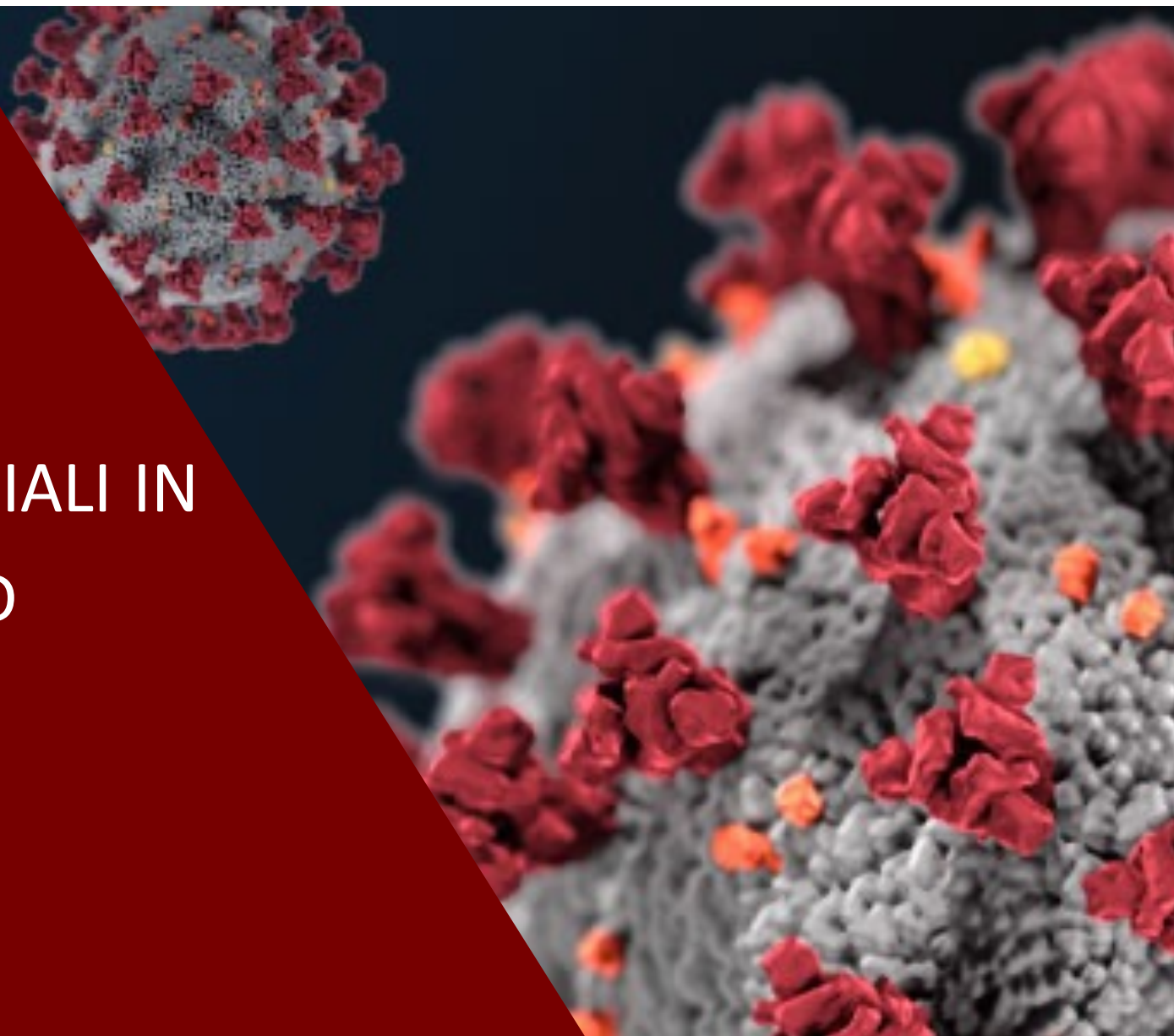


ASPETTI PSICOSOCIALI IN EPOCA COVID



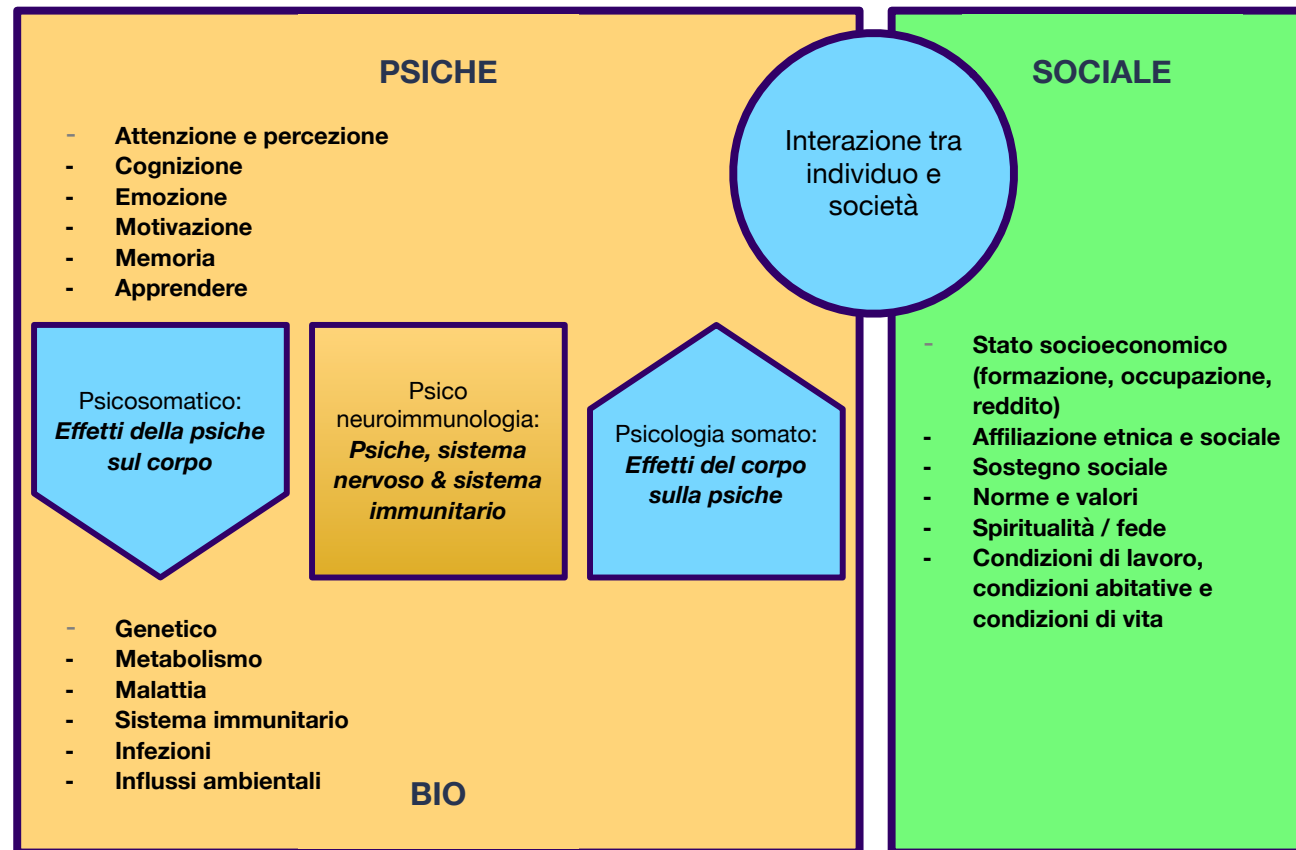
Che cos'è la salute?

- ▶ Lo stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia



OMS – ONU 1948

Modello bio-psico-sociale



Modello bio-psico-sociale



SALUTE MENTALE

Il carico mentale è l'insieme di tutti gli influssi rilevabili che si presentano alla persona dall'esterno ed esercitano un'influenza sulla sua psiche. Il concetto di psiche si riferisce ai processi cognitivi, di elaborazione delle informazioni ed emozionali nella persona.

Fonte: EN ISO 10075-1-3

Definizione di rischi psicosociali

Cosa significa «psichico»?

- ▶ Con «psiche» s'intendono **il pensiero, il sentire, e l'esperienza umana** nel loro insieme
 - ▶ Il pensiero comprende processi cognitivi come ad esempio prestare attenzione, concentrarsi, ricordare, decidere, progettare
 - ▶ Il sentire e l'esperienza comprendono processi emotivi che vanno dalla semplice percezione fino alla gestione consapevole di sentimenti come gioia, insicurezza, paura, rabbia, vergogna, tristezza, empatia

Il carico mentale ...

