

## **Il bisogno emotivo degli infermieri dell'oncoematologia pediatrica: lo che curo mi prendo cura di me**

Anny Tracy Trotti

Azienda Ospedaliero-Universitaria consorziale Policlinico di Bari

UOC Oncoematologia Pediatrica

Bologna, 03/10/2023

CONGRESSO  
INFERMIERISTICO

# AIEOP

**Bologna**  
**3-4 Ottobre 2023**



*La sottoscritta Anny Tracy Trotti,*

*ai sensi dell'art. 3.3 sul Conflitto di Interessi, pag. 17 del Reg. Applicativo dell'Accordo  
Stato-Regione del 5 novembre 2009,*

*dichiara*

*che negli ultimi due anni NON ha avuto rapporti diretti di finanziamento con soggetti  
portatori di interessi commerciali in campo sanitario*

CONGRESSO  
INFERMIERISTICO

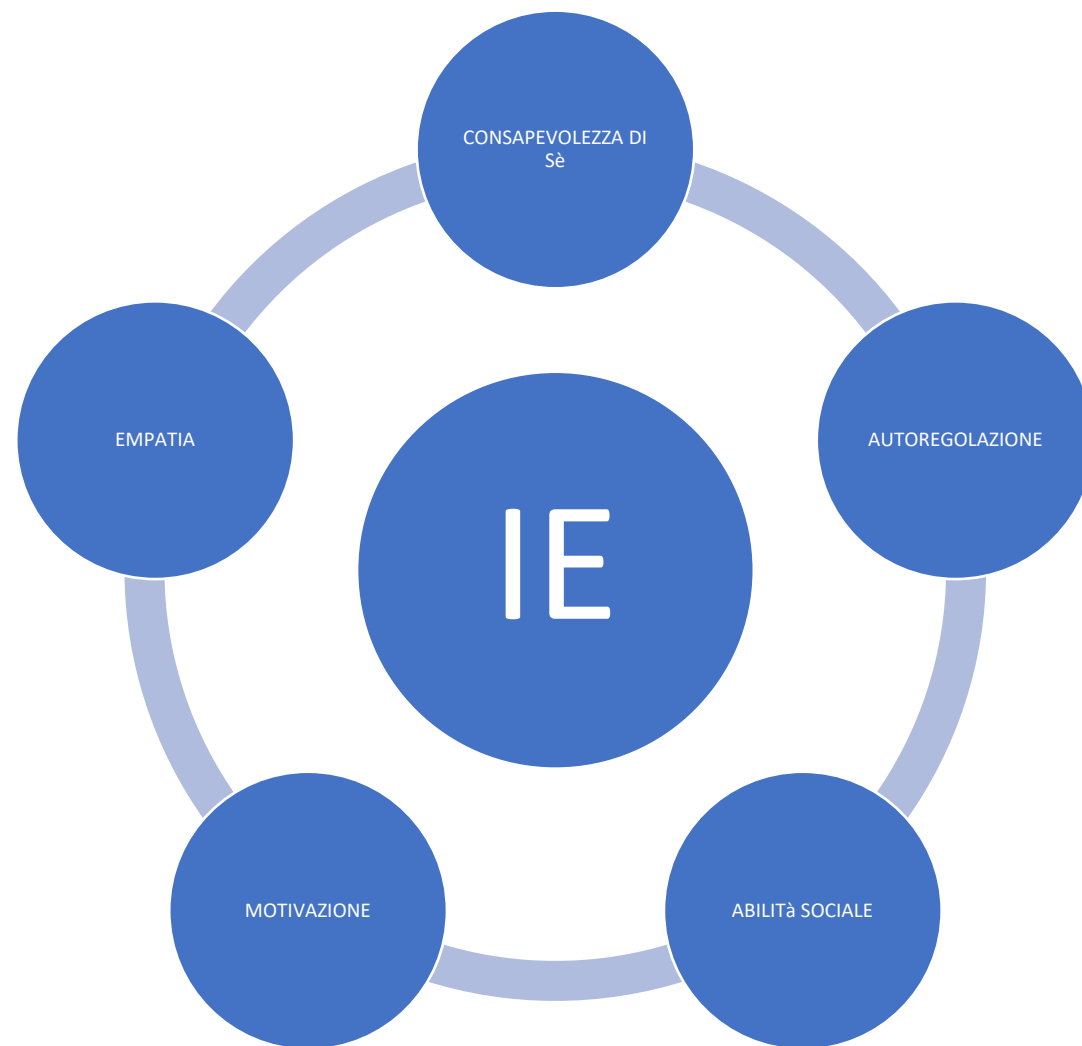
**AIEOP**

**Bologna**  
**3-4 Ottobre 2023**

## L'INTELLIGENZA EMOTIVA (IE)

è un tipo di intelligenza sociale che include la **capacità** di un individuo di **riconoscere, discriminare e identificare**, di **etichettare** nel modo appropriato e di **gestire** le proprie emozioni e quelle degli altri allo scopo di **raggiungere determinati obiettivi**.

