

Infermieristica Olistica CENTRATURA per la Resilienza

Lo stress di origine emotiva è il risultato del restare mentalmente agganciati a ricordi di eventi sconvolgenti o l'anticipazione di possibili fatti negativi che devono ancora verificarsi (pre-occupazione) (1). Una mente bloccata da emozioni disturbanti, ansia, senso di colpa e tristezza, è "inabile al dovere", incapace di risposte sane e razionali (2). Per calmare la mente, dobbiamo alleviare la sua sofferenza. Le emozioni sono meno stressanti se esperite attraverso la centratura, la meditazione e la calma riflessione. Per "centrarsi" serve consapevolezza: accettare il momento presente con apertura, curiosità e disponibilità a stare con ciò che c'è.

Questo richiede una pausa: diventare coscienti del corpo e del respiro interrompe le chiacchiere mentali, creando così le basi per una riflessione accurata. La centratura usa questo metodo per sovrastare stimoli esterni o emozioni, permettendo al praticante un'attenzione presente e calma (3).

Gestire la propria consapevolezza: Un modo per prevenire la comparsa di compassion fatigue durante i turni è quello di ricentrarti spesso: "centrati prima di entrare!". Tra un paziente e l'altro o tra diverse situazioni fai alcuni respiri profondi, nello spazio del tuo cuore; quel luogo interiore sacro dov'è originato l'impulso di servire come professionista sanitario.



Centratura: Chiudi gli occhi o rivolgiti il tuo sguardo all'interno. Concentrati sul respiro, su un profumo, su una musica rilassante. Permetti alla mente di schiarirsi. Ignora le proiezioni del passato e del futuro. Inspira e porta attenzione soltanto al momento presente. Con la pratica imparerai a percepire un cambiamento nella tua coscienza, risultante in uno stato di consapevolezza vigile e rilassato, totalmente attento, nel "qui e ora". Gli infermieri che utilizzano questa tecnica nel cambio tra pazienti diversi, riportano di sentirsi maggiormente in grado di portare accoglienza e calma nello spazio di guarigione.



Meditazione e Riflessione: Centra te stesso. Porta attenzione alla sensazione dell'aria che entra ed esce dal tuo corpo. Quando sei pronto, libera questo sforzo e dedica piena consapevolezza all'osservazione della tua esperienza momento per momento. Aspettati la comparsa di distrazioni e pensieri, che diventeranno più significativi al migliorare della tua abilità di mindfulness. Se ritieni che i pensieri siano utili, puoi concentrarti anche su di essi, sui ricordi o sull'evento che li ha provocati. Sintonizzati al tuo interno, e con intenzione, con oggettività, onestà, e senza giudizio. Se ti senti a tuo agio nel farlo, puoi parlare ad alta voce. Questo è il processo chiamato Riflessione. Esso identifica il nostro costruito di pensieri, emozioni e segnali fisiologici di stress. Quando ci accorgiamo dello stress, lo riconosciamo. Questo ci permette di definirlo e di dirigere nuovamente la nostra attenzione verso il Problem solving, generando una ancora maggiore consapevolezza. Durante questa esplorazione può avvenire una catarsi emotiva. Se ti è possibile, permettile di accadere. Questo è un processo di pulizia e una chiara indicazione del tuo bisogno di prenderti cura di te stesso. Studi consistenti sulla tecnica di Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) hanno dato prova di miglioramento sul dolore cronico, ipertensione e stimolazione del sistema immunitario (8).

Cosa dice la scienza: Praticare regolarmente tecniche di *mindfulness* fa contrarre l'amigdala centrando il cervello in modalità "fight or flight". Questo diminuisce le risposte impulsive, creando un ambiente adatto all'apprendimento. Incrementando l'attività dell'Insula, proliferano la creatività e l'empatia, supportandoci nella creazione di relazioni (4). Similmente alla risposta dell'allenamento dei muscoli durante l'attività, la centratura rimodella il cervello, indirizzandolo verso reazioni rilassate e consapevoli. Gli infermieri olistici usano la Mindfulness per radicarsi nel momento presente, o per tornare ad uno stato di chiarezza mentale, preparata a operare conclusioni pensate e ragionevoli in circostanze stressanti. La resilienza fiorisce praticando regolarmente la consapevolezza (5).

La meditazione nutre considerevolmente la consapevolezza. Nuove vie neuronali si orientano alla calma, allenando la nostra attenzione (6). Gli infermieri che praticano regolarmente tecniche di meditazione consapevole dimostrano un significativo aumento di compassione e diminuzione di traumi secondari a burn-out.

BIBLIOGRAFIA

1. Occupational moral injury and mental health: systematic review and meta-analysis Williamson, V., Stevelink, S., & Greenberg, N. (2018). Occupational moral injury and mental health: systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 212(6), 339–346. DOI: 10.1192/bjp.2018.55
2. Managing mental health challenges faced by healthcare workers during Covid-19 pandemic Greenberg, N., Docherty, M., Gnanapragasam, S., & Wessely, S. (2020). Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid-19 pandemic. *BMJ*, M1211. DOI: 10.1136/bmj.m1211
3. Kabat-Zinn, J. (2017) *Defining Mindfulness*.
4. Williams, H., Simmons, L. A., & Tanabe, P. (2015). Mindfulness-Based Stress Reduction in Advanced Nursing Practice: A Nonpharmacologic Approach to Health Promotion, Chronic Disease Management, and Symptom Control. *Journal of Holistic Nursing: official journal of the American Holistic Nurses' Association*, 33(3), 247–259. DOI: 10.1177/0898010115569349
5. O'Morain, P. (2014). *Mindfulness on the go: Inner peace in your pocket*. London: Hodder & Stoughton.
6. American Psychological Association (APA). (2017). *The road to resilience*. Washington, DC: Author Schroeder, T. (2017, June)
7. Schroeder, T. (2017). Meditation for emotional well-being. *American Holistic Nurses Association (AHNA). Beginnings*, 32(3), 10-11.
8. Hevezi, J. A. (2016). Evaluation of a Meditation Intervention to Reduce the Effects of Stressors Associated With Compassion Fatigue Among Nurses. *Journal of Holistic Nursing*, 34(4), 343-350. DOI: 10.1177/0898010115615981

CENTERING for RESILIENCE

PDF disponibile per il download. Sentiti libero di condividerlo!
2020©. American Holistic Nurses Association



www.AHNA.org

www.AHNA.it