città e comuni esistono servizi che supportano i caregiver informali in caso di necessità. In alcune città ci sono associazioni o servizi che garantiscono assistenza a breve termine quando i caregiver informali non possono essere presenti. Servizi di questo tipo dovrebbero essere disponibili, accessibili ed economici e, idealmente, dovrebbero essere adattati alle esigenze individuali delle persone che necessitano di assistenza. Se questi servizi di supporto non sono disponibili, significa che i caregiver informali non possono assentarsi. Una malattia o una meritata pausa, come una vacanza, non sono quindi possibili, il che naturalmente comporta un carico psicologico particolarmente elevato.

Esigenze di informazione e formazione

Quando ci si trova a dover accudire una persona malata o disabile è necessario avere la possibilità di ottenere e scambiarsi informazioni sui servizi che possono dare supporto. Se manca un ufficio pubblico in grado di fungere da punto di riferimento per tutte le esigenze di informazione dei caregiver familiari o informali, la ricerca di queste informazioni può essere molto lunga e complicata.



Quando Susanna ha preso in carico il padre, voleva chiedere al suo datore di lavoro un congedo per assistenza. Il suo responsabile le ha comunicato che ciò non era possibile perché Susanna non viveva nella stessa famiglia del padre. Questa informazione errata ha fatto sì che Susanna dovesse utilizzare i giorni di ferie, anche se per quel periodo avrebbe avuto diritto al congedo per assistenza.

I caregiver informali spesso non hanno nemmeno l'opportunità di scambiare idee con colleghi che lavorano nell'assistenza formale, ovvero negli ospedali o nelle case di cura. Implementare servizi e piattaforme online che consentano questo scambio sarebbe utile, soprattutto per le persone che non hanno precedenti esperienze nel settore dell'assistenza.

I caregiver informali incontrano spesso anche notevoli difficoltà burocratiche nella loro vita quotidiana. Questi problemi includono un confronto non sempre proficuo e sereno con la complessità e la scarsità di risorse del sistema di assistenza sanitaria e sociale, il disbrigo delle pratiche burocratiche e la gestione delle barriere comunicative con le varie persone che fanno parte dell'équipe di cura del paziente.

Non bisogna inoltre dimenticare i problemi burocratici legati al fatto che molti di questi assistenti informali provengono dall'estero e devono occuparsi anche di tutto ciò che riguarda la loro permanenza in un paese straniero. Se non si dispone di informazioni e aiuto sufficienti su questi aspetti, organizzare tutto può diventare un peso.

Effetti sulla salute e sul benessere

Anche l'assistenza informale può essere molto impegnativa per il corpo e la mente. Il sollevamento e il trasporto di carichi pesanti, l'ansia e l'insicurezza, così come la stretta relazione con la persona

assistita, comportano spesso condizioni di malessere quando non anche un deterioramento delle condizioni di salute. I caregiver informali hanno quindi più spesso bisogno di assistenza, si ammalano più frequentemente o hanno disturbi muscolo-scheletrici più seri rispetto alle persone che non lavorano nell'assistenza.



I caregiver informali devono affrontare un gran numero di sfide e problemi. Questi sono di natura sia emotiva che fisica.

Ma c'è una buona notizia: è possibile prendersi cura di sé e mantenere la propria salute e il proprio benessere, anche se si è un caregiver informale. La parola chiave è, di nuovo, cura di sé.

10.3 Approcci pratici all'autocura per i caregiver informali

Se la cura di sé è la chiave per mantenersi in salute nonostante la fatica del lavoro assistenziale, vale la pena di esaminare più da vicino che cos'è la cura di sé e come la si può declinare nello specifico per i contesti di cura informale.



Abbiamo già visto in precedenza che la cura di sé consiste nel prendersi cura della propria salute a livello fisico e mentale. Ciò include la dieta, l'esercizio fisico e lo sport, l'igiene personale, il sonno, l'interazione sociale e il rilassamento.

È così semplice? La risposta a questa domanda è: sì e no.

La sezione seguente illustra le strategie che possono aiutarvi a integrare una maggiore cura di voi stessi nella vostra vita quotidiana, soprattutto se, oltre al lavoro e alla vita privata, vi prendete cura di una persona cara.

Programmazione

Pianificate il tempo a disposizione e rispettate il programma. È meglio farlo in anticipo, ad esempio la domenica per l'intera settimana o la sera prima per il giorno successivo. Se avete pianificato quando fare cosa, non dovrete perdere tempo a pensare e a non sapere cosa fare.

Assicuratevi di pianificare un tempo sufficiente per le singole attività. Non è utile pianificare una giornata troppo piena perché è facile non riuscire a rispettare il programma prestabilito



Ieri sera vi siete presi il tempo di pianificare la vostra giornata nei dettagli.

06:00 – Ci si alza e si fa una breve passeggiata.

