

# Resilienza e salute mentale degli operatori sanitari durante la pandemia da Covid-19

Antonella Delle Fave<sup>1</sup> e Luca Negri<sup>1</sup>

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato l'epidemia da Covid-19 un'emergenza sanitaria internazionale nel gennaio 2020 e una pandemia l'11 marzo dello stesso anno (World Health Organization, 2020). Attualmente la pandemia resta una minaccia globale che, oltre ad aver messo in crisi i sistemi sanitari nazionali, continua ad avere importanti effetti sulla salute mentale sia della popolazione generale (Salari et al., 2020) che degli operatori sanitari (Guo et al., 2021). Da tempo questi ultimi si trovano ad operare in una condizione di sovraccarico lavorativo ed emotivo senza precedenti, in costante evoluzione e caratterizzata da un'altissima quota di imprevedibilità.

Tutti questi aspetti, insieme alla perdurante mancanza di risorse e a turni estenuanti di attività diagnostiche ed assistenziali rivolte a pazienti spesso in condizioni critiche, incidono negativamente sulla salute mentale degli operatori sanitari. Numerosi studi hanno documentato come questa categoria professionale abbia riportato nel periodo pandemico livelli più elevati di ansia e depressione rispetto alla popolazione generale, nonché l'esposizione a un elevato rischio di sviluppare sintomi di Disturbo Post-traumatico da Stress (Guo et al., 2021; Smallwood et al., 2021). La pandemia e le relative conseguenze, infatti, presentano caratteristiche tipiche degli eventi traumatici (Horesh & Brown, 2020; Shevlin et al., 2020).

La gestione delle problematiche psicologiche e psicosociali derivate dalla pandemia non può tuttavia essere limi-

<sup>1</sup> Dipartimento di Fisiopatologia Medico-Chirurgica e dei Trapianti, Università degli Studi di Milano.

tata alla rilevazione di sintomi di malessere e ad interventi mirati a ridurli il più possibile. Muovendo da una visione della salute mentale intesa non come assenza di malattia, ma come presenza di indicatori positivi di funzionamento, un consistente numero di lavori ha evidenziato il ruolo svolto dalle risorse personali e ambientali nel favorire risposte adattive a situazioni critiche, stressanti e potenzialmente invalidanti (Sleijpen et al., 2019; Tugade & Fredrickson, 2004). In particolare, la capacità di adattamento positivo a condizioni di vita sfavorevoli o ad eventi avversi tramite la mobilitazione di risorse individuali e sociali prende il nome di resilienza (Luthar et al., 2000; Masten & Wright, 2010). Ricerche condotte nel corso di precedenti epidemie su gruppi di operatori sanitari hanno mostrato che la promozione di alti livelli di resilienza è funzionale al mantenimento di un adeguato livello di salute mentale, pur in presenza di stress e difficoltà (Pollock et al., 2020). Specifici progetti di intervento e formazione rivolti alla promozione di un atteggiamento resiliente nel contesto lavorativo e di vita quotidiana si sono dimostrati efficaci nell'aiutare gli operatori sanitari ad affrontare lo stress derivante dalla complessa gestione sanitaria delle epidemie (Preti et al., 2020).

Le prime evidenze emerse nel corso della pandemia da Covid-19 sembrano confermare questi risultati; sia nella popolazione generale che tra professionisti sanitari è stata osservata una relazione negativa tra sintomatologia ansiosa e depressiva e livelli di resilienza (Barzilay et al., 2020). Il contributo di questa dimensione alla salute mentale degli individui, tuttavia, non si limita a controbilanciare o modulare l'insorgenza di stress e disturbi affettivi. Uno studio longitudinale che ha coinvolto un gruppo di operatori sanitari cinesi ha mostrato come la resilienza eserciti un'importante funzione di promozione della crescita post-traumatica (Lyu et al., 2021). Questo termine indica il processo che può consentire a individui che affrontano esperienze critiche di rafforzare la percezione delle proprie risorse, riconsiderare obiettivi e priorità individuali e ristrutturare il significato attribuito alle esperienze traumatiche vissute (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Nella cornice concettuale della psicologia positiva, sia la resilienza che la crescita post-traumatica sono catego-

rizzabili nell'ambito più generale degli indicatori positivi di salute mentale e funzionamento psicologico. La valutazione congiunta di dimensioni di benessere e malessere si è dimostrata molto utile ed informativa per comprendere l'esperienza degli operatori sanitari durante la pandemia. In particolare si è evidenziato il potenziale ruolo protettivo di elevati livelli di salute mentale nei confronti della sintomatologia da stress post-traumatico (Bassi et al., 2021).