(Goleman)



L'Organizzazione Mondiale della Sanità ritiene che l'IE sia una delle **dieci abilità di vita** che supportano le persone ad **agire in modo adattabile e positivo**.



Nel contesto sanitario l'IE sta assumendo un ruolo sempre più rilevante: essa influenza positivamente il **benessere bio-psico-sociale** degli operatori sanitari, aumenta la propria resilienza individuale, la percezione del supporto sociale, dell'empatia, la soddisfazione del proprio lavoro e la riduzione dello stress e del born out.



L'IE è stata identificata come un predittore del **successo professionale**.

Allo stesso modo, i pazienti percepiscono che i professionisti con IE forniscono **cure di qualità superiore**, riconoscono maggiore empatia, un ascolto attivo e compassionevole.

**Ma in che modo sviluppare l'IE?**

Con la **MINDFULNESS**



MINDFULNESS

Consapevolezza di sè

Secondo Jon Kabat-Zinn “Mindfulness significa  
**prestare attenzione:**

- con intenzione,
- al momento presente,
- in modo non giudicante”.

L’approccio della mindfulness deriva dalle pratiche del buddhismo classico e consiste nel proporre un livello introduttivo, iniziale di **pratica di meditazione** che sia adeguato e adatto a contesti quotidiani, all’esperienza di vita normale che sperimentiamo tutti i giorni.

La mindfulness è una forma di meditazione basata sulla capacità di **portare l'attenzione** su ciò che si è attualmente sperimentato **nel momento presente**, accettandolo **senza giudizio** e **identificandosi con le sensazioni, le emozioni e i pensieri**.

Questa meditazione è usata come **trattamento psicologico terapeutico** con risultati positivi, riducendo i livelli di ansia, depressione e stress e alleviando i sintomi fisici.



La mindfulness dovrebbe essere considerata **parte integrante della competenza professionale di un operatore sanitario**. Numerose ricerche ci mostrano come la mindfulness consenta all'operatore sanitario di aumentare **il proprio benessere e la qualità del lavoro in relazione al paziente**.

Jiménez-Picón N, Romero-Martín M, Ponce-Blandón JA, Ramirez-Baena L, Palomo-Lara JC, Gómez-Salgado J.  
«The Relationship between Mindfulness and Emotional Intelligence as a Protective Factor for Healthcare Professionals: Systematic Review. Int J Environ Res Public Health.» 2021;18(10):5491. Published 2021 May 20. doi:10.3390/ijerph18105491



**MINDFULNESS**

capacità di sintonizzarsi con se stesso/a e con l'altro

riconoscere, gestire e ridurre lo stress;

ridurre gli errori professionali perché favorisce attenzione e concentrazione;

sviluppare un maggiore contatto con la realtà, fondamentale quando si gestiscono situazioni emotivamente attivanti;

aumentare le capacità di problem solving e promuovere efficaci decisioni cliniche;

accedere in modo più consapevole alle proprie risorse interiori.

## Il nostro lavoro

Presso il nostro centro, con l'arrivo della nuova coordinatrice infermieristica dott.ssa Cosima Cassone, in collaborazione con il direttore della clinica Dott.r Nicola Santoro, si sono rilevati i bisogni del gruppo infermieristico: si è evidenziata la **necessità** di aumentare la **coesione** del gruppo di lavoro, prendere del **tempo per il proprio benessere**, **liberare la mente dalla sofferenza** percepita e assorbita quotidianamente, **mettersi in ascolto** dei propri vissuti

## Cosa abbiamo fatto

Con la psicologa dell'associazione APLETI Ets, dott.ssa Chiara Rutigliano, è stato ideato un percorso di **8 incontri di gruppo di avvicinamento alla mindfulness**. Al percorso hanno aderito 10 infermieri su 17. Gli incontri si tenevano in una stanza neutra e accogliente presente in un'ala della palazzina di oncoematologia pediatrica distante dai pazienti. La durata dell'incontro era di **1h con cadenza settimanale**. Agli infermieri era richiesto un abbigliamento comodo e di portare con sé un tappetino personale.

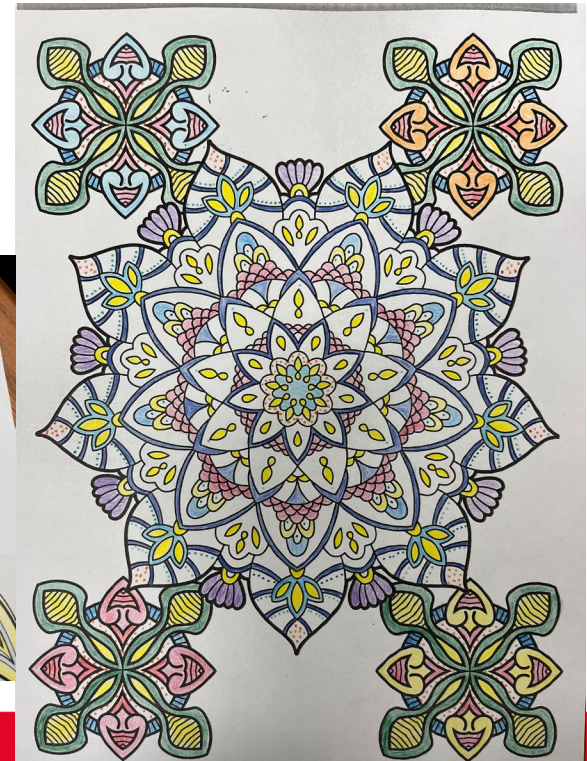
Gli incontri avevano lo **scopo** di sperimentare la **consapevolezza delle proprie emozioni** attraverso la mindfulness, ma anche attraverso laboratori pratici finalizzati a far emergere le proprie emozioni, i propri vissuti in un contesto protetto di scambio e condivisione. L'obiettivo era di facilitare l'apprendimento di pratiche di consapevolezza che favorissero il miglioramento del benessere personale, delle competenze relazionali e della gestione dello stress