06:30 – Preparare la colazione e il pranzo

07:00 – Via al lavoro

07:30 – 13:30 – Lavoro

13:30 – 14:00 – Pausa pranzo con breve meditazione

14:00 – 17:00 – Tempo di viaggio verso il domicilio della persona che necessita di assistenza, assistenza e viaggio verso casa

17:00 – 18:00 – Casa, preparazione della cena

18:00 – 20:00 Cena e tempo di qualità con la famiglia

20:00 – 20:15 Creazione del programma per il giorno seguente

20:15 -20:30 – Pulire la cucina e accendere la lavatrice

20:30 – 21:00 – Esercizi di stretching

21:00 – Prepararsi per andare a dormire e stendere il bucato

21:30 – Leggere

22:00 – Spegnimento del cellulare, sonno

La pianificazione assicura che possiate eseguire le attività che dovete e volete fare, perché il tempo a disposizione è sufficiente per svolgerle. Aumentate la vostra efficienza e avete ancora tempo per voi stessi e per le cose che vi fanno bene.



Pianificate anche il tempo per il relax, l'esercizio fisico e le cose essenziali come i lavori domestici!

Pause durante le attività di cura

Le pause sono importanti: per rigenerarsi, per fare un respiro profondo e per ricaricare le energie. Fate delle pause attive durante il periodo di assistenza. Concedetevi!

Anche il modo in cui si trascorrono le pause è importante. Cinque minuti di respirazione profonda, guardare il gatto del vicino o godersi un caffè con calma sono attività molto più rilassanti di cinque minuti di scrolling sui social media.



Anche se i social media sono una buona distrazione e vi distraggono da una situazione stressante per un breve periodo, non sono un buon modo per rilassarsi o schiarirsi le idee. Le immagini e i video che cambiano rapidamente e i numerosi stimoli che arrivano al nostro cervello in un breve lasso di tempo sono molto stancanti e favoriscono lo stress.

Dopo una pausa, si è più in grado di fornire una buona assistenza. Ciò significa che non solo voi, ma anche la persona assistita, ne trarrà vantaggio.

Incorporare l'esercizio fisico nella vita quotidiana

Non per tutti è facile mantenere l'abitudine di praticare regolarmente esercizio fisico. Chi riesce a fare i tanto sponsorizzati 10.000 passi al giorno? Tuttavia, si sa che l'esercizio fisico non solo fa bene al corpo, ma ha anche molti benefici psicologici.

Un buon consiglio per fare più esercizio fisico è quello di inserirlo nella propria routine quotidiana. Ecco alcuni consigli:

- Prendete le scale invece dell'ascensore ogni volta che ne avete l'opportunità.
- Andate a fare la spesa a piedi invece che in macchina.
- Scendete dal trasporto pubblico una fermata prima e percorrete il tragitto a piedi.

- Parcheggiate nel posto più lontano dall'ingresso.
- Alzate il volume della musica mentre pulite: ballerete automaticamente e renderete il vostro lavoro domestico molto dinamico.
- Organizzate una passeggiata con gli amici invece di bere un caffè.
- Fate un po' di esercizio davanti alla TV. Può trattarsi di esercizi di stretching o di un allenamento.

Tante piccole attività possono fare la differenza! E poi vi accorgete che una volta che iniziate a praticare regolarmente movimento, poi non ne potrete più fare a meno.

Dieta sana

Il cibo sano rende il corpo più sano. Numerose ricerche hanno anche evidenziato che nutrirsi in modo salutare ha un effetto positivo sulla psiche. Questo perché l'intestino è strettamente collegato con il sistema nervoso e comunica con il cervello attraverso neurotrasmettitori e ormoni che subiscono l'influenza della dieta.



Una dieta sana ha un effetto positivo sul corpo e sulla mente.

Per molte persone è più facile mangiare in modo sano se pianificano i pasti in anticipo. Se al mattino avete già preparato un panino integrale con crema spalmabile e verdure, non vi troverete nella situazione di dover prendere velocemente qualcosa da mangiare all'ora di pranzo. È più probabile che gli acquisti d'impulso dovuti alla fame portino a un'alimentazione non sana.



Ricordate i seguenti consigli se volete mangiare in modo più sano

- Molte fibre - Fornite al vostro organismo una quantità sufficiente di carboidrati, scegliendo varietà di cereali integrali e optando per contorni come patate, verdure e insalata.
- Molta verdura, legumi e frutta - Mangiate tre porzioni di verdura o insalata e due pezzi di frutta al giorno: in questo modo otterrete una quantità sufficiente di vitamine e minerali.
- Prodotti lattiero-caseari a basso contenuto di grassi - I prodotti lattiero-caseari sono sani e importanti per l'organismo ma preferite i prodotti a basso contenuto di grassi, come il latte scremato, il formaggio cagliato scremato o lo yogurt.
- Poche proteine animali - la carne o gli insaccati non dovrebbero essere consumati più di due volte alla settimana. Scegliete carne magra a basso contenuto di grassi.
- Usate i grassi con parsimonia - Evitate i metodi di cottura che richiedono molti grassi, come la frittura. Preferite l'olio extravergine di oliva.
- Riducete i dolci: mangiate consapevolmente meno pasticcini o altri dolci.
- Bevete molto - Bevete almeno 1,5 litri al giorno - assicuratevi di bere acqua o tè non zuccherato. Evitate le bevande analcoliche e l'alcol.
- Mangiate più pesce - Il pesce è molto salutare, ma spesso non viene consumato a sufficienza. Il pesce locale e a basso contenuto di grassi è la scelta giusta.
- Mangiate in modo consapevole. Concentratevi consapevolmente sul cibo. Questo vi aiuterà a notare più rapidamente quando siete sazi.

