

# Mindfulness e Covid-19: uno studio osservazionale sui benefici delle Tecniche di Centratura nei professionisti sanitari durante l'emergenza italiana.

Giuliano Anastasi <sup>1</sup> | Manuela Canicattì <sup>2</sup> | Silvia Oggioni <sup>3</sup>

1 Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro, Italy | 2 Azienda Sanitaria Locale di Asti, Italy | 3 American Holistic Nurses Association – Italian Chapter, Italy

## ABSTRACT

Come documentato in letteratura, le Tecniche di Centratura sono in grado di apportare numerosi benefici in termini di salute. Il nostro team di ricerca si è chiesto se queste tecniche possano supportare i professionisti sanitari durante l'emergenza Covid-19. Per rispondere a questa domanda abbiamo condotto una ricerca.

## INTRODUZIONE

Le tecniche di Mindfulness –tra cui quelle di Centratura– sono delle pratiche di meditazione impiegate per mantenere o riacquistare consapevolezza, concentrandosi sul momento presente.

Queste metodiche sono state introdotte nell'ambito clinico anni fa, mostrando nel corso del tempo vari vantaggi, come aumento del benessere e miglioramento di alcuni valori ematici.

Il team di ricerca dell'Associazione Tecnico-Scientifica AHNA Italia ha condotto uno studio osservazionale per comprendere se tali tecniche possano migliorare il benessere lavorativo dei professionisti sanitari in epoca Covid-19.

## MATERIALI E METODI

Sono stati inclusi nello studio tutti i professionisti sanitari italiani riconosciuti dall'ordinamento vigente.

La ricerca era stata rivolta anche agli studenti delle professioni sanitarie, in seguito esclusi per il basso tasso di risposta e la poca rappresentatività dei dati.

E' stato chiesto agli intervistati di compilare un questionario online, somministrato nel mese di Novembre 2020 mediante Moduli Google.

I partecipanti, dopo aver preso visione dell'informativa, hanno espresso online il consenso informato accettando di partecipare alla ricerca. Ad ogni intervistato è stata inoltre richiesta l'email, per evitare compilazioni multiple.

Tali condizioni erano vincolanti per partecipare allo studio.

Il questionario è composto da 12 domande (8 a risposta multipla, 1 a risposta aperta e 3 scale di Likert) ed è stato diffuso online attraverso i Social Network.