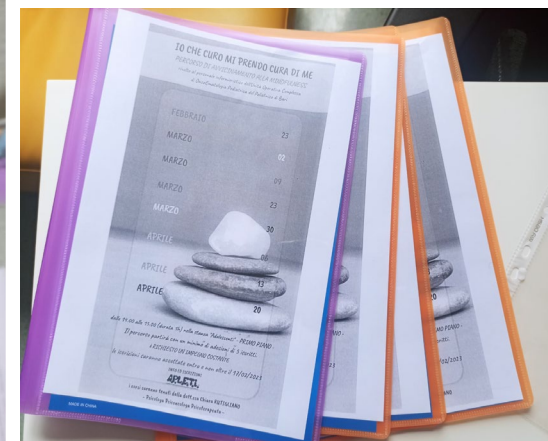


Gli incontri non seguivano in modo rigido l'applicazione dei protocolli mindfulness. Ogni incontro aveva un tema che veniva approfondito nella meditazione, nel laboratorio e nella lettura finale di un albo illustrato. Fra un incontro e l'altro venivano consegnati dei mandala da poter colorare a casa e delle attività di riflessione personali al fine di poter continuare il lavoro di ascolto e conoscenza di sé anche a distanza.

Gli incontri, tutti interattivi ed esperienziali, erano così suddivisi:

- Primo esercizio di mindfulness di apertura, centrato principalmente sul respiro
- Attività laboratorio pratico
- Meditazione guidata più lunga
- Restituzione libera del gruppo e momento di confronto
- Saluto attraverso la lettura di un albo illustrato







Sono stati momenti di **grande intensità emotiva**. Gli infermieri per la prima volta si sono ritrovati a parlare di sé ai colleghi, delle proprie emozioni e dei propri vissuti. Ci sono stati momenti di confronto sulle difficoltà percepite sul lavoro e di grande solidarietà emotiva.

Alcune delle frasi scritte in anonimo alla fine di ogni incontro:

*«prendere coscienza e rialzarsi consapevole dei propri errori e accettandoli, cercando di non rimettersi nella stessa situazione di disagio»*

*«risveglio e rinascita»*

*«una strada sterrata e scomoda ma anche una strada sicura e piacevole, purché una strada in divenire»*

*«tranquillità»*

*«imparo ad ascoltarmi»*

*«come ritrovare me stessa»*

*«il viaggio è partire da se stessi per ritrovarsi»*

*«emozioni»*





Al termine del percorso, gli infermieri hanno compilato un questionario di gradimento anonimo composto da 10 domande. Le domande riguardavano l'attività in generale, l'impatto con la stessa, come si è stati durante gli incontri, quello che si portava dal percorso.

Il questionario ha evidenziato **apprezzamento unanime** dell'attività e una sensazione di benessere. Il gruppo ha riportato di sentirsi **più unito** avendo avuto modo di conoscersi oltre l'aspetto professionale. Tutti hanno manifestato un sentimento di **serenità e gradimento** per l'opportunità ricevuta.

In questo percorso abbiamo sperimentato dal vivo come la pratica della consapevolezza contribuisce a sviluppare l'**autocompassione** negli infermieri e promuove atteggiamenti di **empatia e preoccupazione** per i sentimenti dei pazienti, che portano ad una **maggiore qualità dei sentimenti cura**.

Da parte del gruppo pertanto è stata avanzata la **necessità di poter continuare con il percorso di approfondimento della mindfulness**.

**“La mente è come un’ampolla di vetro con dentro acqua e sabbia.**

**Nel turbinio dei ragionamenti, dei pensieri riguardo al passato e al futuro, delle cose da fare, dei progetti, delle relazioni, delle ansie e delle emozioni  
l’acqua, mescolata con la sabbia è agitata ed opaca.**

**La pratica mindfulness permette di fermare il vortice nell’ampolla.**

**La sabbia può così lentamente depositarsi sul fondo  
e l’acqua diviene pulita e trasparente.**

**Con la mente limpida finalmente abbiamo lo spazio  
per ascoltare come stiamo, per prenderci cura,  
per comprendere la realtà ed imparare  
l’arte di vivere consapevolmente”**

**Thich Nhat Hanh**



Grazie per l'attenzione

