

IL BENESSERE PSICOLOGICO DEGLI OPERATORI

RACCOMANDAZIONI PER LAVORARE IN SALUTE

Queste raccomandazioni si basano su una revisione della letteratura pubblicata e sull'esperienza dei sistemi sanitari.
Per ulteriori informazioni, consultare il sito ihi.org.

DELL'OPERATORE



MANTIENI UN EQUILIBRIO FRA IL TEMPO DI LAVORO E TEMPO DEDICATO A TE. NON DARLO PER SCONTATO.



EVITA DI ESPORTI TROPPO A MEDIA TRADIZIONALI E AI SOCIAL.



SE TI SENTI IN DIFFICOLTÀ CERCA UN SUPPORTO PSICOLOGICO: PUÒ AIUTARTI A RECUPERARE.



COGLI OGNI OCCASIONE PER DIRE GRAZIE.



RIFORMULA LE ESPERIENZE NEGATIVE COME POSITIVE E RIVENDICA IL LIBERO ARBITRIO.

DEL TEAM LEADER



GESTISCI IL PERSONALE IN MODO DA NON ESPORLO A SITUAZIONI CHE AUMENTARANNO IL LIVELLO DI STRESS OLTRE IL LIMITE GESTIBILE.



DEFINISCI RUOLI E LEADERSHIP IN MODO CHIARO.



FORMA I MANAGER A ESSERE CONSAPEVOLI DEI FATTORI DI RISCHIO CHIAVE E A MONITORARE EVENTUALI SEGNI DI ANGOSCIA.



METTI A DISPOSIZIONE DEL PERSONALE DEI SERVIZI DI SUPPORTO TRA PARI.



ACCOPPIA I LAVORATORI IN MANIERA TALE DA COSTRUIRE UNA RETE DI SUPPORTO TRA PARI.

Traduzione italiana a cura di INSH TEAM (Laura Belloni, Riccardo Tartaglia, Vanessa Zurkirch, Paolo Molino)
Ordine degli Psicologi della Toscana (Maria Antonietta Gulino)

Adattato da: "Psychological PPE": Promote Health Care Workforce Mental Health and Well-Being. Institute for Healthcare Improvement; 2020.
<http://www.ihi.org/resources/Pages/Tools/psychological-PPE-promote-health-care-workforce-mental-health-and-well-being.aspx>