- Pianificate la spesa. Scrivete una lista della spesa e attenetevi ad essa.

Tecniche di rilassamento

Se le giornate sono lunghe e stressanti, è necessario introdurre attivamente il relax nella propria vita. Il mondo sempre più frenetico non è orientato al relax; quindi, è raro riuscire a rilassarsi in modo naturale e spontaneo: bisogna fare uno sforzo attivo per introdurre il rilassamento nella routine giornaliera, concentrandosi su esercizi di respirazione, meditazione o yoga.



Scegliete la tecnica di rilassamento più adatta a voi e provate a praticarla per qualche giorno. Non ha senso forzarsi a fare yoga se in realtà si ha maggiore predisposizione per il tai chi. Trovate quella giusta per voi.

Dormire a sufficienza

Il sonno è importante per rigenerarsi. Ogni giorno affrontate sfide importanti e dovete essere ben riposati per poterle gestire. Con alcuni accorgimenti è possibile migliorare la qualità del sonno:

- Creare un buon ambiente per dormire: La camera da letto deve essere il più possibile ben ventilata e non troppo calda. Progettate la vostra camera da letto in modo da sentirvi a vostro agio.
- Niente caffeina prima di andare a letto: la caffeina stimola l'attività cerebrale e quindi ha un effetto negativo sul sonno. Evitate caffè, cola o altre bevande contenenti caffeina quattro ore prima di andare a letto.
- Meno emozioni prima di andare a letto: evitate i film d'azione, i giochi per computer o i contenuti del cellulare che vi stimolano.
- Evitare l'alcol: sebbene l'alcol faccia addormentare più velocemente, influisce negativamente sulla qualità del sonno. Ci si sveglia presto e si dorme meno profondamente. L'alcol va quindi evitato.
- Filtro per la luce blu: utilizzare il filtro sullo smartphone per ridurre la quantità di luce blu sullo schermo. La luce blu inibisce il rilascio di melatonina, un ormone che favorisce il sonno.

Supporto sociale

Le persone che possono contare sul sostegno sociale stanno meglio e sono produttive più a lungo. Il supporto sociale è quindi una parte importante della cura di sé, soprattutto per i caregiver informali che sono spesso esposti a livelli elevati di stress fisico ed emotivo. L'interazione con altre persone aiuta a ridurre lo stress, a fornire sostegno emotivo e a promuovere il senso di appartenenza.

Il sostegno sociale non è una strada a senso unico, ma un dare e ricevere. Siate presenti per i vostri amici e familiari, sosteneteli e loro vi sosterranno quando ne avrete bisogno. Il tema del sostegno sociale è stato trattato in modo più approfondito anche nei capitoli dedicati ai sette pilastri della resilienza.



Occuparsi attivamente del proprio ambiente sociale per ricevere supporto sociale.

Le misure concrete per promuovere il sostegno sociale sono:

- **Incontri regolari:** Pianificare incontri regolari con amici e familiari, che si tratti di una cena insieme, di una passeggiata o di una breve visita. Queste interazioni forniscono un sostegno emotivo e una gradita pausa dalle cure quotidiane. Se lavorate all'estero, lontano dalla vostra famiglia, organizzate delle videochiamate con tutti i vostri cari!
- **Comunicazione aperta:** Condividete apertamente i vostri sentimenti e i vostri problemi con i vostri cari. Spesso, il semplice fatto di parlare di preoccupazioni e frustrazioni può essere di grande sollievo.
- **Attività comuni:** Fate attività insieme agli amici, ai colleghi o ai familiari: fare attività in compagnie rilassa la mente e consente di vivere esperienze positive.

Sviluppo di una rete di supporto

Anche se a volte può sembrare così, non siete soli! Una parte importante della cura di sé è la creazione di una rete che vi sostenga.



La creazione di una rete di supporto è sicuramente uno dei fattori di resilienza più importanti per poter fornire una buona assistenza a lungo termine rimanendo fisicamente e mentalmente sani.

Una rete di supporto ha molti vantaggi:

1. Sollievo e aiuto - Una rete di supporto può aiutare a condividere il peso:

- **Condivisione dei compiti:** i familiari, gli amici o i volontari possono farsi carico di alcuni compiti di assistenza sia quotidianamente che occasionalmente.
- **Più tempo per sé stessi:** Le pause regolari sono importanti per evitare l'esaurimento e il burnout. Una rete può garantire che il caregiver abbia del tempo per sé per recuperare e ricaricare le batterie.