- ▶ ... è il «motore» dello sviluppo umano
- ▶ ... porta alla sollecitazione – positiva o negativa
- ▶ ... è aumentato negli ultimi anni



Salute mentale ai tempi del coronavirus

- ▶ La salute mentale non è uno stato, ma è il risultato delle interazioni molteplici e dinamiche tra fattori di stress e risorse

Situazione attuale

- ▶ Siamo confrontati, come società, con una situazione mai vissuta in precedenza, nella quale non possiamo attingere a schemi comportamentali noti. Il fatto di muoverci su un terreno inesplorato ci rende insicuri. Molte persone reagiscono con paura e preoccupazione. La perdita di controllo sulla nostra quotidianità può turbare il nostro equilibrio.

Conseguenze

- ▶ Forte aumento dei sintomi di disagio mentale
- ▶ Un'elevata resilienza
- ▶ Effetti emotivi positivi

Impatto del lockdown

- ▶ Sulla vita familiare
 - ▶ Difficile mantenere i rapporti sociali
 - ▶ Sofferto di solitudine
 - ▶ La custodia dei figli / l'insegnamento a distanza
 - ▶ Conciliare la vita professionale e quella privata

Impatto del lockdown

- ▶ Work-Life Balance

- ▶ Fattori di stress sul lavoro come la fretta o le eccessive aspettative sono diminuiti in molti casi, mentre si sono rafforzate le risorse lavorative come l'autonomia, il sostegno sociale e le opportunità di sviluppo.

Fattori di rischio individuali in tempi di coronavirus

- ▶ Paura del virus
- ▶ Situazione finanziaria precaria
- ▶ Incertezze relative al posto di lavoro
- ▶ Problemi a conciliare famiglia e lavoro durante il lockdown
- ▶ Assenza dei fattori di protezione

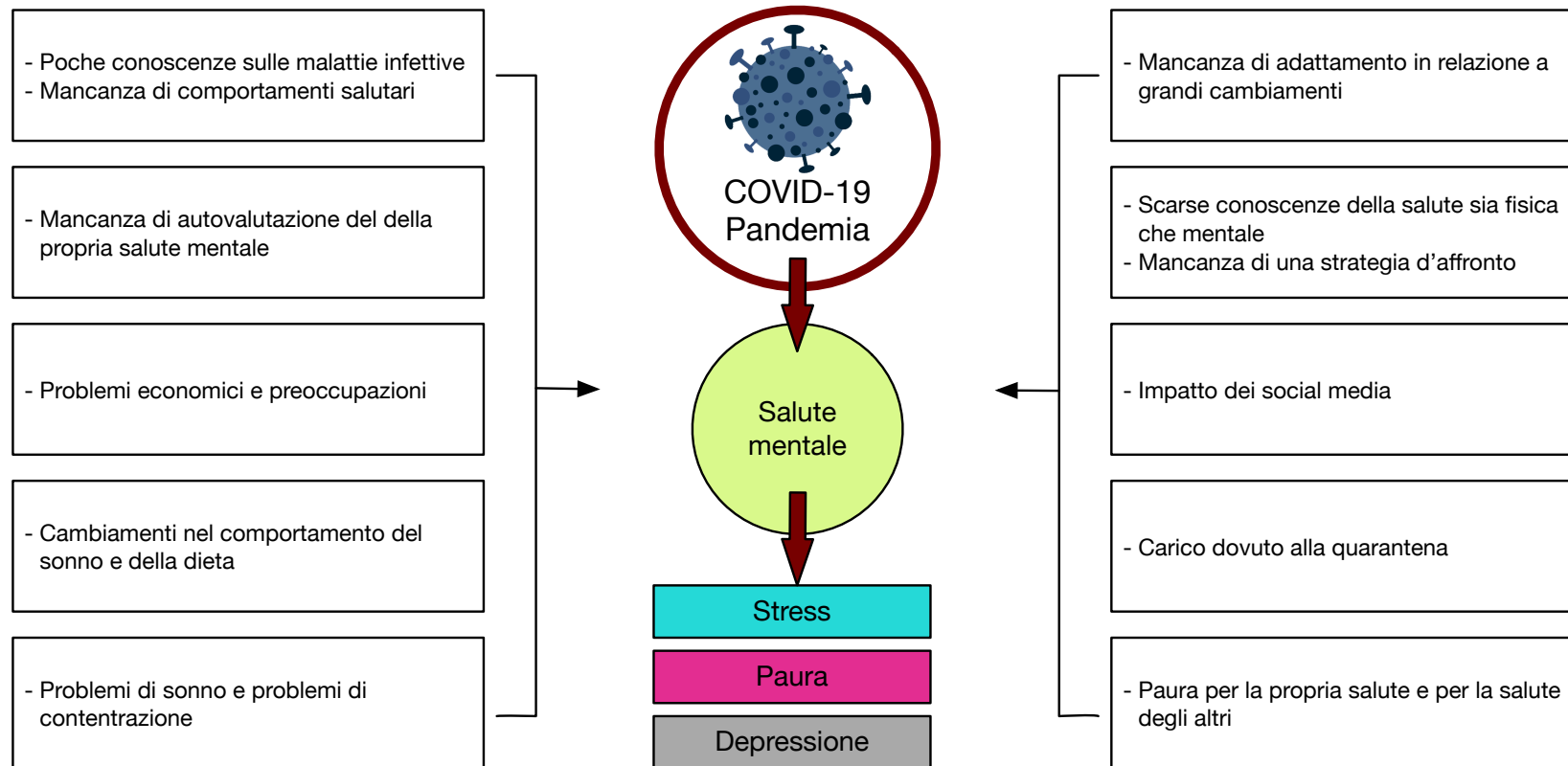
Fattori di protezione individuale in tempi di coronavirus

