

Disagi psichici sul posto di lavoro con COVID-19

Informazioni per quadri dirigenti

Quali sono i possibili disagi causati dal COVID-19 e provati dai collaboratori?

- Imprevedibilità della situazione e durata (non è uno sprint di 100 metri, è una maratona)
- Paura di infettarsi e di contagiare i familiari
- Casi di COVID-19 in famiglia
- Possibili esperienze proprie di quarantena
- Crisi familiari a seguito di disoccupazione e minaccia economica o temi simili
- Conflitti nel team a causa del cambiamento della situazione lavorativa (suddivisione del team, home office ecc.)
- Incertezze in relazione alle modificate aspettative del datore di lavoro

Quali collaboratori sono colpiti maggiormente?

I collaboratori ...

- con poca esperienza lavorativa, se non sono ben integrati nel team
- in età avanzata o con un rischio elevato a causa di malattie preesistenti
- con pazienti a (alto) rischio in famiglia
- con un legame personale a pazienti gravi (colleghi, parenti)
- con contatti duraturi con singole persone infette (p. es. familiari malati)
- in un'attuale crisi esistenziale (p. es. debiti, divorzio, disoccupazione del compagno, ...)
- che si sentono soli o socialmente isolati

Cosa fare come quadro dirigente?

10 consigli

1. Mostrate la vostra presenza, anche telefonicamente. Fate da buon esempio ed emanate calma e fiducia.
2. Accertatevi di comunicare in modo chiaro e risoluto. In momenti di crisi, una leadership forte dà sicurezza.
3. Lodate ed esprimete apprezzamento regolarmente per il lavoro prestato e per l'impegno.
4. Parlate esplicitamente e a più riprese di quanto raggiunto finora, dei rischi e dei risultati ottenuti insieme.
5. Provvedete al meglio affinché le condizioni lavorative siano buone nonostante lo stress e i disagi.
6. Provvedete per quanto possibile ad avere team costanti. Accertatevi di ripartire equamente il lavoro, gli orari di lavoro e gli orari straordinari di libero.
7. Sottolineate quali decisioni spettano a voi nel reparto e quale margine di manovra hanno i singoli collaboratori.
8. Parlate regolarmente anche in modo bilaterale con i collaboratori più colpiti, anche di come stanno.
9. Evitate ogni tipo di attribuzione di colpe, in particolare nei confronti di collaboratori con esito positivo del test; le malattie infettive sono già di per sé stigmatizzanti.
10. Non offendetevi se i collaboratori reagiscono con rabbia o amarezza. Parlate con la persona in questione delle circostanze straordinarie e chiedetele di cosa ha bisogno e come potete darle un sostegno.

Cosa consigliare ai collaboratori?

Sul posto di lavoro

- Concedetevi diverse micro pause (2–3 minuti).
- Assicuratevi di bere e mangiare a sufficienza.
- Parlate tra di voi di ciò che avete raggiunto insieme.
- Siate sempre cordiali l'uno con l'altro e mantenete le distanze necessarie.

A casa

- Cercate di mantenere una struttura giornaliera adeguata.
- Assicuratevi di dormire a sufficienza.
- Tenetevi in forma fisica.
- Evitate di aumentare il consumo di alcol, sigarette o stupefacenti.
- Concedetevi dei momenti di distensione, regolarmente e in modo consapevole, non solo quando capita.
- Progettate delle attività che vi danno piacere (p. es. passeggiate, giochi, un bagno caldo, ...).
- Fate delle cose che potete controllare e creare voi stessi.
- Parlate con qualcuno sul vostro stato d'animo.
- Non parlate solo di lavoro bensì anche di altre cose, soprattutto di cose positive nella vostra vita.
- Ponete dei limiti al vostro consumo di media; riferitevi come orientamento a fonti attendibili.

**E infine:
non siete soli!**