2. supporto emotivo - il caregiving può essere molto estenuante dal punto di vista emotivo, soprattutto se ci si sente gli unici responsabili:

- **Conversazione e scambio:** Una rete offre l'opportunità di scambiare idee con altre persone che stanno vivendo esperienze simili. Questo può essere confortante e ridurre la sensazione di solitudine.
- **Empatia e comprensione:** Amici e familiari possono offrire sostegno emotivo, ascoltare e mostrare comprensione, il che è particolarmente importante quando ci si sente sopraffatti.

3. suggerimenti e consigli pratici - Una rete di supporto può essere una fonte preziosa di informazioni e consigli:

- **Condividere le esperienze:** Altri caregiver o professionisti possono condividere le loro esperienze e le migliori pratiche, che possono aiutare a superare le sfide in modo più efficace.

- **Accesso alle risorse:** Una rete può fornire informazioni sulle risorse e sull'assistenza disponibili, come il sostegno finanziario, gli ausili per l'assistenza o la formazione.

4. **assistenza in caso di emergenza** - In caso di emergenza, è fondamentale ricevere rapidamente assistenza:

- **Risposta rapida:** Una rete consolidata può intervenire rapidamente e aiutare in situazioni di emergenza, sia in caso di malattia improvvisa del caregiver che di necessità inaspettate della persona bisognosa di assistenza.
- **Sicurezza e sostegno:** Sapere che è disponibile un aiuto in caso di emergenza dà sicurezza e riduce lo



Cercate su Internet se nella vostra zona esiste un gruppo locale per caregiver familiari che si riunisce regolarmente. Oppure cercate sui social network i gruppi online che discutono della difficile vita quotidiana tra assistenza, lavoro e altro! Date un'occhiata al **progetto Resil4Care** (<https://resil4care.eu/>), ad esempio! Grazie a questo progetto, si sono formati gruppi su Facebook con badanti di tutta Europa che si scambiano costantemente informazioni. Si può imparare molto dalle esperienze degli altri e sentirsi meno soli in questa difficile situazione.



Una rete di supporto, quindi, non solo offre un aiuto pratico ed emotivo, ma contribuisce anche alla salute e alla qualità di vita a lungo termine del caregiver. Garantisce che sia in grado di affrontare meglio i compiti di assistenza senza essere troppo appesantito in termini di salute o di emozioni.

Siate attivi!

Per i caregiver informali stranieri è particolarmente importante essere attivi e agire attivamente! È possibile migliorare significativamente il proprio benessere e la propria integrazione adottando misure proattive per entrare in contatto con la nuova comunità. Iscrivere a corsi di lingua è un primo passo fondamentale, in quanto migliora le capacità di comunicazione, aumenta la fiducia e rende più fluide le interazioni quotidiane. Capire la lingua locale aiuta anche i caregiver ad accedere più facilmente alle informazioni e ai servizi. Inoltre, chiedere il supporto di mediatori culturali può essere prezioso per comprendere le differenze culturali, superare gli ostacoli burocratici e accedere alle risorse giuste. I mediatori culturali possono colmare il divario tra la cultura d'origine del caregiver e il nuovo ambiente, fornendo orientamento e sostegno.

Partecipare a eventi locali o a gruppi di sostegno genera senso di appartenenza e riduce il senso di isolamento. Si ha l'opportunità di incontrare altre persone, condividere esperienze e ricevere sostegno emotivo. Inoltre, impegnarsi in associazioni o in organizzazioni di volontariato può migliorare ulteriormente l'integrazione, in quanto consente ai caregiver di contribuire alla comunità e di costruire relazioni significative. Adottando queste misure, i caregiver informali che vivono in un paese straniero possono gestire meglio le sfide del loro ruolo, arricchendo la loro vita personale e integrandosi meglio nel nuovo ambiente.

10.4 Riepilogo

Questo capitolo ha analizzato da vicino le sfide affrontate dai caregiver informali. Tra queste, il mancato riconoscimento, i costi nascosti, l'isolamento sociale e l'incompatibilità tra assistenza, lavoro e vita privata. Inoltre, spesso mancano servizi di supporto per alleviare il carico e diverse sono le difficoltà per gli aspetti burocratici e organizzativi.

Mantenersi produttivi, sani e felici nonostante queste difficoltà ripropone l'importanza di prendersi cura di sé. Il capitolo ha riproposto diverse strategie concrete già viste nei capitoli relativi ai 7 pilastri della resilienza.

11 L'importanza della cura di sé, soprattutto per i caregiver (formali)

11.1 Introduzione

Questo capitolo si concentra sul tema dello stress e dei problemi che devono affrontare i caregiver professionisti dell'assistenza e sugli effetti emotivi e fisici che ne derivano.

Questo capitolo spiega in dettaglio l'importanza della cura di sé e illustra le strategie che i caregiver possono attuare per mantenere il proprio benessere. Si parla anche del ruolo del sostegno sociale e dell'importanza di costruire una rete di supporto.

