

**Amore e umanità nell'assistenza:
La cura amorevole è il potere della nostra umanità**

Dott.ssa Minerva Qassis Jaraysah

Prendersi cura significa essere presenti, pienamente attenti e genuinamente interessati al benessere degli altri.

Introduzione

Il potere dell'amore è una scelta consapevole ed efficace, ci aiuta a vedere il meglio in ciò che facciamo e il meglio in coloro a cui prestiamo un qualche servizio.

Questo potere deriva dal principio per cui ciò che offriamo agli altri viene rafforzato in noi stessi. Favorendo il benessere degli altri, sperimentiamo apprezzamento e gratitudine.

Un tale atteggiamento costruttivo, ci permette di riconoscere, negli altri e in noi stessi, la più elevata considerazione possibile.

Si tratta, purtroppo, di una scelta ampiamente trascurata. Per lo più giudichiamo gli altri o li vediamo come carenti o cattivi, generando così dentro di noi uno stato di irritazione e un senso di mancanza. Non possiamo pensare agli altri in modo negativo senza influenzare negativamente anche noi stessi.

Lo sguardo di cui necessitiamo, è come se derivasse dall'indossare un paio di occhiali a forma di cuore. Si tratta di una scelta sempre possibile.

Prendersi cura degli altri arricchisce l'impegno degli operatori sanitari:

Senso di realizzazione: sapere che si sta generando una azione positiva sulla vita di qualcuno (forse anche salvandone la vita) può essere incredibilmente gratificante e può portare ad un profondo senso di realizzazione personale e di conseguimento di un fine.

Empatia e compassione accresciute: avviene in modo continuativo. Comprendere e affrontare le difficoltà e il dolore degli altri, non solo rende la persona un miglior prestatore di cure, ma arricchisce anche le relazioni personali e la visione complessiva della vita.

Flessibilità personale: affrontare situazioni difficili ed essere testimoni della sofferenza umana, può essere emotivamente impegnativo. Prendersi cura degli altri aiuta a sviluppare flessibilità e meccanismi di "coping". Con il trascorrere del tempo si può accrescere la propria forza emotiva e imparare a trattare le situazioni stressanti in modo più efficace.

Migliori competenze comunicative: una comunicazione efficace è essenziale per i prestatori di cure. Interagendo regolarmente con i pazienti e le loro famiglie, si impara a praticare una forma di ascolto attivo, a trasmettere informazioni in modo chiaro e a riconoscere prospettive diverse.

Crescita professionale: prendersi cura degli altri offre opportunità di apprendimento continuo e di crescita professionale. Essendo un campo in costante cambiamento, la ricerca delle migliori pratiche mantiene un alto stimolo intellettuale e provoca una buona soddisfazione professionale.

Senso di comunità: cooperare con altri operatori sanitari e prestatori di servizi, crea un ambiente di lavoro che sostiene ed arricchisce. Va considerato, al riguardo, il comune obiettivo di incrementare i risultati positivi nelle persone/pazienti.

Gratitudine e apprezzamento: essere testimoni della resilienza e del coraggio dei pazienti di fronte alle avversità, può far sorgere un apprezzamento più profondo nei confronti delle realtà positive della propria esistenza.

Impatto positivo sulla salute mentale: diversi studi hanno dimostrato che alcuni comportamenti umani, come il prendersi cura degli altri, possono avere effetti positivi sulla salute mentale. Gli atti di gentilezza rilasciano ormoni del benessere, come l'ossitocina, e riducono i livelli di stress, contribuendo al benessere generale.

Riconoscimento professionale: fornire cure particolari può procurare l'altrui rispetto e apprezzamento. Sapere che i propri sforzi sono valutati e riconosciuti, può aumentare l'autostima e la soddisfazione lavorativa.

Eredità e significato: prendersi cura degli altri lascia un impatto duraturo, oltre il momento immediato. La dedizione e compassione espresse da ogni persona, contribuiscono all'eredità collettiva di operatori sanitari e prestatori di servizi sociali che hanno fatto la differenza nella vita di innumerevoli individui e comunità.

Gli effetti della presenza di amore e compassione sia sugli operatori sanitari sia sui pazienti.