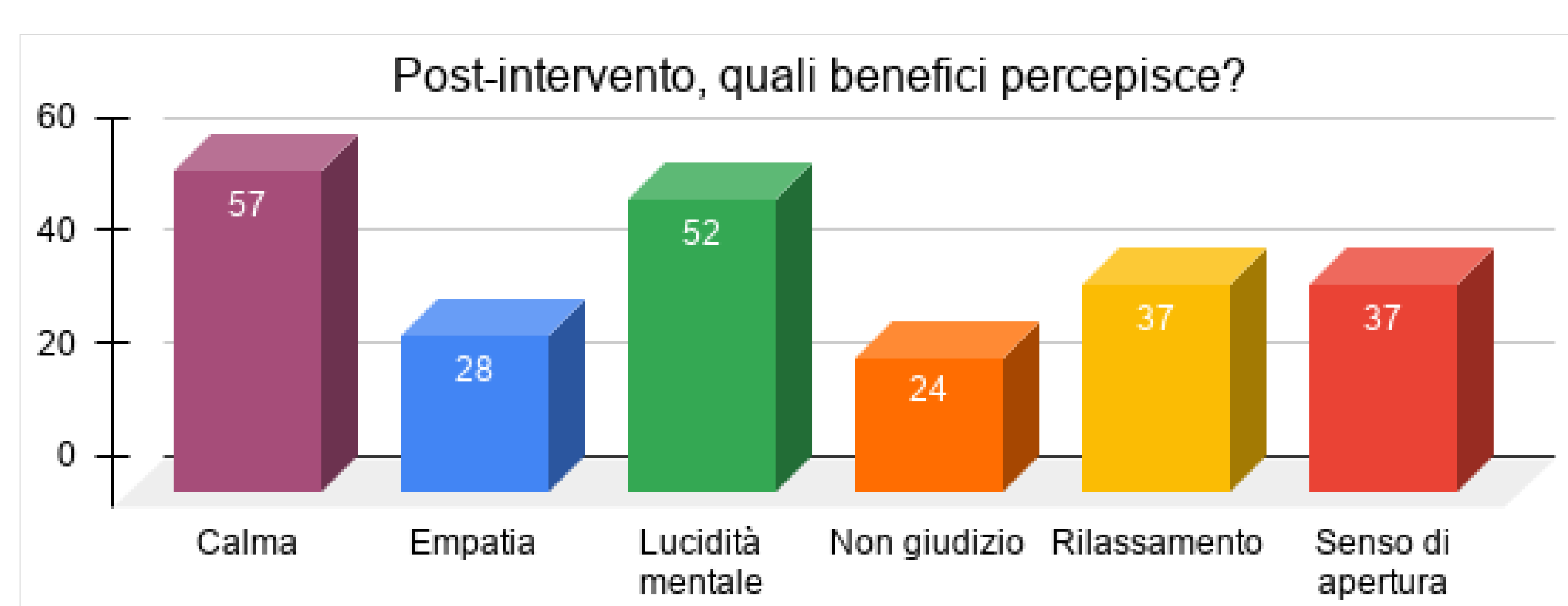
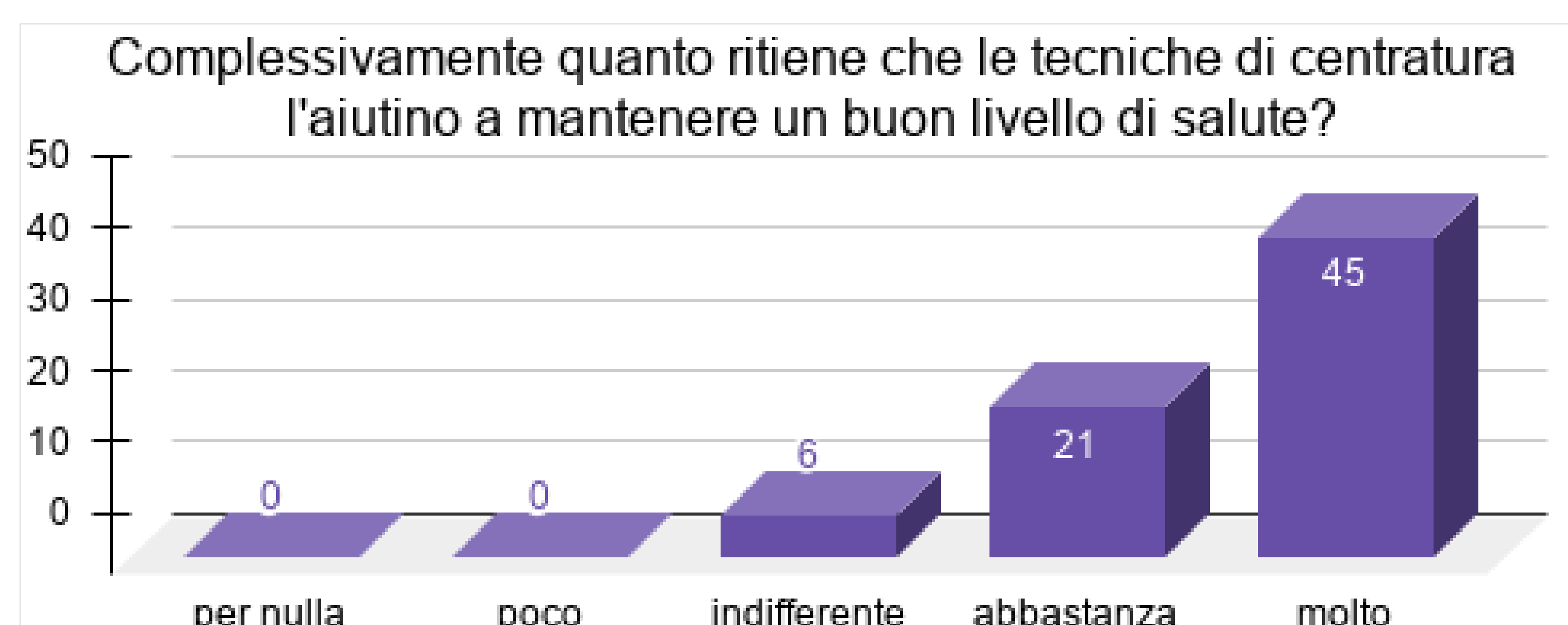