11.2 Comprendere le sfide dei professionisti dell'assistenza

È risaputo che lavorare nel settore dell'assistenza non è una passeggiata. Più volte i media riportano la natura stressante del lavoro nel settore dell'assistenza. Carichi di lavoro elevati, turni di lavoro, retribuzione insufficiente e scarso riconoscimento sono parole comuni. La cura di sé può essere un modo per gestire diversi fattori di stress; dobbiamo quindi esaminare più da vicino i fattori di stress per capire come l'autocura possa essere declinata come strumento di resilienza. I seguenti paragrafi cercano di offrire una panoramica senza avere la pretesa di essere esaustivi e di valere in maniera univoca per tutti i contesti, che hanno esigenze specifiche e peculiari. Le difficoltà presentate di seguito sono trasversali ai diversi contesti: esse sono emerse dall'indagine condotta tra caregiver professionisti nell'ambito del progetto Care4You4Others.

Elevato carico di lavoro / carenza di lavoratori qualificati

Gli anziani sono in aumento, le persone che hanno bisogno di assistenza sono sempre più sole, le malattie psichiatriche sono in aumento: in generale il sistema sanitario e socioassistenziale è in crisi e la carenza di personale qualificato è un problema comune a molte strutture. Parallelamente, è sempre più difficile trovare famiglie in grado di assistere i propri cari o caregiver informali che si prendano cura di loro a casa.

Compensare costantemente la mancanza di personale specializzato comporta livelli elevati di stress e una forte pressione sui lavoratori.

Confronto con la sofferenza e la morte

Quando si lavora con persone che hanno bisogni di assistenza e cura, si sperimentano quasi quotidianamente problemi come il dolore, la sofferenza, il lutto e la morte.

Dover comunicare cattive notizie, vedere la sofferenza sui volti dei parenti, la disperazione di chi ha perso una persona cara: tutto questo non passa inosservato a chi lavora negli ospedali o nelle case di cura. Affrontare la dimensione esistenziale della morte e del lutto significa essere sottoposti a un continuo e profondo stress psicologico ed emotivo: spesso non esistono figure di supporto e chi assiste è lasciato solo nell'affrontare tutto questo.

Conflitti interpersonali

Molte persone con cui i professionisti dell'assistenza hanno a che fare si trovano in uno stato di emergenza emotiva. Quando una persona cara ha un incidente, si ammala gravemente o muore, vengono a galla molte reazioni ed emozioni diverse. I caregiver possono trovarsi di fronte a persone che perdono il controllo o vivere situazioni di disperazione, paura e incertezza a vari livelli. Non è raro che il personale infermieristico venga aggredito in modo che può essere anche violento. Ecco perché è così importante rafforzare le capacità di gestione emotiva e di comunicazione. Anche le interazioni all'interno delle équipe possono essere difficili, perché tutti vivono problemi simili e, quando il carico di lavoro in un gruppo è elevato, le controversie e i conflitti possono diventare più frequenti, con negative ricadute sul clima dell'ambiente di lavoro.

Competizione all'interno delle équipe e conflitti generazionali

Conoscete quel collega che vuole sempre eccellere? Quella che ha sempre la risposta, che fornisce le cure migliori, che capisce meglio i pazienti e che impiega sempre meno tempo per completare il lavoro? Oppure la collega che sa sempre tutto meglio grazie alla sua esperienza pluriennale o perché ha appena terminato gli studi? Forse anche voi avete un collega di questo tipo?

Allora conoscete le difficoltà della competizione interna e dei conflitti generazionali. Entrambi hanno una cosa in comune: le persone si pongono in qualche modo al di sopra degli altri. Proprio perché hanno "più" o "migliori" conoscenze, perché fanno "di più" o sono sempre disponibili. Può essere una bella sfida non farsi influenzare e non entrare in conflitto.

Mancanza di apprezzamento

In generale, il riconoscimento che gli operatori sanitari ricevono è molto basso. Purtroppo. Il fatto che gli operatori sanitari svolgano un lavoro fondamentale e di grande importanza per gli individui e la società, spesso in situazioni e contesti molto sfidanti e complessi è spesso dato per scontato. La conseguenza è che i professionisti dell'assistenza non solo non ricevono una equa distribuzione ma anche non percepiscono un giusto riconoscimento per il loro ruolo.

Lavoro a turni e straordinari

L'assistenza è necessaria 24 ore su 24. Le persone che lavorano nel settore dell'assistenza di solito lavorano a turni, hanno giornate lunghe, svolgono turni notturni e devono pianificare e concordare con i colleghi le vacanze e i fine settimana con parecchio anticipo.

Questi orari di lavoro spesso non corrispondono alle esigenze e ai ritmi della famiglia; il lavoro a turni rende anche più difficile mantenere una vita sociale, soprattutto quando i contatti sociali hanno orari di lavoro "normali".

