



videoconferenza
AiFOS

Videoconferenza AiFOS
Benvenuti!

Webinar gratuito



TERZO
APPUNTAMENTO

ITALIA  SICUREZZA AGAINST COVID-19

 videoconferenza
AIFOS

Convegno

Lavoro e Sicurezza al tempo del Coronavirus: storie di riconversione e resilienza

Data: 4 giugno 2020

Resilienza: risorsa per gestire lo stress e cambiare positivamente

Relatore: Dott.ssa Sandra Frigerio
Psicologa cognitiva e Formatrice



Le fasi del cambiamento

1. SHOCK
2. DIFESA
3. RICONOSCIMENTO
4. ACCETTAZIONE e
ADATTAMENTO



Le fasi del cambiamento

1. Shock

- Compare l'insicurezza, l'incapacità di agire, di assumersi rischi.
- Le persone si sentono minacciate dal cambiamento.

2. Difesa

- Scaturisce il sentimento di rabbia, il senso di critica nei confronti del cambiamento.
- Viene esclusa l'assunzione di rischio e le situazioni vengono percepite come troppo pericolose.

Le fasi del cambiamento

3. Riconoscimento

- La negazione del cambiamento cessa e inizia l'elaborazione del lutto.
- L'idea di assumersi i rischi diventa più appetibile e le persone iniziano a indagare sui pro e i contro della nuova situazione.

4. Accettazione e adattamento

- Abbandono della vecchia situazione, così come la paura, il dolore, la confusione sperimentati nelle fasi precedenti.

In questa fase è importante:

- ✓ Lavorare con le dinamiche di gruppo
- ✓ Comprendere i bisogni e sentire il senso di realizzazione
- ✓ Spostare il focus dai sentimenti all'azione

危機

IDEOGRAMMA DEL CAMBIAMENTO:

è il risultato di 2 sotto –ideogrammi.

Si legge KIKI e rappresenta l’aspetto di **crisi** legato al cambiamento.

Se li separiamo:

- la prima si legge *abunai* e significa “pericolo/problema”
- la seconda si legge *ki* e significa “opportunità”

Il cambiamento come opportunità



Il cambiamento è sì un momento di crisi, in cui è possibile e probabile percepire il senso di pericolo, ma da una prospettiva positiva esso rappresenta **l'opportunità di crescita, un'occasione per apprendere cose nuove, nel lavoro e nella vita.**



Resilienza: definizione



Il termine **resilienza** richiama la matrice latina del termine (“*resilire*”, da “*re-salire*”, saltare indietro, rimbalzare), per esprimere la capacità dell’individuo di fronteggiare una situazione stressante, acuta o cronica, ripristinando l’equilibrio psico-fisico precedente allo stress e, in certi casi, migliorandolo.

Nell’ambito della scienza dei materiali, “**resilienza**” indica la proprietà che hanno alcuni elementi di conservare la propria struttura o di riacquistare la forma originaria dopo essere stati sottoposti a schiacciamento o deformazione.

In biologia e in ecologia la **resilienza** esprime la capacità di un sistema di ritornare a uno stato di equilibrio in seguito ad un evento perturbante.



Resilienza: introduzione



In psicologia, la **resilienza** definisce la capacità degli individui di riuscire ad affrontare gli eventi stressanti/traumatici, riorganizzando al contempo in maniera positiva la propria vita dinanzi alle difficoltà.

Si tratta, quindi, della capacità individuale di adattamento alle avversità, capacità che consente un miglior controllo dei propri impulsi, la regolazione delle emozioni e una migliore flessibilità cognitiva in relazione alla domanda contestuale.



Resilienza e traumi



Essere **resilienti** non significa solo saper opporsi alle pressioni dell'ambiente, ma implica una *dinamica positiva*, una capacità di andare avanti, nonostante le crisi, e permette la ricostruzione di un percorso di vita.

Di fronte ad **eventi critici e traumatici**, come l'emergenza attuale del Coronavirus, si possono presentare reazioni come confusione, smarrimento, panico, ansia.

Anche l'intensità di queste reazioni può essere di diverso grado, da reazioni più lievi a reazioni più gravi.

In tal senso, il costrutto di **resilienza** evidenzia l'importanza delle risorse di un individuo rispetto alle proprie capacità di autoriparazione per la sopravvivenza.

Essere **resilienti** non significa che la persona non si senta in difficoltà o non esperisca una certa quota di distress.



