

Il rischio per la salute per il medico di famiglia

Paolo Carbonatto¹, Ferdinando Pellegrino²

¹ Responsabile Area Psichiatria SIMG, ² Psichiatra, Centro Studi Psicosoma, Salerno

Summary

Health risk for a general practitioner is all the more concrete, both in terms of loss of physical or mental well-being and in terms of opportunities or professional growth. A condition of work distress favors the onset of psychological disorders, such as anxiety and depression, and may be the basis of dysfunctional lifestyles fostering the onset of organic pathologies such as metabolic syndrome or cardiac ischemia.

More generally, a stressed physician tends to become more ill and to make less, and is more exposed to work injury or professional error: this is the trigger for an interest in optimizing human resources and preventing syndromes from professional stress.

This article outlines data from a survey conducted on 151 general practitioners, assessing the resilience index, a factor determining work-related vulnerability; in this sense, it is important to identify suitable learning processes able to raise the resilience level of physicians. This training can be inspired by cognitive-emotional fitness that promotes the harmonious growth of cognitive and emotional processes of the mind, with the goal of helping physicians to make appropriate choices to support his/her psychophysical well-being.

Il rischio per la salute per il medico di famiglia è quanto mai concreto, sia in termini di perdita del benessere fisico o psichico, sia in termini di opportunità o crescita professionale.

Una condizione di *stress lavorativo* favorisce l'insorgenza – o la slatentizzazione – di patologie psichiche, come l'ansia e la depressione, o fisiche, come la *sindrome metabolica* e l'*ischemia cardiaca*.

Più in generale l'individuo stressato si ammala di più, tendenzialmente rende di meno, è più esposto a infortunio lavorativo o a errore professionale.

Occuparsi di queste problematiche vuol dire quindi rivolgere l'attenzione al disagio psichico e al contesto in cui si sviluppa, cercando di identificare precocemente ogni condizione di disagio e attuare una costante politica di attenta gestione delle risorse umane.

La letteratura evidenzia come alcune professioni – le *helping professions* o professioni d'aiuto – sono più esposte a forme di logorio professionale; il medico di famiglia, in tal senso, appare particolarmente soggetto a tali problematiche in quanto professionista d'aiuto per eccellenza.

Analizzando alcune indagini condotte sull'argomento in ambito sanitario emerge che le situazioni di stress e disagio lavora-

tivo sono ubiquitarie e colpiscono qualsiasi ambito operativo, anche laddove l'operatore si dice "entusiasta e soddisfatto della propria professione".

Per tali motivi è difficile comprendere le dinamiche essenziali dello *stress* correlato al mondo del lavoro.

L'approccio odierno tende a dare una definizione dello *stress lavorativo* in termini di *distress* derivante da un disequilibrio tra le richieste lavorative e le capacità di adattamento dell'individuo, tra l'ottimale utilizzo delle risorse disponibili e ciò che realisticamente è possibile realizzare.

Lo squilibrio si crea quando le risorse disponibili non sono sufficienti a rispondere in modo adeguato ai propri obiettivi e alle richieste che provengono dall'ambiente (burocrazia, medicina difensiva, pazienti difficili ...).

L'individuo stressato si pone nell'area di rischio psicosomatico e in questi termini agli effetti diretti legati alla condizione di *iperarousal psicofisiologico* determinato dallo stress, vanno aggiunti gli effetti indiretti derivanti dall'assunzione di stili di vita disfunzionali.

Lo stress può indurre l'individuo ad alimentarsi in modo inappropriato, a fumare di più, a essere più irritabile sul lavoro – con i colleghi o con l'utenza –, in famiglia, nella

vita sociale. Può facilmente essere indotto ad abusare di alcolici o ad assumere comportamenti che minano la salute.

L'acquisizione di stili di vita disfunzionali può, in una rilevante percentuale dei casi, essere correlata a condizioni di stress lavorativo che favorisce altresì, in modo inequivocabile, l'errore professionale.

In ambito sanitario le conseguenze dell'errore medico possono essere devastanti per la salute del paziente mentre, a livello più strettamente personale, una condizione di stress lavorativo implica una distorsione dell'efficacia comunicativa e relazionale.

Un medico stressato difficilmente riesce a cogliere le esigenze dell'altro e a instaurare una relazione empatica.

L'empatia richiede serenità d'animo, capacità di ascolto e di comprensione delle emozioni altrui quale riflesso di un equilibrio personale che predispone all'ascolto e all'accoglienza dell'altro.

Si comprende quindi la delicatezza del problema e la necessità di analizzarne le cause in modo puntuale, avendo cura di considerare ai fini preventivi quante più variabili possibili poiché in ogni forma di lavoro sono sempre presenti fonti potenziali di stress.

Vi sono persone che presentano una maggiore vulnerabilità allo stress lavorativo e una maggiore tendenza alla frustrazione,

altre che invece appaiono più resistenti e che riescono a essere innovative e produttive anche in situazioni difficili.

