

# Cura di sé (Self-care)

## Scheda informativa



----

Trova maggiori informazioni su situazioni difficili nel contesto della violenza domestica In Modulo 9.

## Importanza della cura di sé

La cura di sé può essere definita come la capacità di individui, famiglie e comunità di promuovere la salute, prevenire le malattie, mantenersi in salute e affrontare la malattia e la disabilità, con o senza il supporto di un operatore sanitario, in forma di accettazione e senza rassegnazione.<sup>1</sup>

### Situazioni difficili nel contesto della violenza domestica

Gli operatori in prima linea svolgono un ruolo importante nel fornire supporto emotivo alle vittime, migliorando la loro sicurezza e fornendo assistenza legale, ma incontrano regolarmente situazioni imprevedibili e complesse e affrontano una serie di sfide mentre forniscono supporto alle vittime per quanto riguarda<sup>2</sup>:

- Pensiero
- Rappresentazione
- Sentimenti

### Excursus: Gestire le frustrazioni

Le vittime di violenza domestica molto spesso rimangono in relazioni violente e trovano difficile consentire un intervento per vari motivi, uno dei quali è il senso di mancanza di sostegno. Questo può essere estenuante, frustrante e difficile da gestire. Anche se i professionisti possono sentirsi frustrati, potrebbero essere il loro primo e unico punto di contatto.<sup>3</sup>

In qualità di professionista che lavora con vittime di violenza domestica, è importante affrontare la frustrazione quando si manifesta, tenendo in considerazione i seguenti punti:

- Bisogna rendersi conto fin da subito che la vittima potrebbe non lasciare mai più il suo aggressore.
- Bisogna riconoscere che andarsene è un processo, non un evento: il lasso di tempo che intercorre dall'inizio dell'abuso al momento dell'abbandono può richiedere decenni.
- Ricordati che è responsabilità della vittima abbandonare l'abusante, non tua.
- Cerca di saperne il più possibile su come la violenza domestica viene affrontata a livello locale. Come minimo, dovresti conoscere i servizi di supporto per le vittime di violenza domestica nella tua zona, in modo da poter fornire informazioni accurate alle vittime.
- Non pensare di dover sapere tutto quello che c'è da sapere sulla violenza domestica. Ascoltare e comunicare supporto e dati di contatto attivi per un'agenzia di supporto esterna è meglio che non parlarne affatto.
- Siate consapevoli delle vostre esigenze di sicurezza. In caso di incidenti violenti, organizzare una sessione di debriefing con il personale. La violenza colpisce tutti in modo diverso.



----

Trova maggiori informazioni su **strategie su come migliorare la cura di sé** In [Modulo 9](#).



----

Usa questa **autovalutazione** per conoscere le tue esigenze di cura di te stesso individuando schemi ricorrenti e riconoscendo gli ambiti della tua vita che necessitano di maggiore attenzione.

- Mettere a disposizione di tutto il personale i recapiti locali per il supporto in caso di violenza domestica.
- Prenditi cura di te. Occuparsi professionalmente degli effetti della violenza domestica può far emergere problemi personali, soprattutto se si subiscono o si sono subiti abusi.

## Strategie su come migliorare la cura di sé

Essere preparati ai periodi di stress può aiutarci a superarli più facilmente e sapere come gestire il nostro benessere può aiutarci a riprenderci dopo un evento stressante. La resilienza si riferisce alla nostra capacità di gestire lo stress. È il processo e il risultato di un adattamento riuscito a esperienze di vita difficili o impegnative, soprattutto attraverso la flessibilità mentale, emotiva e comportamentale e l'adattamento alle richieste esterne e interne. Sono diversi i fattori che contribuiscono a determinare il modo in cui le persone si adattano alle avversità, tra cui spiccano: (a) il modo in cui gli individui vedono il mondo e si relazionano con esso, (b) la disponibilità e la qualità delle risorse sociali e (c) specifiche strategie di adattamento.<sup>4</sup>

Ci sono cose che possiamo sperimentare per rafforzare la nostra resilienza allo stress. Ma ci sono anche fattori che potrebbero rendere più difficile essere resilienti, come ad esempio subire discriminazioni o la mancanza di supporto.<sup>5</sup>

Le attività di cura di sé sono quelle attività che si svolgono per mantenersi in buona salute e migliorare il benessere. Scoprirai che molte di queste attività fanno già parte della tua routine quotidiana.