Tra i **fattori protettivi** a fattori stressanti Werner e Smith (1982) li dividono in:

1. Individuali:

- Temperamento
- Sensibilità
- Autonomia
- Competenza sociale e comunicativa
- Autocontrollo
- Locus of control interno

2. Familiari

- la qualità delle relazioni tra genitori,
- il sostegno alla madre nell'accudimento del piccolo,
- la coerenza nelle regole,
- supporto sociale

Fattori di rischio



Tra i **fattori di rischio** che espongono a una maggiore vulnerabilità agli eventi stressanti, diminuendo la **resilienza**, secondo Werner e Smith (1982) troviamo:

- **I fattori emozionali** (abuso, bassa autostima, scarso controllo emozionale), e **interpersonali** (rifiuto dei pari, isolamento, chiusura);
- **I fattori familiari** (bassa classe sociale, conflitti, scarso legame con i genitori, disturbi nella comunicazione);
- **I fattori di sviluppo** (ritardo mentale, disabilità nella lettura, deficit attentivi, incompetenza sociale).

Componenti che sviluppano resilienza



1. **Ottimismo.** Chi è ottimista tende a sminuire le difficoltà della vita e a mantenere più lucidità per trovare soluzioni ai problemi (Seligman, 1996).
2. **Autostima.** Avere una bassa considerazione di sé ed essere molto autocritici, infatti, conduce a una minore tolleranza delle critiche altrui, cui si associa una quota maggiore di dolore e amarezza, aumentando la possibilità di sviluppare sintomi depressivi.
3. **Robustezza psicologica** (Hardiness).
4. **Emozioni positive**, ovvero il focalizzarsi su quello che si possiede invece che su ciò che ci manca.
5. **Supporto sociale**, definito come l'informazione, proveniente da altri, di essere oggetto di amore e di cure, di essere stimati e apprezzati.

Hardiness



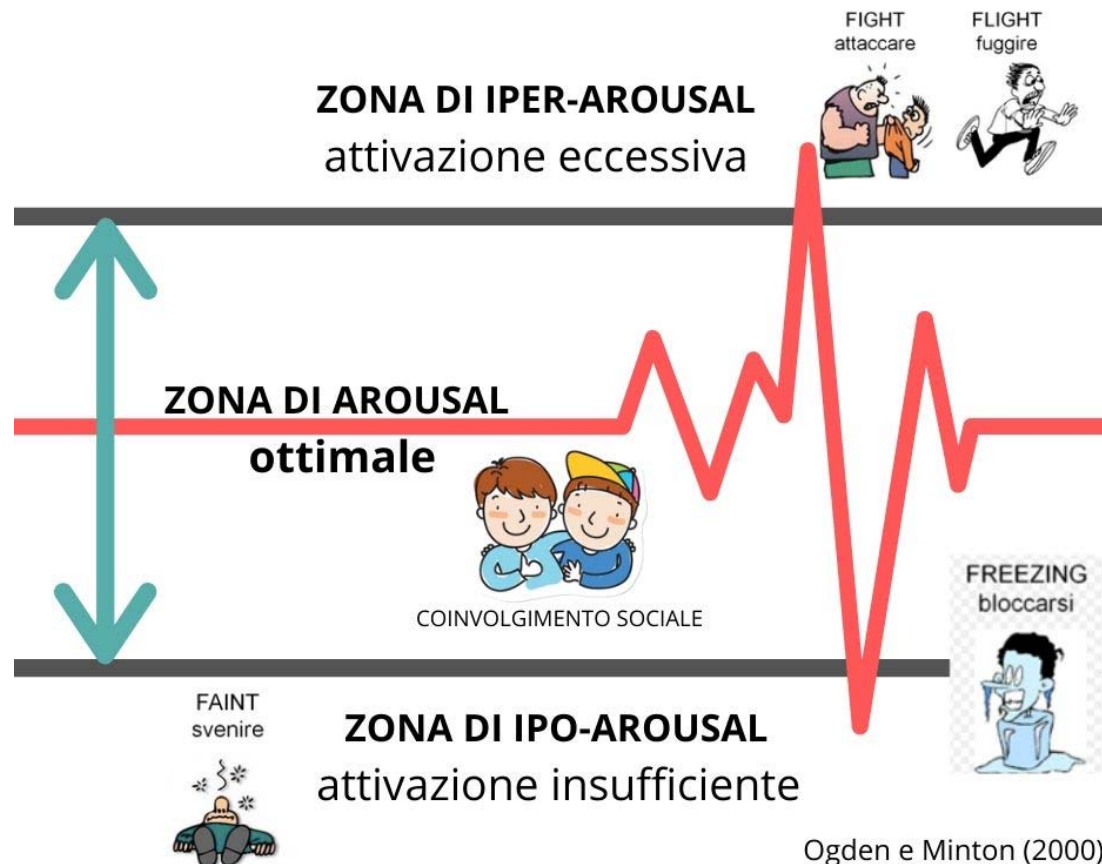
La resilienza si basa pertanto su quella che potremmo definire *robustezza psicologica* (hardiness), caratterizzata secondo Cantoni (2014) da tre elementi fondamentali:

- **Impegno**, ovvero la tendenza a lasciarsi coinvolgere e a definire obiettivi significativi facilitando una visione positiva di ciò che si affronta (permette quindi di mantenere l'ottimismo e l'autostima),
- **Locus of control interno**, ovvero un atteggiamento mentale grazie al quale la presa di decisioni, le proprie azioni ed i risultati che ne derivano vengono riferiti al sé e non attribuiti all'esterno
- **Predisposizioni per le sfide**, ossia accettare i cambiamenti non vivendoli come problematici ma come incentivi ed opportunità di crescita.