Se l'ambiente lavorativo viene vissuto come estenuante e logorante, l'attenzione è deviata verso gli aspetti più tecnici e burocratici piuttosto che clinici; il medico viene a trovarsi in una condizione di allarme (*risposta emotiva*) e di continua tensione che, se non adeguatamente gestita, conduce alla progressiva *disillusione e frammentazione* dei propri ideali professionali, con conseguente incapacità a riprogrammare l'attività in funzione delle reali risorse disponibili.

Molto spesso nel medico ciò che maggiormente risulta devastante sul piano psicologico è la penosa sensazione, a fronte di una situazione lavorativa stressante, di non poter esercitare alcun controllo su di essa, di essere impotente, di non poter prendere alcuna decisione risolutiva, di non possedere gli strumenti idonei per fronteggiare in modo adeguato lo sforzo richiesto, di non avere interlocutori credibili e competenti, di non ricevere nessun tipo di supporto.

Per ciò che concerne le conseguenze dello stress lavorativo, esse possono concretizzarsi in diversi aspetti riguardanti sia l'individuo che la sua professionalità, in particolare si può avere:

- una maggiore possibilità di incorrere in errori professionali e incidenti sul lavoro;
- una minore efficacia professionale;
- una maggiore incidenza di forme di disagio psichico o di vere patologie, come l'ansia e la depressione;
- una maggiore vulnerabilità allo sviluppo di patologie organiche;
- un'alterazione in negativo della qualità della vita con l'assunzione di stili di vita disfunzionali.

L'errore professionale, in ogni ambito, è direttamente correlato a condizioni di stress: inevitabilmente quando si è sotto pressione vi è un calo della capacità di attenzione e concentrazione, più facilmente possono prevalere aspetti emotivi disturbanti la razionalità (come la rabbia e l'irritabilità) con diminuzione della lucidità mentale e della prontezza ad assumere decisioni o ad agire con fermezza.

Qualsiasi persona se assorta nei propri pensieri e preoccupazioni, se posta in situazioni di tensione oltre un certo limite, non riesce ad avere il controllo della situazione

e anche l'evidenza può sfuggire: molte disattenzioni sono infatti correlate a stati di tensione emotiva.

In tali condizioni si assiste anche a un calo complessivo di professionalità che può comportare un'accentuazione e una esasperazione delle normali tensioni relazionali con un aumento della conflittualità, una riduzione della capacità di relazionarsi agli altri e di empatia, con l'assunzione di atteggiamenti paranoici, di cinismo o di superficialità; il rendimento lavorativo ne risulta compromesso in termini di efficienza ed efficacia.

Tutto ciò in specifiche professionalità – come le *helping professions* – può tradursi anche nell'insorgenza di manifestazioni psicopatologiche da logorio professionale, come l'ansia, la depressione e la somatizzazione, nella molteplicità delle possibili manifestazioni cliniche.

L'indagine con i medici della SIMG

La resilienza (termine nato nell'ambito della tecnologia dei materiali) è la capacità di far fronte in maniera positiva agli eventi della vita: una minore resilienza espone maggiormente al rischio di stress lavorativo o logorio professionale.

E questo rischio è maggiore all'inizio e alla fine della carriera professionale.

Per tali motivi nel 2016 a 151 medici di medicina generale, soci della SIMG di tutta Italia, è stato somministrato il *test di resilienza*.

Il test, strutturato in 56 item esprime il rapporto (*indice di resilienza*) tra le dimensioni disreattive (ansia, depressione, fobie, somatizzazioni) e quelle proattive (intelligenza emotiva, *response ability*, autostima). Nel campione in oggetto – i dati completi sono stati presentati al Congresso Nazionale SIMG di Firenze – l'indice di resilienza media è risultato pari a 0,23 (valore medio di riferimento pari a 0,3), il che indica una buona propensione a essere resiliente da parte del medico.

In particolare rispetto alla dimensione proattiva è emersa:

- una buona capacità di affrontare con coraggio le situazioni difficili;
- una buona capacità di relazione con gli altri;
- il sentirsi autonomi e maturi;

- l'aver un discreto controllo sui propri impegni lavorativi;
- una buona capacità di accettare i propri difetti.

Nell'ambito della dimensione disreattiva è emerso la necessità di:

- dedicare più tempo allo studio;
- trovare il modo di rilassarsi per meglio gestire le difficoltà del quotidiano;
- essere aperti a migliori prospettive di progettualità futura, dedicando anche più tempo a se stessi;
- imparare a meglio riconoscere e gestire il proprio mondo emotivo.

È quindi necessario progettare delle iniziative di formazione alla relazione che, rafforzando le suddette aree, possano svolgere una funzione di calibratura del ruolo curante e prevenire in questo modo il rischio di burn-out.

Le proposte di formazione alla relazione sono molte; nello specifico può essere indicato una formazione – che passa anche attraverso esperienze gruppali – che si ispiri al *fitness cognitivo-emotivo*.

Il fitness cognitivo-emotivo

La prevenzione del disagio lavorativo è impegnativa e interessa tutte le categorie professionali, in modo particolare nell'ambito delle *helping-professions*, laddove il grado di autonomia professionale è più rilevante così come il carico emozionale.