- ▶ Attività fisica
- ▶ Pensiero positivo, senso di autoefficacia, autonomia, elevato locus of control
- ▶ Elevata adattabilità / flessibilità mentale
- ▶ Percezione del sostegno (sociale) da parte di famiglia, amici, organizzazioni e autorità
- ▶ Pratica di hobby o realizzazione di progetti propri
- ▶ Fiducia nelle istituzioni statali

La triade di disturbo della pandemia Covid-19

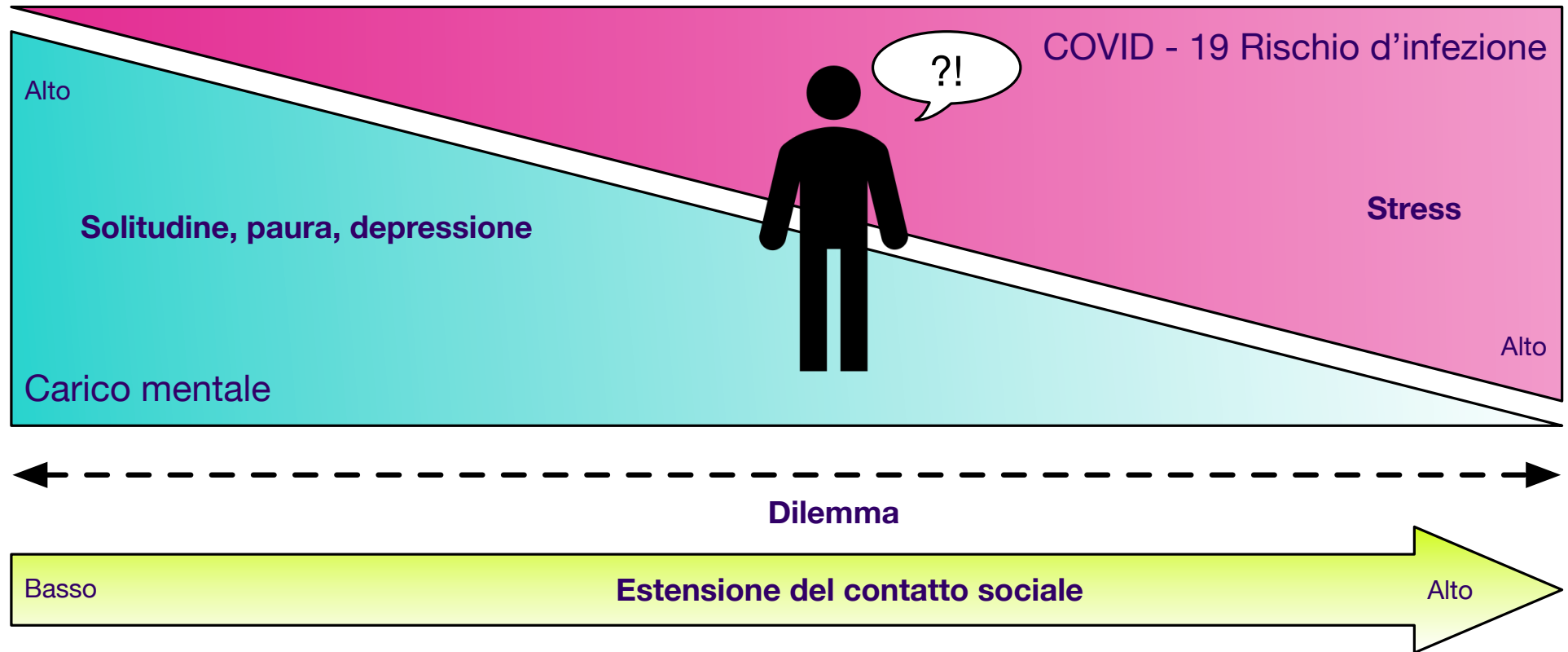
- ▶ Stress
- ▶ Paura
- ▶ Depressione

La triade



Fonte: John G. Haas 2020

Dilemma



Fonte: John G. Haas 2020

Interventi non farmacologici

- ▶ Isolazione e quarantena
- ▶ Social Distancing
- ▶ Indossare protezioni bocca-naso (mascherine)

Fattori di resilienza nel periodo di COVID-19

- ▶ Un atteggiamento ottimista
- ▶ Sfruttamento dei sostegni sociali
- ▶ Mantenimento dei legami sociali
- ▶ Un consumo temporaneo dei media
- ▶ Sviluppare strategie di rilassamento e distrazione
- ▶ Capacità di ridere
- ▶ Ridurre l'isolamento sociale attraverso la comunicazione online

Aspetti sociali della pandemia COVID-19

- ▶ Solitudine
- ▶ Voci di corridoio
- ▶ Copertura mediatica
- ▶ Colpevolizzare
- ▶ Capacità di ridere

Carichi di lavoro mentali

- ▶ Intensificazione del lavoro e lunghe ore di lavoro
 - ▶ Processi complessi in un team decentralizzato, la perdita di dipendenti, il lavoro extra generale in certi settori, processi di lavoro complicati dovuti alle misure igieniche, ecc. possono aumentare il carico di lavoro mentale

Carichi di lavoro mentali

- ▶ Lavoro ridotto o sottoccupazione (underemployment)
 - ▶ La sottoccupazione, cioè una discrepanza tra le ore di lavoro desiderate e quelle effettive, può essere percepita come stressante. L'alto numero di dipendenti che lavorano con orario ridotto potrebbe portare ad un aumento della sottoccupazione

Carichi di lavoro mentali

- ▶ Stress dovuto al lavoro con le tecnologie digitali