A causa della carenza di lavoratori qualificati, spesso si fanno molte ore di straordinario perché i colleghi devono compensare le assenze per malattia o devono sostituire i colleghi che non sono in servizio; questi ritmi di lavoro hanno notevole impatto sulla salute fisica e sul benessere psicologico!

Sforzo fisico

Non è solo l'alterazione dei ritmi diurni e notturni e della qualità del sonno ad avere un impatto negativo sulla salute fisica di chi lavora in ambito socio-sanitario. Il sollevamento e il trasporto di carichi pesanti sono spesso all'ordine del giorno per gli operatori sanitari. Aiutano le persone ad alzarsi, riposizionano le persone allettate e spesso assumono posture forzate innaturali quando svolgono le attività di assistenza. Tutto questo ha un impatto sul sistema muscolo-scheletrico.

11.3 Approcci pratici all'autocura per gli operatori sanitari

Se la cura di sé è uno degli aspetti chiave della resilienza e può essere vista come un'abilità che ci aiuta a sentirci meglio sia fisicamente che psico-emotivamente, allora vale la pena di esaminare più da vicino cosa significa per un caregiver professionista prendersi cura di sé.

Riprendiamo di seguito alcuni concetti già espressi nei capitoli precedenti, in modo da consolidare e fare un ripasso dei punti chiave che riguardano la cura di sé come strategia di resilienza.



Come già detto in precedenza, la cura di sé consiste nel prendersi cura della propria salute a livello fisico e mentale. Significa porre attenzione ad alcuni aspetti come la dieta, l'esercizio fisico e lo sport, l'igiene personale, il sonno, l'interazione sociale e il rilassamento.

È così semplice? La risposta a questa domanda è: sì e no.

La sezione seguente illustra le strategie che possono aiutarvi a integrare una maggiore cura di voi stessi nella vostra professione e nella vostra vita quotidiana.

Programmazione

Pianificate il tempo a disposizione e rispettate il programma. È meglio farlo in anticipo, ad esempio la domenica per l'intera settimana o la sera prima per il giorno successivo. Se avete pianificato quando fare cosa, non dovrete perdere tempo a pensare e non vi troverete nella situazione di non sapere cosa fare.

Assicuratevi di pianificare un tempo sufficiente per le singole attività. Non è utile pianificare una giornata troppo piena perché è facile non riuscire a rispettare il programma prestabilito.

Creare un programma aiuta ad avere una visione d'insieme migliore della giornata o della settimana e a pianificare bene i turni.



Ieri sera vi siete presi il tempo di pianificare la vostra giornata nei dettagli.

06:00 - Ci si alza e si fa una breve passeggiata.

06:30 - Preparare la colazione e il pranzo

L'importanza della cura di sé, soprattutto per i caregiver (formali)

07:30-17:30 - Lavoro

13:30-14:00 - Pausa con pranzo e breve meditazione

18:00-19:00 - Casa, preparazione della cena

19:00-20:30 - Cena e tempo di qualità con la famiglia

20:30 - Creare il programma per il giorno seguente

20:30-20:45 - Pulire la cucina e accendere la lavatrice

20:45 - 21:00 - Esercizi di stretching

21:00 - Prepararsi per andare a dormire e stendere il bucato

21:30 - leggere

22:00 - Spegnimento del cellulare, sonno

Questo piano assicura che possiate seguire le attività pianificate perché il tempo a disposizione è sufficiente per svolgerle. Aumentate la vostra efficienza e avete ancora tempo per voi stessi e per le cose che vi fanno bene.



Pianificate anche il tempo per il relax, l'esercizio fisico e le cose essenziali come i lavori domestici!

Pause durante le attività di cura

Le pause sono importanti: per rigenerarsi, per fare un respiro profondo e per fare due chiacchiere con qualche collega. Il modo in cui si trascorrono le pause è importante. Cinque minuti di respirazione profonda, una breve pausa nel parco vicino all'ospedale o l'assaporare consapevolmente un caffè sono molto più rilassanti di cinque minuti di scrolling sui social media.



Anche se i social media sono una buona distrazione e vi distraggono da una situazione stressante per un breve periodo, non sono un buon modo per rilassarsi o schiarirsi le idee. Le immagini e i video che cambiano rapidamente e i numerosi stimoli che arrivano al nostro cervello in un breve lasso di tempo sono molto stancanti e favoriscono lo stress.

Dopo una pausa, si è in grado di lavorare meglio. Ciò significa che non solo voi, ma anche le persone che assistete ne riceveranno giovamento.



Le pause possono essere anche molto brevi: chiudete brevemente gli occhi durante il viaggio in ascensore dal 1° al 3° piano dell'ospedale e immaginate di trovarvi in una radura della foresta a osservare gli uccelli. Anche pochi secondi possono aiutare a recuperare energie.

Incorporare l'esercizio fisico nella vita quotidiana

Non per tutti è facile mantenere l'abitudine di praticare regolarmente esercizio fisico. Chi riesce a fare i tanto sponsorizzati 10.000 passi al giorno? Tuttavia, si sa che l'esercizio fisico non solo fa bene al corpo, ma ha anche molti benefici psicologici.