### Suggerimenti per mantenere e gestire il benessere sul lavoro<sup>6</sup>

- Partecipa attivamente alla supervisione regolare e alla pratica riflessiva collettiva.
- Rivolgiti a qualcuno. Potrebbe trattarsi del tuo supervisore, di un amico o collega di cui ti fidi, di un consulente o di un'altra persona di supporto.
- Trova un modo per evadere fisicamente o mentalmente, ad esempio riposando, leggendo, prendendoti dei giorni liberi, delle vacanze, passeggiando, vedendo gli amici, divertendoti e facendo cose che ti fanno ridere, giocando con i bambini e gli animali domestici e svolgendo attività ricreative.
- Approfitta delle pause lavorative programmate, dei fine settimana e delle ferie annuali.
- Valuta il tuo spazio di lavoro per assicurarti che favorisca il benessere.
- Cerca di stabilire dei limiti per quanto riguarda il lavoro richiesto dai membri dell'istituzione o dell'azienda che esula dalle tue mansioni.
- Comunica attivamente con i membri della tua istituzione o della tua azienda in merito alla tua situazione personale e lavorativa e avanza richieste individuali o collettive che ritieni adeguate.
- Sii gentile e solidale con i colleghi e celebra i successi.
- Pratica l'autocompassione. Quando si testimoniano storie di abusi e violenza, è bene ricordare che la risposta emotiva è anche umana. Sebbene sia importante mantenere la calma professionale con le



----

Scopri di più su [tecniche di rilassamento](#) In [Modulo 9](#).

vittime, le risposte emotive legate ad abusi e violenze sono naturali e appropriate. Rimanere in contatto con i propri sentimenti e avere auto-compassione ti aiuterà a essere resiliente e a sostenere il tuo lavoro.

Per migliorare la cura di sé sul lavoro si consigliano le seguenti strategie.<sup>7</sup>

- Impostare e mantenere i confini
- Strategie di auto-nutrimiento
- Consapevolezza di sé
- Pratica riflessiva
- Supervisione professionale
- Strategie del sonno

Puoi usare queste strategie specifiche per migliorare la cura di te stesso.<sup>8</sup>

- Chiedi aiuto se ne hai bisogno
- Fai una pausa
- Cerca di avere aspettative realistiche
- Migliora le tue competenze e cerca supporto
- Trova equilibrio e significato

Implementare la gestione delle strategie di supporto e disporre di politiche e procedure.

### Tecniche di rilassamento

Le tecniche di rilassamento sono strumenti utili per affrontare lo stress e promuovere la salute a lungo termine, rilassando il corpo e calmando la mente. Ecco tre tecniche di rilassamento che possono aiutarti a ridurre i sintomi legati allo stress e ad acquisire un maggiore senso di controllo e benessere nella tua vita.<sup>9</sup>:

- Respirazione profonda
- Rilassamento muscolare progressivo
- Risposta di rilassamento



----

Trova maggiori informazioni su [violenza domestica in tempo di calamità](#) In [Modulo 7](#).

### Excursus: Benessere in tempi di crisi

La pandemia da COVID-19 ha avuto un impatto notevole sulle disuguaglianze strutturali esistenti in tutta Europa, aumentando i rischi e le vulnerabilità associati alla violenza domestica e mettendo in luce i limiti e gli ostacoli all'interno del sistema di supporto. Ha portato a un passaggio diffuso ai servizi da remoto per i professionisti che lavorano con le vittime di violenza domestica, spesso per la prima volta, e ha posto delle sfide nel mantenimento della salute mentale e del benessere di questi professionisti in contesti remoti.

## Stress

Lo stress può essere definito come uno stato di preoccupazione o tensione mentale causato da una situazione difficile.<sup>10,11</sup>

Lo stress può essere “acuto” o “cronico”<sup>12</sup>:

- **Lo stress acuto si verifica entro pochi minuti o poche ore** dopo un evento. Ha una durata breve, solitamente inferiore a qualche settimana, ed è molto intenso. Può accadere dopo un evento sconvolgente o inaspettato. Potrebbe trattarsi, ad esempio, di un lutto improvviso, di un'aggressione o di un disastro naturale.
- **Lo stress cronico dura per un lungo periodo di tempo o continua a ripresentarsi.** Potresti riscontrare questa situazione se sei sottoposto a molta pressione per molto tempo. Potresti anche provare stress cronico se la tua vita quotidiana è difficile, ad esempio se sei un/a badante, se vivi in povertà o se sei tu stesso vittima di violenza domestica. Inoltre, lo stress cronico può derivare dal lavoro con persone traumatizzate e/o dall'esposizione regolare a situazioni stressanti sul lavoro.

### Lo stress e il nostro corpo

Lo stress è la reazione del nostro corpo a una situazione di pressione (acuta o cronica). Quando siamo esposti allo stress, il nostro corpo produce ormoni dello stress che innescano una risposta di lotta o fuga e attivano il nostro sistema immunitario. L'organismo reagisce quindi con una risposta di allarme. Il rilascio di ormoni dello stress (ad esempio cortisolo e adrenalina) nel cervello mette l'organismo in stato di allerta e aumenta, tra le altre cose, la pressione arteriosa, la respirazione e la frequenza cardiaca.

