

Descrizione dei risultati di un intervento Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) per la gestione dei sintomi da stress lavoro-correlato tra gli operatori sanitari dell'AUSL di Piacenza

E. Carli, M.Grassi[°], F.Giommi*, C. Gardi[^], G.Limonta[°], O.Bettinardi[°]

Facoltà di Psicobiologia e Neuroscienze Cognitive Università di Parma

[°] Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze Patologiche (DSMDP) AUSL di Piacenza

* Scuola Nous-Scuola di Psicoterapia (MIUR) Cognitivo-costruttivista a orientamento mindfulness – Milano, AIM-Associazione Italiana per la Mindfulness

[^] Dipartimento di Medicina Molecolare e dello Sviluppo. Università di Siena

Premessa All'interno del contesto emergenziale della pandemia di COVID-19, gli operatori sanitari sono stati particolarmente sovraccaricati, trovandosi in prima linea a lavorare sotto una costante pressione, che è andata a esacerbare i già alti livelli di stress a cui erano sottoposti. Ciononostante, molti studi hanno mostrato come interventi basati sulla Mindfulness possano aumentare le condizioni di benessere e ridurre i livelli di stress.

Obiettivo del presente studio è stato quello di investigare l'eventuale effetto protettivo di un programma incentrato sulla "riduzione dello stress basato sulla consapevolezza" (MBSR), con durata di 8 settimane di training.

Metodo 38 operatori sanitari sono stati reclutati tra ottobre-dicembre 2020, e suddivisi in 2 gruppi (controllo N=20; sperimentale N=18), basandosi sul criterio della randomizzazione. Tutti i partecipanti sono stati sottoposti a valutazione psicologica e fisiologica subito prima dell'inizio del corso MBSR (T0), al termine del training (T1) e a 6 mesi da questo (T2).

Risultati Per entrambi i gruppi è stata verificata l'omogeneità dal punto di vista socio-anagrafico, fisiologico e psicologico, senza riscontrare alcuna differenza statisticamente significativa. Successivamente, sono state messe a confronto le variabili fisiologiche e psicologiche dei due gruppi a T0, T1 e T2. Sono state rilevate differenze statisticamente significative tra i due gruppi, dove il gruppo di soggetti sperimentali a T1 e/o a T2 ha mostrato livelli minori di percezione dello stress, burnout e distress psicofisiologico, maggior consapevolezza e una migliore qualità della vita.

Discussione In linea con quanto promosso dall'OMS, La Mindfulness si è dimostrata un valido strumento, estremamente versatile, per contrastare lo stress lavoro correlato e promuovere il benessere mentale negli operatori sanitari.