Resilienza e regolazione emotiva



In relazione alla regolazione emotiva, la **resilienza** è vista come la capacità individuale di adattare in modo flessibile il controllo dei propri impulsi e la modulazione dei propri stati emotivi in relazione alla domanda contestuale.



La finestra di tolleranza di Siegel

Ogden e Minton (2000)

Neurocezione



Questo meccanismo di valutazione del pericolo, chiamato **neurocezione**, si realizza nelle **aree primitive del cervello** e avviene in maniera del tutto automatica nel momento in cui vediamo, ascoltiamo e percepiamo uno stimolo nell'ambiente

In situazioni di “minaccia” metteremo in campo il comportamento che nel nostro schema di funzionamento si è dimostrato più efficace.

Se da una parte la nostra capacità di regolare le nostre emozioni si basa sulle **esperienze** che abbiamo fatto durante la nostra crescita, dall'altra la **finestra di tolleranza si può ampliare**, portandoci a gestire meglio le nostre emozioni e gestire più efficientemente le situazioni che ci fanno sentire a disagio.



Resilienza ed emozioni positive



I resilienti riferiscono di trovare più significato positivo nei fattori di stress della vita quotidiana e mostrano un **ritorno più rapido ai livelli base dell'attivazione cardiovascolare** conseguente a stress sperimentali. Questi correlati benefici della resilienza sono almeno parzialmente mediati dall'esperienza di emozioni positive (Tugade et al., 2004).

La capacità di sviluppare le proprie risorse dopo un evento critico, capacità che caratterizza l'essere resilienti, è mediata dalla sperimentazione di **emozioni positive** (Fredrikson, Tugade, Waugh, Larkin, 2005).



Resilienza e stress



Lo stress psicologico è una particolare relazione tra la persona e l'ambiente che viene valutata dall'individuo come provante o eccedente le sue risorse e quindi rischiosa per il suo benessere” (Lazarus e Folkman, 1984)

Lo stress rappresenta un **fenomeno soggettivo** e in quanto tale ogni individuo reagisce in maniera differente a seconda del proprio equilibrio psico-fisico, della personalità e delle sue esperienze passate di vita.



Lazarus R.



Folkman S.

Valutazione cognitiva dello stressor

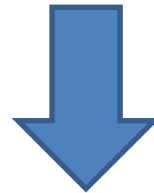


Resilienza e stress



Le persone poste di fronte a una domanda:

- valutano la natura e l'intensità
- valutano se hanno o meno le risorse richieste per affrontarla
- quali possono essere le conseguenze



Lo stress deriverà quindi dalla personale valutazione della domanda come eccessiva per le proprie capacità di coping e potenzialmente portatrice di conseguenze negative.

Nel caso ci sia una buona corrispondenza tra le richieste dell'ambiente e le risorse personali a disposizione, come spesso accade negli individui resilienti, il livello di stress percepito sarà basso.

In caso contrario il livello di stress sarà elevato.

Resilienza nella pandemia



Azioni che possono favorire la resilienza individuale per far fronte alla emergenza Coronavirus.

- **Informarsi correttamente e allenarsi sul tollerare la frustrazione di non sapere**
- **Affrontare il paradosso dell'ansia:** l'ansia aumenta proporzionalmente a quanto si cerca di liberarsene.
- **Affrontare le proprie paure e condividerle con persone di cui ci fidiamo**
- **Non negare il momento di difficoltà, guardare chiaramente il mondo ma credere nelle proprie capacità.**
- **Prendere esempio:** osserva modelli di comportamento positivo, i punti di forza e metterli in atto.

- **Contribuire al sentirsi responsabile di comportamenti adeguati**
- **Mantenere i contatti, dare e ricevere supporto sociale:** le relazioni sociali e il prodigarsi per gli altri sono fondamentali elementi di promozione della salute mentale.
- **Tenere in vita la tua spiritualità, praticare la meditazione, contemplare il bello ed il buono intorno a noi.**
- **Mantenere l'igiene ed il decoro personale, stabilire una routine quotidiana.**
- **Alimentarsi in modo sano e praticare attività fisica.**
- **Potenziare le abilità cognitive.**
- **Dare un significato alle giornate e ripercorrere quanto di positivo vi è stato.**

Grazie per l'attenzione