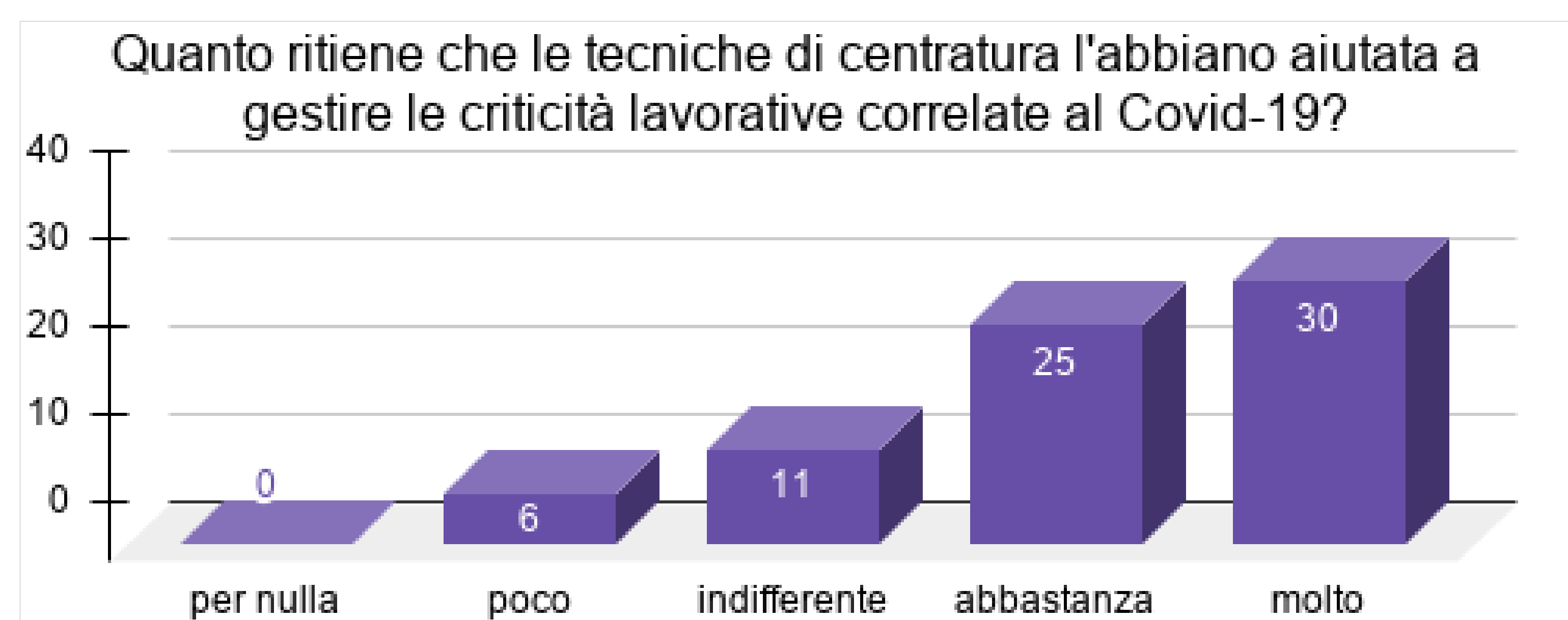