L'importanza della cura di sé, soprattutto per i caregiver (formali)

Un buon consiglio per fare più esercizio fisico è quello di inserirlo nella propria routine quotidiana. Ecco alcuni consigli:

- Prendete le scale invece dell'ascensore ogni volta che ne avete l'opportunità.
- Andate a fare la spesa a piedi invece che in macchina.
- Scendete dal trasporto pubblico una fermata prima e percorrete il tragitto a piedi.
- Parcheggiate l'auto più lontano dall'ingresso.
- Alzate il volume della musica mentre pulite: ballerete automaticamente e renderete il vostro lavoro di pulizia molto dinamico.
- Organizzate una passeggiata con gli amici invece di bere un caffè.
- Fate un po' di esercizio davanti alla TV. Può trattarsi di esercizi di stretching o di un allenamento. In questo modo si fa un po' di esercizio e non si perde la visione della propria serie preferita.

Dieta sana

Il cibo sano rende il corpo più sano. Numerose ricerche hanno anche evidenziato che nutrirsi in modo salutare ha un effetto positivo sulla psiche. Questo perché l'intestino è strettamente collegato con il sistema nervoso e comunica con il cervello attraverso neurotrasmettitori e ormoni che subiscono l'influenza della dieta.



Una dieta sana ha un effetto positivo sul corpo e sulla mente.

Per molte persone è più facile mangiare in modo sano se pianificano i pasti in anticipo. Se al mattino avete già preparato un panino integrale con crema spalmabile e verdure, non vi troverete nella situazione di dover prendere velocemente qualcosa da mangiare all'ora di pranzo. È più probabile che gli acquisti d'impulso dovuti alla fame portino a un'alimentazione non sana.



Ricordate i seguenti consigli se volete mangiare in modo più sano

- Molte fibre - Fornite al vostro organismo una quantità sufficiente di carboidrati, scegliendo varietà di cereali integrali e optando per contorni come patate, verdure e insalata.
- Molta verdura, legumi e frutta - Mangiate tre porzioni di verdura o insalata e due pezzi di frutta al giorno: in questo modo otterrete una quantità sufficiente di vitamine e minerali.
- Prodotti lattiero-caseari a basso contenuto di grassi - I prodotti lattiero-caseari sono sani e importanti per l'organismo ma preferite i prodotti a basso contenuto di grassi, come il latte scremato, il formaggio cagliato scremato o lo yogurt.
- Poche proteine animali - la carne o gli insaccati non dovrebbero essere consumati più di due volte alla settimana. Scegliete carne magra a basso contenuto di grassi.
- Usate i grassi con parsimonia - Evitate i metodi di cottura che richiedono molti grassi, come la frittura. Preferite l'olio extravergine di oliva.
- Riducete i dolci: mangiate consapevolmente meno pasticcini o altri dolci.

- Bevete molto - Bevete almeno 1,5 litri al giorno - assicuratevi di bere acqua o tè non zuccherato. Evitate le bevande analcoliche e l'alcol.
- Mangiate più pesce - Il pesce è molto salutare, ma spesso non viene consumato a sufficienza. Il pesce locale e a basso contenuto di grassi è la scelta giusta.
- Mangiate in modo consapevole. Concentratevi consapevolmente sul cibo. Questo vi aiuterà a notare più rapidamente quando siete sazi.
- Pianificate la spesa. Scrivete una lista della spesa e attenetevi ad essa.

Tecniche di rilassamento

Se le giornate sono lunghe e stressanti, è necessario introdurre attivamente il relax nella propria vita. Il mondo sempre più frenetico non è orientato al relax; quindi, è raro riuscire a rilassarsi in modo naturale e spontaneo: bisogna fare uno sforzo attivo per introdurre il rilassamento nella routine giornaliera. , concentrandosi su esercizi di respirazione, meditazione o yoga.



Scegliete la tecnica di rilassamento più adatta a voi e provate a praticarla per qualche giorno. Non ha senso forzarsi a fare yoga se in realtà si ha maggiore predisposizione per il tai chi. Trovate quella giusta per voi.

Dormire a sufficienza

Il sonno è importante per rigenerarsi. Ogni giorno affrontate sfide importanti e dovete essere ben riposati per poterle gestire. Con alcuni accorgimenti è possibile migliorare la qualità del sonno:

1. Creare un buon ambiente per dormire: La camera da letto deve essere il più possibile ben ventilata e non troppo calda. Progettate la vostra camera da letto in modo da sentirvi a vostro agio.
2. Niente caffeina prima di andare a letto: la caffeina stimola l'attività cerebrale e quindi ha un effetto negativo sul sonno. Evitate caffè, cola o altre bevande contenenti caffeina quattro ore prima di andare a letto.
3. Meno emozioni prima di andare a letto: evitate i film d'azione, i giochi per computer o i contenuti del cellulare che vi stimolano.
4. Evitare l'alcol: sebbene l'alcol faccia addormentare più velocemente, influisce negativamente sulla qualità del sonno. Ci si sveglia presto e si dorme meno profondamente. L'alcol va quindi evitato.
5. Filtro per la luce blu: utilizzare il filtro sullo smartphone per ridurre la quantità di luce blu sullo schermo. La luce blu inibisce il rilascio di melatonina, un ormone che favorisce il sonno.

