

Evitare il rischio "burnout": corso per la riduzione dello stress

■ UN PERCORSO FORMATIVO decisamente inedito nel panorama sanitario italiano è stato avviato quest'anno al **Centro Ronzoni-Villa di Seregno (Mb)** della Fondazione Don Gnocchi, dove una ventina di operatori con ruoli professionali diversi (coordinatori, medico, infermieri, Oss, Asa, animatori) hanno affrontato il **Protocollo per la riduzione dello stress (MBSR)**.

La Fondazione Don Gnocchi, attenta e sensibile alla "manutenzione emotiva" del personale curante, ha permesso e favorito questa opportunità al personale del Centro, che nel corso degli anni è stato coinvolto in molteplici percorsi di formazione da me progettati e condotti.

È noto come i professionisti socio-sanitari siano sottoposti quotidianamente a stress dovuto in gran parte al contatto con la sofferenza, la malattia, la morte dei pazienti e con il disagio e l'angoscia dei loro familiari, al breve tempo a disposizione e alla scarsità di risorse dell'ambiente lavorativo stesso. A tutto questo occorre aggiungere i problemi che possono derivare dalla vita personale del team curante...

Ecco che tutto l'insieme può esporli al rischio **burnout**, una malattia professionale che interessa coloro che svolgono una professione ad alta componente relazionale. Si possono pertanto verificare condizioni di **esaurimento fisico ed emotivo**, con riduzione della motivazione al lavoro stesso.

Protocollo scientifico dagli Usa

Il **Mindfulness Based Reduction Stress** è stato progettato e messo a punto negli Stati Uniti a partire dagli anni '70 grazie al professor **Jon Kabat-Zinn** e ha mostrato efficacia nella riduzione dello stress, del dolore cronico e nel disagio emotivo in diverse popolazioni di persone sane e cliniche, tra cui pazienti con malattie neurologiche.

Per quanto riguarda la realtà ospedaliera ci sono prove scientifiche robuste che l'MBSR possa essere utile anche nel **mantenimento della salute e del benessere psicologico del personale sanitario**.



Susanna Baldi

Avviato al Centro di Seregno un percorso formativo inedito nel panorama sanitario del nostro Paese. Coinvolti per ora una ventina di operatori

di Susanna Baldi

Istruttrice di Mindfulness Based Stress Reduction

Il programma deve essere condotto possibilmente da uno psicoterapeuta che non solo abbia frequentato lui stesso un MBSR, ma anche effettuato il training come istruttore conseguendone il diploma. Possedendo tutti i titoli suddetti ed essendo consulente da circa vent'anni in Fondazione, ho potuto quindi proporre e condurre il Protocollo.

Può essere svolto in **gruppi** fino a 20-30 partecipanti, le sessioni sono 8 di circa due ore e mezza ciascuna, più una giornata intensiva di 6 ore per una durata totale del corso di circa due mesi; a distanza di un mese dal termine viene aggiunto un incontro di follow up.

Durante le 8 sessioni, le persone sono guidate all'apprendimento di una progressione esperienziale di pratiche sia formali che informali che si eseguono durante gli incontri di gruppo e nel lavoro quotidiano previsto tra una sessione e l'altra, che prosegue a casa.

Vengono proposte con la guida del conduttore **diverse pratiche di meditazione** da seduti, sdraiati e in movimento: semplici esercizi fisici (tratti dallo yoga) in piedi e a terra, con lo scopo di migliorare la **consapevolezza** attraverso la percezione del proprio corpo, attività di **ascolto** in piccolo gruppo, momenti di **condizione**, brevi compiti di **auto-osservazione** supportati da schede orientative da svolgere a domicilio.

L'aspetto più importante di questi esercizi non è il rilassamento, ma è la **consapevolezza che viene portata su qualunque esperienza venga vissuta nel momento presente** con intenzione curiosa e accogliente qualsiasi essa sia, piacevole, spiacevole o neutra. Si impara ad **arricchirsi e a nutrirsi maggiormente delle esperienze piacevoli**, ma anche ad accettare quelle spiacevoli ed evitare in tal modo che esse ci danneggino ulteriormente.

