PROPOSTA DI INTERVENTO IN AMBITO DI LAVORO OSPEDALIERO

OBIETTIVI

Il D.lgs. 81/2008, art 28, offre un riferimento legislativo a Direttori delle Aziende Ospedaliere, che ritengano necessario garantire adeguato sostegno ai propri dipendenti che si trovino in condizioni di lavoro ad alto fattore di stress e di rischio psicofisico.

Il modulo di intervento che proponiamo è volto a ridurre rischi di potenziali malesseri e stress cronico nel contesto lavorativo:

- burnout
- compassion fatigue
- disturbo post-traumatico da stress, ecc.,

frequenti in professionisti che sono a contatto con pazienti in situazioni limite: traumi e condizioni di rischio e/o di gravi malattie.

Spesso il malessere che deriva dal mancato riconoscimento dei propri bisogni fisici ed emotivi da parte del personale ospedaliero, per far fronte all'emergenza medica e infermieristica, finisce con l'incistarsi in modo silente nel sistema psico-fisico o si manifesta con:

- sintomi aspecifici: stanchezza, esaurimento, apatia, nervosismo, irrequietezza, insonnia;
- sintomi somatici: gastrite, cefalea, disturbi cardiovascolari, disturbi sessuali e del sonno;
- sintomi psicologici: negativismo, indifferenza, bassa stima di sé, isolamento, sensazione di fallimento, sospettosità, rigidità di pensiero.

Il ricorso inconsapevole e automatico a meccanismi istintivi di attacco-fuga o di shutdown va a detrimento di altre risorse utili a riconnettersi con sé stessi e a rimodularsi in un equilibrio funzionale.

LA NOSTRA PROPOSTA

Il modulo formativo che proponiamo prevede incontri periodici con gruppi di operatori ospedalieri, ai quali offriamo uno spazio di esperienza concreta volta a ripristinare e proteggere la capacità di contatto con sé stessi e con le proprie necessità e di auto-percezione.

Lo strumento scelto consiste in tecniche di movimento e respirazione mirate al riconoscimento e alla riduzione delle tensioni accumulate nello svolgimento della propria mansione e a favorire il recupero e mantenimento di una condizione di equilibrio psicofisico.

Alla parte pratica segue uno spazio di riflessione in gruppo finalizzata a promuovere auto-osservazione e riflessione su quanto esperito e sull'eventuale divario tra ciò che ci si aspetta da sé e ciò che si incontra nello svolgersi della propria professionalità.

Fra le aree tematiche proponiamo:

- Il tornare a sé stessi attraverso il corpo
- La relazione corpo-mente
- Il dolore fisico e il dolore psichico
- L'emozionarsi durante il lavoro

- Lo stress da decisioni: ascoltare il proprio corpo
- La vulnerabilità e la finitezza
- La vita e la morte
- Essere in prima linea.

STRUTTURA DELL'ATTIVITA'

L'attività viene guidata da Anna Siniscalco, Istruttrice Certificata di Tai Chi Chuan Yang Tradizionale, Qi Gong e meditazione e da due psicoterapeuti appartenenti all'Istituto Psicoanalitico di Formazione e Ricerca "A.B. Ferrari".

Riconosciuto dall'OMS per la sua incidenza sul benessere psico/fisico dell'individuo, il Tai Chi Chuan stimola e costruisce una progressiva integrazione e riallineamento della mente con il corpo favorendo una fluidificazione dello stato emozionale e una ripresa di contatto con sé stessi. Studi di neuroscienze dimostrano che attraverso tecniche combinate di Tai Chi Chuan, Qi Gong e respirazione si può riprogrammare il sistema mente- corpo.

CHI SIAMO

L'Istituto Psicoanalitico di Formazione e Ricerca "Armando B. Ferrari" è un'Associazione senza finalità di lucro, costituita formalmente nel luglio 2005.

Favorisce la diffusione del lavoro di ricerca teorico/clinica intorno all'ipotesi che colloca la dimensione del corpo come matrice dello sviluppo del pensiero. Promuove corsi di formazione per psicoterapeuti interessati all'ipotesi e alla metodologia che ne deriva e attività di formazione mirata a professionisti che operano in altri campi, diversi da quello della salute mentale.

Le attività sono svolte da un gruppo interdisciplinare di psicologi, psicoterapeuti, psichiatri, medici, i cui partecipanti operano in vari settori: sanitario, scuola, comunità, aziende di vario tipo.

L'Associazione Dinamica Tai Chi Chuan e Arti Associate, A.S.D., è affiliata alla International Yang Family Tai Chi Chuan Association (IYFTCCA), a livello nazionale all' AICS e C.O.N.I.

Attraverso il Tai Chi Chuan Tradizionale, il Qi Gong e la meditazione offre strumenti pratici adatti a favorire una condizione ideale di equilibrio psicofisico-fisico.

Il metodo didattico e il percorso formativo sono elaborati e codificati dalla Maestra Anna Siniscalco ed è già adottato in ambito sanitario, scolastico, aziende con professionisti.

COSTI

Il corso verrà presentato agli interessati in uno o due incontri a titolo gratuito e a scopo puramente conoscitivo.

Il costo verrà definito in relazione al numero di incontri e alla durata complessiva, al momento della accettazione del Progetto da parte degli Organi Istituzionali di competenza.