


L' infermiere nelle maxi emergenze e il suo fardello psicologico: come intervenire? Come aiutarsi?

Dott.ssa Claudia Cornali

Psicologa - Psicoterapeuta



*«Per ogni cosa c'è la sua stagione,
c'è un tempo per ogni situazione sotto il cielo.
Un tempo per nascere e un tempo per morire,
un tempo per piantare e un tempo per sradicare,
un tempo per uccidere e un tempo per guarire.»*

Ecclesiaste, 3



Corpo e Mente in emergenza

Odori

Suoni

Pensieri

Sonno e sogni

Emozioni

Stanchezza fisica e mentale

Immagini

Adrenalina e contraccolpo parasimpatico



Consapevolezza di Sé. Come sto?

- ▶ *«Se dovessimo mai trovarci in una situazione altamente critica [...], ricordiamoci di usare la corda che ci permette di ritrovare la via verso l'essere centrati e l' equilibrio, ovvero la respirazione accompagnata dal pensiero positivo. [...] **se ci siamo dedicati a potenziare la consapevolezza di noi stessi e delle nostre risorse, allora probabilmente abbiamo già deciso di scegliere la porta che conduce al lieto fine»***

E. Bertuzzi, C. Cornali, A. Bertoli «Psicofisiologia degli eventi critici. Manuale operativo: verso la consapevolezza del Sé e dell' Altro»



Le risorse

- Preparazione
 - Esercitazione
 - Respirazione
 - Riposo
 - Il gruppo
 - Defusing e Debriefing
 - Cura di sé nel post evento
- 