

## Mmg, stress e resilienza: un modello formativo *ad hoc*

**O**ggi il medico vive con maggiore tensione l'attività professionale, sia per gli aspetti burocratici e organizzativi del Ssn, sia per la complessità relativa alla gestione dei processi assistenziali gravati anche dall'accentuarsi di comportamenti difensivi legati alla responsabilità professionale. "Tali aspetti - sottolinea Ferdinando Pellegrino, Psichiatra di Salerno - implementando la tensione psicologica, diventano fonte di distress: il medico in tali condizioni è più esposto a infortuni lavorativi, può commettere maggiori errori, rende di meno, è più vulnerabile allo sviluppo di patologie somatiche o psichiche e può assumere stili di vita disfunzionali (fumo di sigarette, gambling, abuso di alcolici...). La domanda a cui è necessario rispondere è: È possibile affrontare la complessità e la tensione quotidiana con efficacia, senza subirne gli effetti negativi? Lo stress può essere fonte di ben-essere?"

Con tale finalità, il Centro Studi Psicosoma di Salerno ha promosso un'indagine su circa 600 medici di medicina generale su tutto il territorio nazionale allo scopo di valutare l'indice di resilienza che rappresenta il rapporto tra la dimensione disreattiva (ansia, depressione, fobia, somatizzazione) e la dimensione proattiva (intelligenza emotiva, response ability, autostima) della personalità.

"I dati che emergono - spiega Pellegrino - riflettono lo stato d'animo del medico che si sottostima e si limita a contenere con grande fatica le ansie quotidiane, tralasciando di curare la dimensione proattiva. È stato così proposto un modello formativo ispirato al fitness cognitivo-emotivo che mira ad aiutare il medico ad affinare la capacità di operare scelte adeguate e a sostenere il proprio benessere psicofisico (eustress) grazie ad un allenamento costante dei processi mentali, sia cognitivi che emotivi. Tale allenamento rafforza l'identità del medico e gli consente di gestire i processi decisionali e le situazioni complesse con asserività ed efficacia. Il fitness cognitivo-emotivo risponde quindi all'esigenza di favorire la crescita armonica dei processi cognitivi ed emotivi alla base della personalità matura; molte difficoltà individuali o relazionali nascono da divergenze nella modulazione di questi due processi e dall'incapacità di accrescere i meccanismi integrativi delle funzioni mentali. È indispensabile poter accedere a queste nuove frontiere della moderna psicologia tese a valorizzare gli aspetti positivi dello stress focalizzando l'attenzione sulla resilienza, definita come la capacità di un individuo di resistere o di recuperare - sviluppando specifiche risposte adattive - a seguito di sfide notevoli che ne minacciano la stabilità, la vitalità e lo sviluppo".

"Occupandomi da anni della sindrome del burn-out - conclude Pellegrino - ritengo che, per far fronte a qualsiasi forma di logorio professionale, occorre avere una marcia in più; l'attuale organizzazione sanitaria tende a comprimere il medico, lasciandolo spesso alla deriva all'interno di un sistema organizzativo 'costrittivo' per tanti aspetti, disfunzionale. Il medico di famiglia, che ogni giorno affronta problemi di svariata natura, deve ritrovare lo spirito giusto per muoversi con agilità in tale contesto".



Attraverso  
il presente QR-Code  
è possibile ascoltare  
con tablet/smartphone  
l'intervista a  
Ferdinando Pellegrino