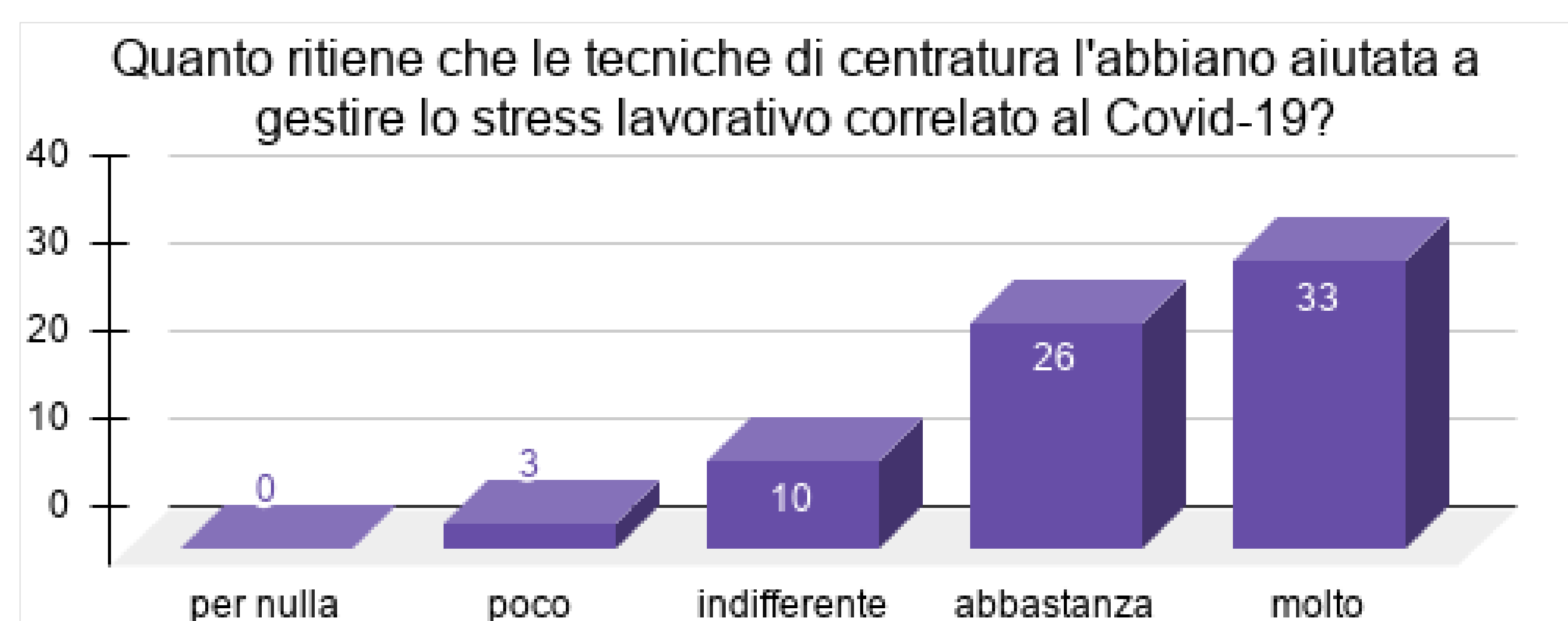
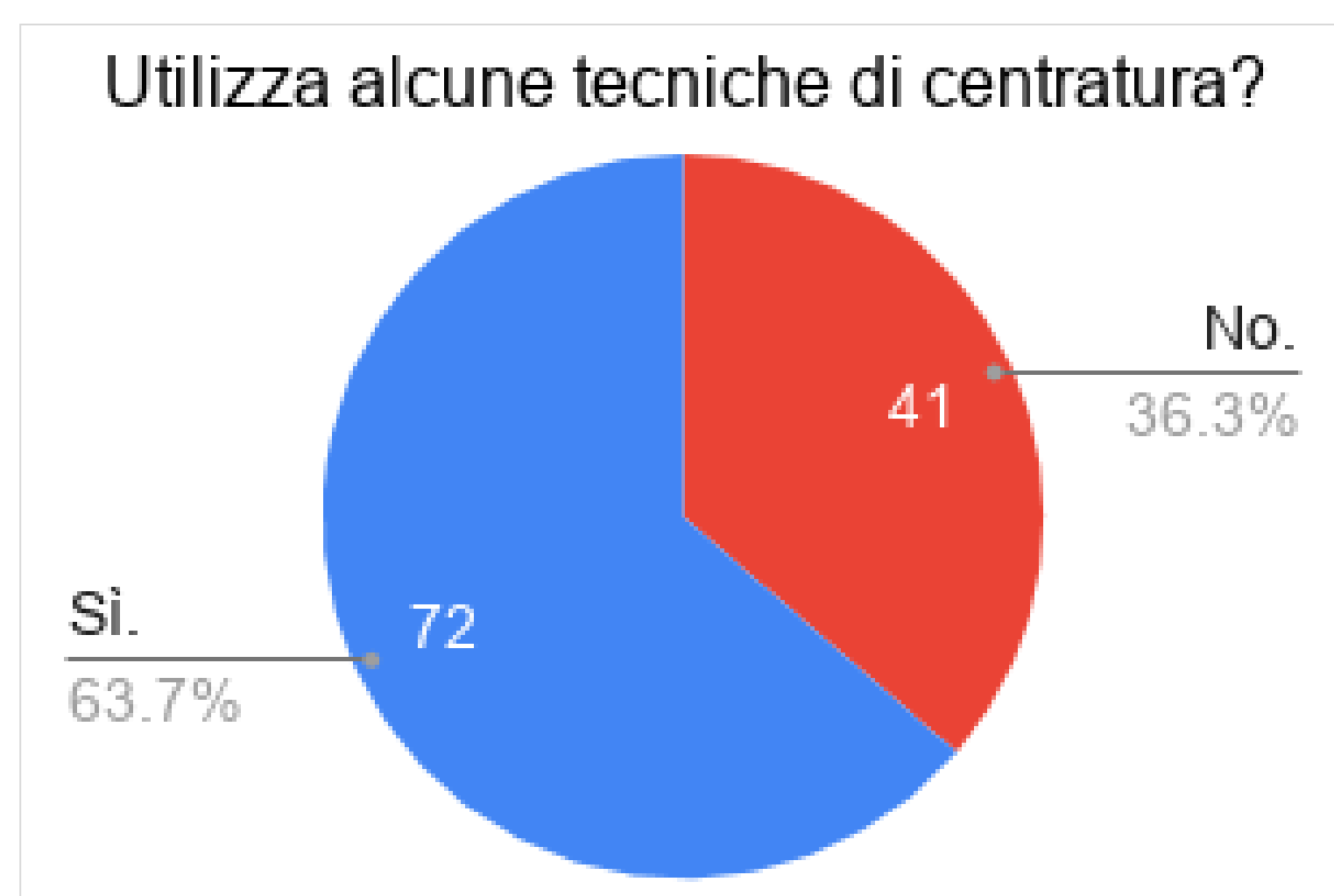