Per gli operatori sanitari

Riduzione dello stress: l'amore e il supporto dei colleghi creano un ambiente di lavoro positivo, che riduce i livelli di stress tra gli operatori sanitari. Sapere di non essere soli nell'affrontare le sfide e avere una squadra di supporto su cui fare affidamento, può proteggere dagli effetti negativi dello stress lavorativo.

Resilienza accresciuta: l'amore e la compassione favoriscono la resilienza tra i lavoratori sanitari, permettendo loro di riprendersi da battute d'arresto e avversità. Sentirsi emotivamente supportati e connessi agli altri, rafforza la capacità di affrontare le particolari esigenze della professione esercitata.

Miglioramento della salute mentale: la presenza di amore e compassione sul luogo di lavoro, promuove migliori risultati di salute mentale per i lavoratori sanitari. Sentirsi valorizzati e curati, riduce il rischio di "burnout", depressione e ansia, conducendo ad un benessere complessivo.

Empatia aumentata: l'amore e la compassione, espresse nell'interazione con i pazienti, coltivano l'empatia nei rapporti tra prestatori di cura. Quando si sentono reciprocamente ben considerati, sono più propensi a estendere, ai loro pazienti, lo stesso livello sperimentato di empatia e compassione, portando a migliori relazioni paziente-prestatore di servizio.

Crescita professionale: l'amore e il supporto dei colleghi creano un ambiente di cooperazione per la crescita e lo sviluppo professionale. Quando si sentono supportati dai loro pari e dai supervisori, i lavoratori sanitari sono più propensi a collaborare, condividere conoscenze e impegnarsi nell'apprendimento continuo.

Senso di comunità: l'amore e la compassione favoriscono un senso di appartenenza e cameratismo tra i lavoratori sanitari. Costruire forti relazioni con i colleghi, basate sul rispetto e il supporto reciproci, crea una comunità di lavoro coesa che migliora la soddisfazione e il morale.

Per i Pazienti

Migliori risultati: i pazienti che si sentono amati e curati, tendono a sperimentare migliori risultati nel ristabilimento della salute. Il supporto emotivo e l'incoraggiamento forniti in modo compassionevole dai prestatori di cure, possono influenzare positivamente i processi di recupero e guarigione dei pazienti.

Maggiore fiducia: i pazienti sono più propensi a fidarsi e collaborare con i prestatori di cure che dimostrano amore e compassione verso di loro. Sentirsi valorizzato come persona, piuttosto che considerato solo come un caso clinico, favorisce un senso di fiducia nei rapporti interpersonali. Conduce, inoltre, ad una migliore adesione al trattamento terapeutico e di conseguenza ad una maggiore soddisfazione della cura ricevuta.

Benessere emotivo: l'amore e la compassione negli ambienti di cura, contribuiscono al benessere emotivo dei pazienti e alla soddisfazione complessiva delle personali esperienze sanitarie. Sapere di essere curati e sostenuti dagli operatori sanitari di cui si ha stima, allevia l'ansia, la paura e i sentimenti di isolamento, durante i periodi di malattia o disagio.

Maggiore comfort: i pazienti si sentono più a loro agio e tranquilli, quando percepiscono calore e empatia genuini da parte dei loro prestatori di cure. La presenza di amore e compassione crea un ambiente di guarigione, in cui i pazienti si sentono sicuri nell'esprimere le loro preoccupazioni e vulnerabilità, senza essere giudicati.

Comunicazione accresciuta: l'amore e la compassione facilitano una comunicazione aperta ed efficace tra i pazienti e i loro prestatori di cure. I pazienti sono più propensi a comunicare i loro bisogni, preferenze e preoccupazioni, quando si sentono valorizzati e rispettati, portando a una migliore decisione condivisa nella scelta della cura e ottenendo migliori risultati nel trattamento.

Maggiore soddisfazione: i pazienti che sperimentano amore e compassione, riportano livelli più alti di soddisfazione nelle loro esperienze di cura. Sentirsi considerati e curati come persone, in un contesto relazionale di qualità, contribuisce a una percezione globalmente positiva dell'incontro sanitario.

Fattori di rischio nel prendersi cura degli altri.

