



Emanuele Primavera

Infermiere, Reparto di Medicina, AUSL Romagna, Ospedale "Infermi" (Rimini)

RN, Medical ward, AUSL Romagna, "Infermi" Hospital (Rimini, Italy)
manu-87@live.it

Strumenti operativi per la gestione dello stress lavorativo: Serenity Room

How to manage work-related stress: Serenity Room

Gli infermieri nella pratica professionale sono continuamente esposti a fattori stressanti. I fattori di stress comuni riscontrati sul posto di lavoro infermieristico includono: carichi di lavoro elevati, violenza sul posto di lavoro, conflitti tra i membri del team, personale insufficiente e decessi di pazienti (Khamisa et al., 2016); l'elevato livello di stress espone la professione infermieristica ad maggior rischio di *burnout*. Secondo Maslach (Maslach, 2003) il *burnout* è una sindrome composta da tre componenti: esaurimento emotivo, depersonalizzazione (cinismo) e riduzione della realizzazione personale. La capacità di affrontare o riprendersi dall'impatto dello stress e trasformarlo in un'esperienza di apprendimento positiva è descritta come resilienza (Jackson et al., 2007). La resilienza è un concetto abbastanza nuovo nella letteratura scientifica, a cui svariati autori si sono dedicati fornendo innumerevoli definizioni, ma può essere descritta come la raccolta di tratti associati alla capacità di un individuo di adattarsi a condizioni avverse, impegnative o minacciose (Estrada et al., 2016). La resilienza può essere uno strumento di risposta per far ritrovare la serenità agli operatori e combattere la sindrome da *burnout*. Alcuni autori forniscono l'immagine della resilienza come energia innata, una risorsa interna a cui gli individui possono attingere per motivazione, occasioni di crescita ed imparare da esperienze stressanti e avverse nella vita e nel lavoro (Richardson, 2002). Lo sviluppo della resilienza personale, quindi, non è un processo di acquisizione di qualcosa dall'esterno del sé, ma piuttosto un processo ciclico di scoperta di motivazione della forza vitale, lo spirito umano e la resilienza che esiste all'interno della persona (Grafton et al., 2010). **Ma questo concetto come si è collegato all'infermieristica?** Jean Watson, una delle più importanti teoriche contemporanee dell'infermieristica, introdusse il concetto che l'infermieristica non fosse una disciplina meramente scientifica, caratterizzata dall'esecuzione di tecniche come spesso veniva considerata. Al contrario risulta essere una disciplina caratterizzata dalla fusione di varie scienze quali la sociologia, la psicologia e le filosofie orientali (Watson, 2013). Il modello dello "Human Caring", promosso da Jean Watson, riconosce un'attenzione cardine all'operatore che si prende cura, in quanto non può esserci benessere per la persona assistita se non c'è anche un benessere emotivo dell'operatore (Kelley, 2002). **Come definire la "Serenity Room"?** Partendo dal concetto definito da Gerber (Gerber, 1986), il quale definisce la serenità come "un'esperienza emotiva di pace interiore che viene sostenuta indipendentemente dagli eventi della vita", la "Serenity Room" ha come focus quello di creare questo clima in cui rilassarsi e realizzare un status in cui far emergere la pace interiore. Si identifica



come uno spazio deve offrire un ambiente per singoli infermieri o piccoli gruppi per :

- rilassarsi,
- distendersi su sedie massaggianti,
- fare dei debriefing,
- meditare,
- esprimere la propria arte,
- prendersi una pausa dallo stress di una giornata impegnativa,
- aromaterapia,
- ascoltare suoni rilassanti, ecc.

La "Serenity Room" permette agli infermieri di rinnovarsi e sviluppare la resilienza, creando un luogo in prendersi tempo per se stessi; la letteratura consiglia, inoltre, l'ubicazione della stanza vicina ma separata dall'area di lavoro (Grafton et al., 2010). Studi a livello internazionale, hanno sperimentato l'uso della "Serenity Room", ed hanno già documentato i primi benefici (Cannon, 2016) (Salmela et al., 2020) (*Creation of a Serenity Room in an Acute Care Hospital Setting*, 2017) in uno di questi studi è stata effettuata la misurazione della quantità di *burnout* mediante scala di valutazione (Maslach Burn Inventory) che ha dimostrato una riduzione del punteggio dopo l'uso della "Serenity Room" negli infermieri utilizzatori (Cannon, 2016), in alcuni casi comportando un basso costo a livello di budget aziendale, garantendo al contempo effetti positivi sui lavoratori. La ricerca futura e il management aziendale si dovrebbero orientare ad una più approfondita applicazione della "Serenity Room" nelle realtà italiane come elemento chiave per favorire la *resilienza organizzativa* e per dare degli strumenti operativi ai dirigenti e coordinatori infermieristici per la riduzione dello stress degli infermieri sul luogo di lavoro. **Bibliografia disponibile sul sito della rivista.**