 - ▶ È noto che l'uso delle tecnologie digitali può essere associato allo stress (il cosiddetto tecnostress). Attualmente, in molte aziende si stanno introducendo nuove tecnologie digitali e l'uso di quelle esistenti sta aumentando

Carichi di lavoro mentali

- ▶ **Conflitti con i clienti / pazienti**
 - ▶ A causa della pandemia i conflitti e lo stress psicologico associato nelle attività con il contatto con persone potrebbero aumentare
- ▶ **Mancanza di riconoscimento e ricompensa**
 - ▶ La mancanza di riconoscimento per il lavoro svolto può scatenare le cosiddette crisi di gratificazione, che a loro volta aumentano il rischio di stress

Carichi di lavoro mentali

- ▶ Work-Family-Conflict

- ▶ I conflitti tra il lavoro e le altre aree della vita sono spesso percepiti come stressanti. I genitori, in particolare, si trovano di fronte a un potenziale conflitto dovuto alla perdita di opzioni di assistenza all'infanzia

Carichi di lavoro mentali

- ▶ L'incertezza del posto lavoro come fattore scatenante per l'ansia
 - ▶ A causa della difficile situazione economica, la sicurezza di molti posti di lavoro è a rischio. La paura di perdere il lavoro è un fattore di stress ben conosciuto
- ▶ Rischio di infezione come possibile fattore scatenante per l'ansia
 - ▶ Il rischio reale di infezione sul posto di lavoro può scatenare paure

Carichi di lavoro mentali

- ▶ Stigmatizzazione tra colleghi
 - ▶ Le infezioni possono portare alla stigmatizzazione da parte dei colleghi sul posto di lavoro

La pandemia amplifica il disagio

- ▶ L'emergenza coronavirus amplifica le tendenze all'instabilità e al disagio preesistenti. Fattori come la limitazione dei contatti sociali o la scarsa autoefficacia sono maggiormente connessi con effetti negativi sulla psiche.
- ▶ Gli effetti di questo carico psicosociale sulla salute mentale possono accentuarsi ulteriormente nelle persone colpite in seguito all'emergenza coronavirus.