In Sanità la frustrazione del medico spesso nasce dalla obiettiva difficoltà ad assolvere al proprio mandato con la dovuta serenità, non nascondendo la delusione di dover fare i conti con la diffusa ed errata convinzione di lavorare per un sistema inefficace – *la malasanità* – in cui si è costretti a praticare una *medicina difensiva*.

È pertanto importante mirare a identificare le situazioni di disagio e a promuovere processi formativi in grado di innalzare il livello di resilienza degli operatori.

In particolare risultano strategici i percorsi formativi rivolti a implementare le competenze trasversali (le cosiddette *soft skills*) dei medici, ritenute cruciali per l'efficacia personale.

Esse riguardano l'acquisizione di una corretta metodologia per la risoluzione dei problemi, lo sviluppo di modalità di pensiero innovative, l'implementazione di abilità peculiari come la *Response Ability*, ovvero

la capacità di rispondere in maniera ottimale a ciò che accade nel momento in cui accade, abilità particolarmente utili per la gestione di situazioni di stress.

La possibilità di gestire lo stress è correlata a una reale presa di coscienza di queste problematiche, alla consapevolezza che esse possono essere identificate e gestite, alla capacità di guardare al futuro con sano ottimismo e con un occhio di riguardo alla propria salute, fisica e mentale.

In questo senso il *fitness cognitivo-emotivo* si propone come modello formativo di riferimento per favorire la crescita armonica dei processi cognitivi ed emotivi e limitare gli effetti negativi dello stress.

Il *fitness cognitivo-emotivo* ha come obiettivo primario quello di aiutare una persona ad affinare la propria capacità di operare scelte adeguate a sostenere il proprio benessere psicofisico grazie a un allenamento costante dei processi mentali, sia cognitivi che emotivi.

Oggi è ampiamente dimostrato, dal punto di vista scientifico, che le capacità cognitive ed emotive dell'individuo non diminuiscono con l'età ma che, se opportunamente sottoposte ad allenamento, garantiscono prestazioni efficaci e maggiore vitalità.

La stretta e funzionale sincronia dei processi cognitivi ed emotivi della mente assicura livelli di attività eccellenti.

Le abilità cognitive possono essere rafforzate e migliorate con l'esperienza, grazie all'alle-

namento delle capacità di apprendimento, elaborazione, pianificazione e adattamento.

Quanto maggiore è il *fitness cognitivo* di un individuo, tanto più egli sarà in grado di affrontare le sfide della vita, di prendere decisioni, di gestire le situazioni complesse, di codificare nuove idee e punti di vista alternativi e di modulare il proprio comportamento con assertività ed efficacia.

Il *fitness cognitivo* rappresenta un forte stimolo all'innovazione: con l'allenamento mentale si previene l'inerzia, si favorisce la creatività e si diventa meno vulnerabili al declino mentale legato all'età. Le funzioni cognitive presidono i processi decisionali e rappresentano la base per operare in sicurezza.

L'apprendimento delle abilità emotive – il *fitness emotivo* – necessita, invece, di una metodologia diversa in quanto presuppone un'adeguata conoscenza del proprio mondo emotivo e lo sviluppo delle abilità relazionali; l'apprendimento delle abilità emotive è favorito dalla conoscenza del proprio Sé che può essere rafforzato da un processo di costante *autoanalisi* e *autoconsapevolezza* e vissuto nella relazione con gli altri.

Il ruolo delle emozioni nella determinazione dei processi decisionali è strategico poiché la valutazione di qualsiasi situazione è condizionata dalla capacità dell'individuo di conoscere e gestire le proprie emozioni.

Il medico che riesce a mantenere la calma, a valutare con la giusta risonanza emo-

tiva in qualsiasi situazione è in grado di assumere delle decisioni con assertività e responsabilità.

Le emozioni hanno un ruolo importante nel sostenere e rafforzare i processi cognitivi: la perdita del controllo emotivo (*impulsività*) può essere, infatti, fonte di disagio, sofferenza, errore e può causare danni irrimediabili a livello personale, familiare, lavorativo. Le abilità emotive si acquisiscono vivendo a pieno il proprio mondo emotivo.

In ambito medico, per l'apprendimento delle abilità emotive, è molto seguita la metodologia dei *gruppi Balint* in cui un piccolo gruppo di operatori (medici, psicologi, assistenti sociali) si riunisce periodicamente sotto la guida di un esperto per confrontarsi sui vissuti emotivi della relazione con il paziente.

Il *fitness cognitivo-emotivo* si propone come un processo di *apprendimento continuo*, pertanto la partecipazione a un corso di aggiornamento o a un solo ciclo di lavori di gruppo non è sufficiente.

Non si può mai avere la certezza di aver acquisito le abilità emotive e cognitive in modo completo e duraturo: la caratteristica fondamentale di questi processi di apprendimento è la loro dinamicità e costanza nel tempo.

Per approfondire

Pellegrino F, *Non ho tempo per... Come logora curare: operatori sanitari sotto stress*, Milano-Napoli: Mediserve 2015.