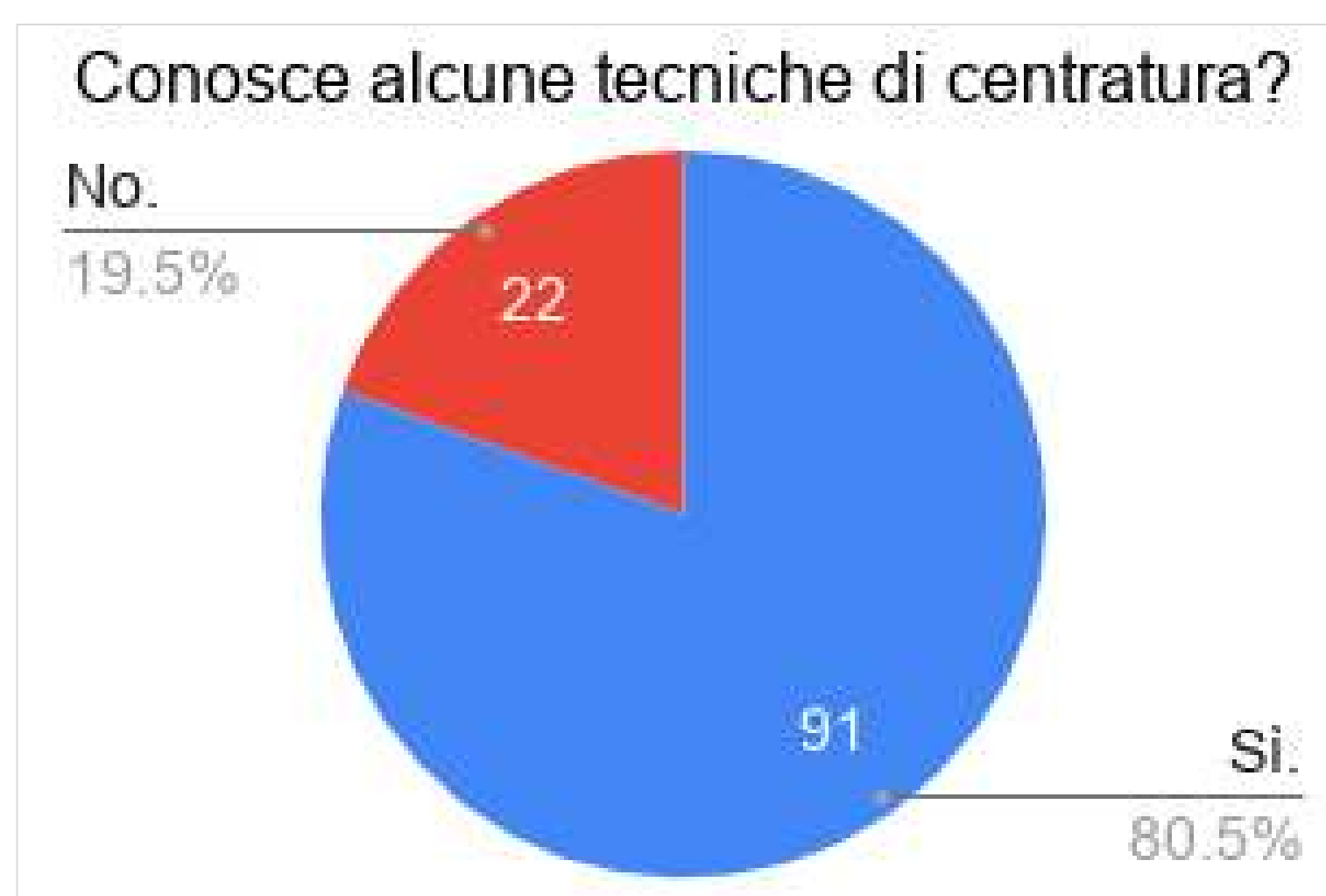
## RISULTATI