Durante ogni esercizio non c'è alcun risultato da raggiungere, nessun obiettivo da perseguire, solo accogliere qualsiasi esperienza si presenti momento per momento per come essa è, senza desiderare di cambiarla e senza tentare di combatterla, evitarla o resistervi, ma diventandone invece **testimoni e osservatori**.

Non c'è un modo giusto o sbagliato di fare gli esercizi o di sentirsi. Qualsiasi cosa si sperimenti, si senta o si percepisca va bene, perché è semplicemente l'esperienza di quel momento. Coltivare la consapevolezza vuol dire servirsi dell'attenzione in maniera particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in maniera non giudicante, vuol dire **sapersi fermare** invece di venire catturato, trascinato, pressato da un ciclo infinito di attività, di eventi e di preoccupazioni.

Prendersi cura di sé

Il protocollo MBSR è un percorso che chiede **impegno**, ma che offre un'enorme possibilità: **prendersi cura di sé**. Allenare la mente all'attenzione e il cuore all'apertura permette di divenire consapevoli degli schemi mentali reattivi utilizzati e recidene le parti consunte e logore con gentilezza e determinazione.

Con la diminuzione dei rami secchi si può creare un nuovo spazio di quiete attraverso il quale è possibile coltivare una maggiore intimità con la propria mente, individuare ed attingere alle nostre profonde risorse interiori, svilupparle, coltivarle e nutrirle con la linfa della pratiche che vengono apprese durante le sessioni in modo graduale.

La ricerca scientifica ha confermato i vantaggi ed i benefici fisici e psichici della Mindfulness.

Gli studi mostrano che già dopo il Protocollo di 8 settimane di pratica meditativa si evidenziano cambiamenti cerebrali

con aumento della densità di materia grigia in regioni che svolgono importanti funzioni nella memoria, nell'apprendimento e nella capacità di governare le emozioni, di comprendere il contesto degli eventi prendendo decisioni sensate.

Negli ultimi anni una delle più interessanti scoperte delle neuroscienze ha stabilito che le zone del cervello cambiano in reazione all'esperienza, in quanto sono fortemente influenzate dall'ambiente emotivo in cui cresciamo e dalle esperienze che ripetiamo.

Inoltre, con la meditazione si riscontra una diminuzione dello spessore corticale dell'amigdala, il sistema di allarme del cervello per far fronte all'emergenza, che viene attivata come un grilletto di una pistola da emozioni come la paura e l'ansia e si vanno a rafforzare invece funzioni come la concentrazione e l'attenzione.

Come confermato anche dal noto oncologo professor **Franco Berrino**, riportando studi e sperimentazioni scientifici, la meditazione inibisce i geni dell'infiammazione, migliora il tono vagale (quello che ci mette tranquilli), fa funzionare meglio l'insulina e il sistema dopaminergico (quello che ci dà soddisfazione e ci premia), facilita il sonno, riduce lo stress, l'ansietà, la pressione arteriosa...

È da tempo provato infine che **le pratiche spirituali influenzano il nostro benessere mentale e fisico**.

È pertanto auspicabile che sempre più professionisti del settore sanitario, che operano direttamente e indirettamente con il paziente, possano intraprendere questa esperienza. Attraverso la comprensione di cosa è la Mindfulness, dei benefici che si possono ottenere e all'esperienza personale acquisita durante la pratica, **l'operatore sanitario sarà in grado di percepire effetti positivi sulla propria salute psico-fisica**, diminuendo notevolmente i livelli di stress, ansia e depressione, favorendo un'esperienza lavorativa migliore e **una vita relazionale meno tesa e più gratificante**.