### Segnali e sintomi dello stress cronico

Troppo stress può lasciarci in una fase permanente di lotta o fuga, lasciandoci sopraffatti o incapaci di far fronte alla situazione. A lungo termine, ciò può influire sulla nostra salute fisica e mentale e possono svilupparsi sintomi fisici, emotivi e comportamentali. Il sistema nervoso autonomo del nostro corpo svolge un ruolo importante in alcuni di questi sintomi, poiché controlla la frequenza cardiaca, la respirazione, i cambiamenti della vista e altro ancora.

Il corpo cerca di adattarsi a una **situazione di stress prolungato (cronico)**. I seguenti sintomi si verificano spesso durante questa cosiddetta **fase di resistenza**:

### Sintomi fisici dello stress cronico

I sintomi fisici dello stress possono includere<sup>13</sup>:

- Respirazione e battito cardiaco accelerati
- Attacchi di panico
- Problemi di sonno
- Dolori muscolari e mal di testa



----

Clic [qui](#) per un video esplicativo su **come lo stress influisce sul nostro corpo**.



----

Scopri di più su **come lo stress colpisce il cervello** in particolare [in questo video](#).



----

[Questo video](#) spiega cosa succede al nostro corpo e al nostro cervello quando non dormiamo abbastanza.

A causa dello stress cronico, una **fase di esaurimento** si verifica a causa delle continue richieste eccessive: Il sistema immunitario è meno efficiente, le persone si ammalano più rapidamente o più spesso. Aumenta anche il rischio di sviluppare malattie mentali come disturbi d'ansia, burnout o depressione.<sup>14</sup>

### Sintomi emotivi e mentali dovuti allo stress cronico

Se le persone sono stressate, potrebbero avvertire più spesso questi sintomi:

- Sentirsi irritabili, arrabbiati, impazienti o tesi
- Essere ansiosi, nervosi o spaventati
- Essere incapaci di divertirsi (ad esempio, perdere il senso dell'umorismo)
- Sperimentare un senso di terrore
- Essere incapace di concentrarsi
- Essere incapace di ricordare le cose o rendere la memoria più lenta del solito
- Preoccuparsi costantemente o avere sentimenti di terrore
- Digriagnare i denti o serrare la mascella
- Soffrire di problemi sessuali, come la perdita di interesse per il sesso o l'incapacità di godere del sesso
- Allontanarsi dalle persone che ti circondano

Spesso le persone affette da stress cronico cercano di gestirlo attraverso comportamenti malsani.<sup>15</sup>

### Comportamenti malsani

Se le persone sono stressate, possono osservare nella loro vita quotidiana quanto segue:

- Fumo
- Usare droghe ricreative
- Bere alcol più del solito

### Cause dello stress

Molte cose possono causare stress. Potresti sentirti stressato a causa di un evento o di una situazione importante nella tua vita, oppure potrebbe essere dovuto all'accumulo di tante piccole cose. Lo stress può derivare sia dalle sfide positive che da quelle negative.

Alcune situazioni che a te non danno alcun fastidio potrebbero causare molto stress a qualcun altro. Questo perché siamo tutti influenzati da esperienze diverse. Disponiamo inoltre di diversi livelli di supporto e di modalità di adattamento. Anche alcuni eventi potrebbero farti sentire stressato a volte, ma non sempre. Alcune di queste situazioni possono essere considerate addirittura eventi felici, ma possono comunque essere molto stressanti (ad esempio, sposarsi o iniziare un nuovo lavoro).



----

Clic [qui](#) per esplorare le fasi di come la nostra memoria immagazzina le informazioni E come lo stress a breve termine influisce su questo processo.



----

Scopri di più su [esaurimento in questo video](#).



----

Clic [qui](#) per un video esplicativo su **la scienza alla base del disturbo da stress post-traumatico (PTSD)**, i suoi sintomi e come il cervello reagisce al trauma.

Lo stress può manifestarsi in diversi ambiti della nostra vita.<sup>16</sup> Questi possono includere:

- Fattori personali
- Fattori relazionali
- Fattori di studio e occupazione
- Fattori abitativi
- Fattori finanziari
- Fattori sociali

## Esaurimento

Alcune persone che attraversano situazioni di forte stress possono provare pensieri suicidi. Ciò può essere molto angosciante. In tali situazioni è importante cercare un aiuto professionale, poiché integrare abitudini di cura di sé come meditazione ed esercizio fisico potrebbe non essere sufficiente. I medici di medicina generale possono essere il primo punto di contatto per aiutare le persone a trovare un modo per uscire da questa spirale di stress e ad affrontare questi momenti difficili in modo sicuro.