Sono stati raccolti complessivamente 129 questionari, di cui 16 scartati perché duplicati (10) o compilati da studenti (6).

Il numero finale di questionari inclusi nella ricerca è di 113.

La maggioranza degli intervistati è costituita da donne (91,2%) e l'età media è di 47 anni (min. 22, max 63).

Inoltre, la gran parte dei professionisti ritiene di avere un "approccio olistico" (93,8%) e di conoscere le Tecniche di Centratura (80,5%), sebbene solo 72 rispondenti affermino di utilizzarle (63,7%).



## CONCLUSIONI

Le Tecniche di Centratura sembrano aiutare i professionisti sanitari nel management dello stress e delle criticità lavoro-correlate durante l'attuale emergenza italiana da Covid-19.

Il campione analizzato, pur con numerosità limitata, dichiara di percepire post-intervento vari benefici già riportati in letteratura. Queste tecniche potrebbero pertanto migliorare le performance professionali ed il benessere lavorativo dei professionisti sanitari.

## BIBLIOGRAFIA

- Van der Riet, P. et al. "The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review." *Nurse Educ Today*. vol. 65 (2018): 201-211. doi:10.1016/j.nedt.2018.03.018.
- King, C. et al. "Effects of a Mindfulness Activity on Nursing Service Staff Perceptions of Caring Behaviors in the Workplace." *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv*. vol. 57,11 (2019): 28-36. doi:10.3928/02793695-20190626-01
- Nanda, A. et al. "Provider Health and Wellness." *J Allergy Clin Immunol Pract*. vol. 5,6 (2017): 1543-1548. doi:10.1016/j.jaip.2017.05.025