I COMMENTI DEGLI OPERATORI

«È un percorso impegnativo che mi ha aiutato a trovare risposte ai momenti stressanti e difficili»

■ **ECCO ALCUNI COMMENTI E CONSIDERAZIONI degli operatori della Fondazione Don Gnocchi che hanno partecipato al Protocollo.**

«Da un po' di tempo frequento le sessioni di Mindfulness. Amo meditare, bastano pochi istanti e sopraggiunge in me una grande pace interiore. La mia mente si acquieta ed esco dalle quotidiane e spesso inutili preoccupazioni ed occupazioni. Finalmente concentrata su me stessa, ritrovo l'uno dentro di me, quel direttore d'orchestra che riunisce e dirige in un'unica ed armonica sinfonia tutte le mie parti. La mente mi lascia tranquilla e sorgono dentro me intuizioni e possibilità che prima non esistevano».

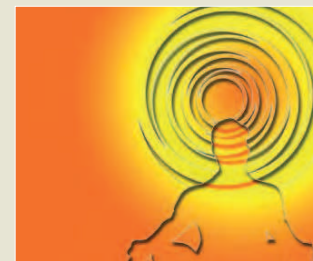
«Voglio ringraziare la dottoressa Susanna Baldi per il lavoro che fa, per la passione che riesce a trasmettere in quello che fa! Questo corso è stato diverso da quelli fatti in passato con lei, sta infatti mutando la mia persona e sono certa che con il tempo e con maggiore impegno da parte mia riuscirò ad essere e vivere una vita più consapevole! Grazie davvero per questa occasione».

«È un percorso impegnativo che aiuta a trovare risposte alternative ai momenti stressanti e difficili. Personalmente mi ha sbloccato in alcuni meccanismi di difesa: infatti ho cominciato a rispondere in modo più sereno e consapevole. So che è un percorso che va avanti e va coltivato. Grazie alla dottoressa Baldi e alla Fondazione per l'occasione offerta».

«Ho accettato più che altro per curiosità. Diverse persone che conosco hanno fatto un percorso di questo tipo e ne hanno tratto beneficio. Inizialmente non sapevo di preciso cosa aspettarmi, ma mi sono resa conto abbastanza in fretta che per poter vivere al meglio questa esperienza e per trarre beneficio dal protocollo era fondamentale mettere una bella dose di impegno e di volontà. Il Protocollo implica pratiche che mettono alla prova il proprio modo di essere e di vivere le situazioni e prevede che si impari a conoscerle e a gestirle. Inizialmente occorre avere un po' di fiducia, perché i risultati non arri-

vano subito. Personalmente non sono molto incline a stare ferma o al silenzio, quindi le prime volte ho dovuto concentrarmi molto perché la mente vagava. Col tempo e con la pratica è diventato un po' meno difficile. Oggi credo che imparare a praticare sia un ottimo strumento di gestione dello stress, non solo a livello lavorativo, ma anche nella sfera personale».

«Premetto che ho accettato ed intrapreso questo percorso propostomi dalla Fondazione non conoscendo bene di cosa si trattasse e con un discreto scetticismo, ma ho comunque voluto "mettermi in gioco". Nelle varie sessioni tra i molteplici argomenti trattati sono rimasta particolarmente e positivamente colpita da alcuni che ho avuto modo di approfondire durante le pratiche proposte. Certamente porterò come bagaglio acquisito la consapevolezza che ci sono diversi modi di essere, che nel nostro quotidiano occorre imparare anche a "lasciare andare" e che possiamo permetterci di volerli bene in molteplici modi. Costanza, impegno e intenzione sono requisiti fondamentali al fine di poter trarre beneficio dalle pratiche apprese durante il Protocollo».



«Ho percepito questo corso come un dono. Le pratiche che vengono insegnate e suggerite aiutano a portare consapevolezza, dimensione utile per tornare alla calma, al presente, così da migliorare la qualità della vita».

«Questo corso mi ha dato la consapevolezza di dedicarmi del tempo, molto gradevole e utile per se stessi e per gli altri. Grazie».