Il termine “burnout” è stato coniato nel 1974 dallo psicologo americano Herbert Freudenberger. Lo usò per descrivere le conseguenze dello stress intenso e degli alti ideali nelle professioni di “aiuto”. Ad esempio, medici e infermieri finivano spesso per essere “esauriti”, cioè esausti, apatici e incapaci di far fronte alla situazione.<sup>17</sup>

L'ICD-11 dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce il burnout come un fenomeno occupazionale derivante da stress cronico sul posto di lavoro che non è stato gestito con successo.<sup>18</sup> È classificato come una discrepanza tra le sfide del lavoro e le risorse mentali e fisiche di una persona, ma non è riconosciuta come una condizione medica a sé stante.

Il burnout può portare a **ansia**, **rabbia**, o **panico**, che può compromettere la capacità delle persone colpite di svolgere correttamente le loro attività. Infine, lo stress cronico provoca un crollo completo, che può manifestarsi sotto forma di grave affaticamento, depressione o totale abbandono delle attività.

### Sintomi che possono indicare il burnout

Ci sono tre aree principali di sintomi che sono considerati segni di burnout<sup>19</sup>:

- Sensazioni di esaurimento o spossatezza energetica
- Aumento della distanza mentale dal proprio lavoro, o sentimenti di negatività o cinismo legati al proprio lavoro
- Efficacia professionale ridotta

### Diagnosi del burnout

Nel 1981, Maslach e Jackson svilupparono il primo strumento ampiamente utilizzato per la valutazione del burnout, il Maslach Burnout Inventory (MBI). Rimane di gran lunga lo strumento più comunemente utilizzato per valutare la

condizione. L'MBI rende operativo il burnout come una sindrome tridimensionale costituita da esaurimento emotivo, depersonalizzazione (una risposta insensibile e impersonale nei confronti dei destinatari del proprio servizio, cura, trattamento o istruzione) e ridotta realizzazione personale.<sup>20</sup>

Originariamente l'MBI si concentrava sui professionisti sociali (ad esempio insegnanti, assistenti sociali). Da allora, l'MBI è stato utilizzato da una più ampia gamma di lavoratori (ad esempio, operatori sanitari). Questo strumento o le sue varianti sono oggi impiegati in molte altre professioni.

## Traumatizzazione secondaria

### Definizione di traumatizzazione secondaria

"Trauma" è un'antica parola greca che significa ferita o lesione. In psicologia, il trauma si riferisce a una grave lesione psicologica. Il trauma spesso nasce da esperienze in cui la persona si trova esposta a minacce significative e a situazioni di impotenza.<sup>21</sup>

La traumatizzazione secondaria è l'impatto sulla propria psiche della conoscenza dell'esperienza traumatica di un'altra persona, ovvero un trauma che non si è vissuto personalmente. Ciò avviene solitamente a distanza dal trauma originale e in modo inconscio.

La traumatizzazione secondaria è nota anche con altri nomi, tra cui:

- Traumatizzazione vicaria
- Trauma secondario
- Trauma di seconda mano
- Stress traumatico secondario

A volte può portare al disturbo da stress post-traumatico (PTSD) o ad altri problemi di salute mentale, come depressione e ansia.<sup>22</sup>

### Segni e sintomi di traumatizzazione secondaria

I sintomi della traumatizzazione secondaria possono essere sperimentati a livello fisico, emotivo e comportamentale:<sup>23</sup>

- Incubi con rivivere il trauma materiale della persona traumatizzata
- Ritiro sociale
- Condizioni mediche legate allo stress
- Flashback derivanti dalle proprie esperienze traumatiche (le persone colpite hanno il cuore che accelera e la bocca secca, possono sudare e provare la stessa paura che avevano provato nella situazione originale).

La traumatizzazione secondaria può verificarsi nelle persone che interagiscono con i sopravvissuti a traumi o che assistono a eventi traumatici, soprattutto in modo ripetitivo.<sup>24</sup> Per questo motivo, la traumatizzazione secondaria è comune tra i professionisti noti per aiutare gli altri, come terapeuti, assistenti sociali, agenti di polizia, vigili del fuoco, paramedici, insegnanti e medici.

**Chi potrebbe essere particolarmente a rischio di essere colpito da traumatizzazione secondaria?**

- Persone con traumi passati e irrisolti (ad esempio, violenza domestica)
- Situazione parallela alla propria situazione di vita
- Possedere un livello elevato di stress

**Come si può prevenire la traumatizzazione secondaria?**

- Buona cura di sé
- Buone condizioni di lavoro e lavorare in team
- Affrontare il trauma cosciente con l'aiuto professionale

## Fonti utili

---

Possono essere trovate [qui](#).