Frustrazione e Disimpegno: incontrare pazienti che mostrano apatia verso la propria salute, può essere frustrante per gli operatori sanitari. Nonostante i migliori sforzi per fornire cure e supporto, la mancanza di apertura o motivazione da parte del paziente può condurre a sentimenti di debolezza e al disimpegno.

Sfinimento emotivo: affrontare dei pazienti in modo permanente, può portare allo sfinimento emotivo. L'investimento continuo di tempo, energia ed empatia, talvolta senza vedere progressi significativi o miglioramenti, può influire negativamente sul benessere mentale.

Rischio di stress: Il “burnout” è caratterizzato da sfinimento emotivo, depersonalizzazione e da una diminuzione del senso di realizzazione personale.

La sensazione persistente di incapacità nell’apportare una differenza significativa nella vita di pazienti apatici, può aumentare i sintomi del “burnout”.

Sfide nella costruzione di relazioni: gli operatori socio-sanitari possono trovare difficile connettersi con alcuni pazienti a livello personale. Questo può influire sulla qualità delle cure fornite.

Sentimenti di insufficienza: gli operatori sanitari possono sperimentare sentimenti di insufficienza o dubbio su se stessi, quando affrontano pazienti insoddisfatti.

Nonostante la loro competenza e dedizione, possono giungere a mettere in dubbio la loro capacità di coinvolgere e motivare efficacemente i pazienti verso esiti di salute positivi. Questo può minare la fiducia professionale e l'autostima.

Affaticamento da compassione: l’esposizione continua all'eventuale apatia dei pazienti, può contribuire all'affaticamento da compassione (uno stato di sfinimento emotivo e fisico derivante dal contatto prolungato con la sofferenza e il trauma).

Gli operatori sanitari possono sperimentare una graduale erosione della loro empatia e compassione, portando a una diminuzione della capacità di connettersi emotivamente con i pazienti.

Perdita di empatia: nel tempo, i prestatori di cura possono sviluppare un senso di disinteresse emotivo come meccanismo di “coping” per affrontare i pazienti apatici. Questa perdita di empatia può avere implicazioni negative per la qualità delle cure fornite e può mettere a dura prova le relazioni con altri pazienti, che invece esprimono emozioni e impegno.

Impatto sulla soddisfazione lavorativa: trattare pazienti apatici può influire sulla soddisfazione lavorativa degli operatori sanitari. Mentre alcuni possono trovare soddisfazione nella sfida di motivare e coinvolgere questi pazienti, altri possono sperimentare una diminuzione del senso di gratificazione a causa della mancanza di esiti positivi e dell'inefficacia percepita nel loro ruolo.

Sviluppo della resilienza: Sul lato positivo, trattare pazienti apatici può anche servire come un'opportunità per gli operatori sanitari a sviluppare resilienza e abilità di “coping”.

Imparare ad accettare i limiti della propria influenza e concentrarsi sugli aspetti delle cure su cui è possibile esercitare un controllo favorevole, può aiutare a ridurre gli effetti psicologici negativi nel lavoro con i pazienti.

Importanza della Cura di Sé:

Affrontare le sfide psicologiche legate al lavoro o al volontariato nel settore dell'assistenza, dimostra l'importanza delle pratiche di cura su se stessi.

Partecipare ad attività che promuovono il benessere mentale ed emotivo, cercare supporto da colleghi o supervisori, stabilire confini per prevenire il burnout, sono strategie essenziali per mantenere la salute psicologica nel settore sanitario.

Cura psicologica di sé:

- Meditazione
- Stabilire confini
- Scrivere un diario
- Cercare supporto

- Cura fisica di sé
- Impegnarsi in passatempi e interessi
- Sviluppo professionale e crescita
- Gratitudine ed esercizio
- Check-in regolari
- Ristrutturazione cognitiva

Conclusioni:

L'assistenza rappresenta l'essenza della nostra umanità, riflettendo il potere della compassione, dell'empatia e del sacrificio di sé.

È un'espressione di amore e gentilezza, che supera i confini della cultura, della lingua e delle circostanze particolari.

Ci ricorda la nostra umanità condivisa e l'importanza di tendere una mano d'aiuto a coloro che ne hanno bisogno.