A fronte di tali considerazioni, appare evidente la necessità di implementare politiche sanitarie non semplicemente mirate a ridurre l'esposizione degli operatori sanitari al rischio di stress e disturbi affettivi, ma volte a promuovere la loro salute mentale tramite la mobilitazione ed il rafforzamento di risorse sia psicologiche che sociali, con interventi sia diretti al singolo lavoratore, che all'équipe e all'organizzazione dei servizi. Oltre a mitigare gli effetti negativi della pandemia sul vissuto lavorativo dagli operatori sanitari, infatti, tali interventi offrirebbero ai professionisti della cura la possibilità di trasformare le enormi risorse investite in questo periodo in un'occasione di crescita individuale e collettiva.

## Bibliografia

- Barzilay, R., Moore, T. M., Greenberg, D. M., DiDomenico, G. E., Brown, L. A., White, L. K., ... & Gur, R. E. (2020). Resilience, COVID-19-related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Translational Psychiatry*, 10(1), 291. doi: 10.1038/s41398-020-00982-4
- Bassi, M., Negri, L., Delle Fave, A., & Accardi, R. (2021). The relationship between post-traumatic stress and positive mental health symptoms among health workers during COVID-19 pandemic in Lombardy, Italy. *Journal of Affective Disorders*, 280(Pt B), 1-6. doi: 10.1016/j.jad.2020.11.065
- Guo, W.-P., Min, Q., Gu, W.-W., Yu, L., Xiao, X., Yi, W.-B., ... & Shi, W.-Y. (2021). Prevalence of mental health problems in frontline healthcare workers after the first outbreak of COVID-19 in China: A cross-sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 103. doi: 10.1186/s12955-021-01743-7
- Horesh, D., & Brown, A. D. (2020). Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and*

- Policy*, 12(4), 331. doi: 10.1037/tra0000592
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. doi: 10.1111/1467-8624.00164
- Lyu, Y., Yu, Y., Chen, S., Lu, S., & Ni, S. (2021). Positive functioning at work during COVID-19: Posttraumatic growth, resilience, and emotional exhaustion in Chinese frontline healthcare workers. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(4), 871-886. doi: 10.1111/aphw.12276
- Masten, A. S., & Wright, M. O. D. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 213-237). New York: Guilford Press.
- Pollock, A., Campbell, P., Cheyne, J., Cowie, J., Davis, B., ... & McCallum, J. (2020). Interventions to support the resilience and mental health of frontline health and social care professionals during and after a disease outbreak, epidemic or pandemic: A mixed methods systematic review. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11. doi: 10.1002/14651858.CD013779
- Preti, E., Di Mattei, V., Perego, G., Ferrari, F., Mazzetti, M., Taranto, P., ... & Calati, R. (2020). The psychological impact of epidemic and pandemic outbreaks on healthcare workers: Rapid review of the evidence. *Current psychiatry reports*, 22(8), 43. doi: 10.1007/s11920-020-01166-z
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., ... & Khaleidi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 57. doi: 10.1186/s12992-020-00589-w
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J. G., Hartman, T. K., Levita, L., ... & Bentall, R. P. (2020). Anxiety, depression, traumatic stress and COVID-19-related anxiety in the UK general population during the COVID-19 pandemic. *BJPsych Open*, 6(6), e125. doi: 10.1192/bjo.2020.109
- Sleijpen, M., van der Aa, N., Mooren, T., Laban, C. J., & Kleber, R. J. (2019). The moderating role of individual resilience in refugee and Dutch adolescents after trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(7), 732-742. doi: 10.1037/tra0000450
- Smallwood, N., Karimi, L., Bismark, M., Putland, M., Johnson, D., Dharmage, S. C., ... & Willis, K. (2021). High levels of psychosocial distress among Australian frontline healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey. *General psychiatry*, 34(5), e100577-e100577. doi: 10.1136/gpsych-2021-100577
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. doi: 10.1207/s15327965pli1501\_01

- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. doi: 10.1037/0022-3514.86.2.320
- World Health Organization (2020). WHO director-general's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020. Retrieved 29 December, 2021, from <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>