Compassion fatigue

Dott.ssa Daniela Cella
Psicologia Clinica
A.O.U. Maggiore della Carità
Novara

4 OTTOBRE 2019
Novara

stress traumatico secondario

condizione caratterizzata da sintomi di tipo post-traumatico conseguenti all'esposizione ad eventi traumatici sperimentati da altri o in seguito all'aiuto fornito a persone sofferenti

nonostante l'esposizione indiretta la tipologia dei sintomi che ne consegue è la stessa riscontrabile in un quadro clinico di disturbo post-traumatico da stress vissuto in prima persona: pensieri intrusivi, condotte di evitamento, aumento dell'arousal e, più in generale, una compromissione del benessere dell'operatore

compassion fatigue

“il costo della cura” nelle professioni d’aiuto alle persone colpite da gravi malattie, lutti o disastri.

“…questo è il costo della cura. I professionisti che ascoltano storie di paura, sofferenza e dolore possono soffrire essi stessi di simili paure, sofferenze e dolore causate dall’assistenza fornita”

Charles Figley 1995

- *il termine compassion fatigue descrive quindi uno stato di profondo esaurimento fisico, psichico e spirituale accompagnato da un significativo dolore emotivo; origina dall'intensità delle cure prestate, dall' l'identificazione con il paziente e il suo dolore e dal desiderio di alleviarne la sofferenza o eliminarne la causa*

- *rappresenta una condizione di stress che tende ad accumularsi nel tempo e che può portare ad alterazioni anche permanenti nella capacità di assistere e curare i pazienti*

sintomi emotivi

sbalzi d'umore, irrequietezza, rabbia, risentimento, ansia, preoccupazione, depressione, apatia, disperazione, perdita di obiettività, problemi di memoria, scarsa capacità di concentrazione e giudizio, uso eccessivo di sostanze (nicotina, stupefacenti, psicofarmaci)

sintomi fisici

fatica cronica, mal di testa, disturbi gastrointestinali, tensione muscolare, disturbi del sonno (difficoltà/incapacità di dormire, insonnia, ipersonnia), sintomi cardiaci

sintomi sociali

insensibilità, sentimenti di isolamento, estraniazione, incapacità di condividere la sofferenza, indifferenza, perdita di interesse per qualsiasi attività, ritirarsi in se stessi

sintomi lavorativi

evitare o temere di lavorare con determinati pazienti, ridotta capacità empatica, assenteismo per malattia, capacità di prestazioni ridotte (es. errori nella somministrazione di farmaci), mancanza di motivazione o gioia verso il proprio lavoro, desiderio di abbandonare il proprio lavoro

chi può esserne colpito?

la compassion fatigue può instaurarsi in tutti i professionisti che sono quotidianamente in contatto con la sofferenza delle persone e dei loro familiari

tra gli infermieri, i più colpiti risultano essere quelli che lavorano in reparti in cui sono ricoverati pazienti con malattie gravi, spesso a prognosi infausta

infermieri che si confrontano quindi costantemente con la possibilità o la realtà della morte

quasi tutti gli studi trovano che circa il 30% degli infermieri manifesta sintomi di estrema fatica ed il sentirsi mentalmente logori dal lavoro

più studi confermano che quella dell'infermiere è una delle professioni più stressanti in assoluto

quali fattori contribuiscono all'insorgenza della compassion fatigue?

- *condizioni emotive personali, caratteristiche di personalità, utilizzo di modalità di coping più o meno adattative, personali filosofie di vita*
- *esperienze lavorative recenti*
- *altre fonti di stress da affrontare nella vita extra-lavorativa (es. la contemporanea cura di bambini piccoli e di genitori anziani)*
- *condizioni di dolore personale: separazioni coniugali, morti di persone care, delusioni personali*

burnout e compassion fatigue: similitudini

i due termini sono stati e vengono tutt'ora utilizzati in maniera intercambiabile sebbene la compassion fatigue sia stata sin da subito considerata una forma di burnout specifica degli operatori sanitari

entrambe derivano da strategie di sopravvivenza fallite e dal mancato raggiungimento degli obiettivi

entrambe si manifestano con sentimenti di frustrazione, di impotenza, di abbattimento del tono d'umore, di esaurimento (fisico ed emotivo)

entrambe tendono ad una progressiva stratificazione nel tempo

burnout e compassion fatigue: differenze

a) burnout condizione generata prevalentemente da conflitti all'interno dell'ambiente di lavoro b) l'operatore tende prevalentemente a ritirarsi poco alla volta in se stesso

a) compassion fatigue determinata principalmente dalle relazioni instaurate con i pazienti ed i loro familiari b) l'operatore cerca, almeno inizialmente, di dare sempre di più arrivando ad esaurirsi

una prima domanda

possiamo prenderci cura delle persone senza provare empatia e compassione, senza tener conto della richiesta di umanizzazione implicita nel concetto stesso di cura?

Codice Deontologico Infermieristico

Capo I – Principi e valori professionali

Art.3. *"L'infermiere cura e si prende cura della persona assistita…",*

Art.4. *"Nell'agire professionale l'infermiere stabilisce una relazione di cura, utilizzando anche l'ascolto ed il dialogo. Si fa garante che la persona assistita non venga mai lasciata in abbandono….Il tempo della relazione è tempo di cura"*

Capo IV – Rapporti con le persone assistite

Art 17. *"Nel percorso di cura l'infermiere valorizza ed accoglie il contributo della persona, il suo punto di vista e le sue emozioni e facilita l'espressione della sofferenza"*

"L'aspettativa di poter essere immersi nella sofferenza e nella perdita ogni giorno e di non essere toccati da essa è irrealistico come aspettarsi di poter camminare attraverso l'acqua senza bagnarsi"

motivazioni alla base della scelta di una professione d'aiuto

utilitaristica
narcisistica
identificazione proiettiva

curando l'altro curo me stesso: è una buona motivazione?

seconda domanda: come posso proteggermi dalla comparsa di compassion fatigue?

informazione
cura di sé
formazione e supervisione
caratteristiche di personalità e resilienza

Codice Deontologico Infermieristico

Capo II – Responsabilità assistenziale

Art.11. *"L'infermiere si forma e chiede supervisione, laddove vi siano attività nuove o sulle quali si abbia limitata casistica e comunque ogni qualvolta ne ravvisi la necessità"*

un'ultima considerazione…

…e se qualcuno desidera cambiare lavoro/mansione?

«Non si può bere da una tazza vuota»

grazie