Supporto sociale

Le persone che possono contare sul sostegno sociale stanno meglio e sono produttive più a lungo. Il supporto sociale è quindi una parte importante della cura di sé, soprattutto per i caregiver informali che sono spesso esposti a livelli elevati di stress fisico ed emotivo. L'interazione con altre persone aiuta a ridurre lo stress, a fornire sostegno emotivo e a promuovere il senso di appartenenza.

Il sostegno sociale non è una strada a senso unico, ma un dare e ricevere. Siate presenti per i vostri amici e familiari, sosteneteli e loro vi sosterranno quando ne avrete bisogno. Il tema del sostegno sociale è stato trattato in modo più approfondito anche nei capitoli dedicati ai sette pilastri della resilienza.



Occuparsi attivamente del proprio ambiente sociale per ricevere supporto sociale.

Le misure concrete per promuovere il sostegno sociale sono:

- **Incontri regolari:** Pianificare incontri regolari con amici e familiari, che si tratti di una cena insieme, di una passeggiata o di una breve visita. Queste interazioni sociali forniscono un sostegno emotivo e una gradita pausa dalle cure quotidiane.
- **Comunicazione aperta:** Condividete apertamente i vostri sentimenti e le vostre sfide con i vostri cari ma anche con i colleghi con cui siete più in sintonia. Spesso, il semplice fatto di parlare di preoccupazioni e frustrazioni può essere di grande sollievo.
- **Attività comuni:** Fate insieme attività rilassanti o gioiose, come serate di gioco, sport o gite. Perché non provare anche a creare occasioni di svago e divertimento extra-lavorativo con i vostri colleghi?

Sviluppo di una rete di supporto

Anche se a volte può sembrare così, non siete soli! Una parte importante della cura di sé è la creazione di una rete che vi sostenga.



La creazione di una rete di supporto è sicuramente uno dei fattori di resilienza più importanti per poter fornire una buona assistenza a lungo termine rimanendo fisicamente e mentalmente sani.

Una rete di supporto ha molti vantaggi per i professionisti dell'assistenza:

- **Sostegno emotivo:** Avere a che fare quotidianamente con la malattia, la sofferenza e la morte può essere emotivamente logorante. Poter contare su una buona rete di colleghi, amici e familiari significa poter parlare delle proprie esperienze e trovare sollievo emotivo.
- **Affrontare lo stress:** Il personale sociosanitario è spesso sotto pressione e deve prendere decisioni in fretta. Scambiare idee con il gruppo di lavoro consente di ottenere consigli e strategie per affrontare situazioni difficili e problemi complessi.
- **Sviluppo professionale:** I colleghi possono fornire preziosi consigli e feedback sullo sviluppo professionale e sulle opportunità di formazione. Se poi volete cercare un altro lavoro, una rete vale oro.
- **Ridurre al minimo la probabilità di burnout:** Lo scambio e il confronto regolare con i colleghi possono aiutare a identificare precocemente i segni del burnout, rendendo più facile prendere contromisure. Una rete può favorire l'adozione di comportamenti e abitudini che favoriscono maggior benessere a livello di gruppo.
- **Condivisione delle risorse:** Una rete consente l'accesso a informazioni e risorse importanti per il lavoro

- Salute mentale: Parlare e confrontarsi con i colleghi riduce il senso di isolamento, aumentando il senso di appartenenza; lo scambio regolare di feedback favorisce il senso di autoefficacia e la consapevolezza delle proprie aree di miglioramento.



Una rete di supporto, quindi, non solo offre un aiuto pratico ed emotivo, ma contribuisce anche alla salute e alla qualità di vita a lungo termine del caregiver. Garantisce che sia in grado di affrontare meglio i compiti di assistenza senza essere troppo appesantito in termini di salute o di emozioni.

11.4 Riepilogo

Questo capitolo ha analizzato da vicino le sfide che il personale che lavora nei contesti di cura deve affrontare. Tra queste, l'elevato carico di lavoro e la carenza di personale qualificato, il confronto regolare con la sofferenza e la morte, la presenza di conflitti interpersonali, la mancanza di apprezzamento da parte della società, l'elevato numero di ore di straordinario e il peso dei turni di lavoro, lo sforzo fisico e le sollecitazioni sul sistema muscolo-scheletrico dovute al sollevamento di carichi pesanti, al trasporto e alle posture forzate.

Il capitolo ha riproposto l'importanza della cura di sé e dell'adozione di strategie concrete di promozione del benessere. Queste includono: Programmare le giornate, fare delle pause, inserire l'esercizio fisico nella routine quotidiana, mangiare sano, rilassarsi, dormire bene e a sufficienza e avere un supporto sociale.