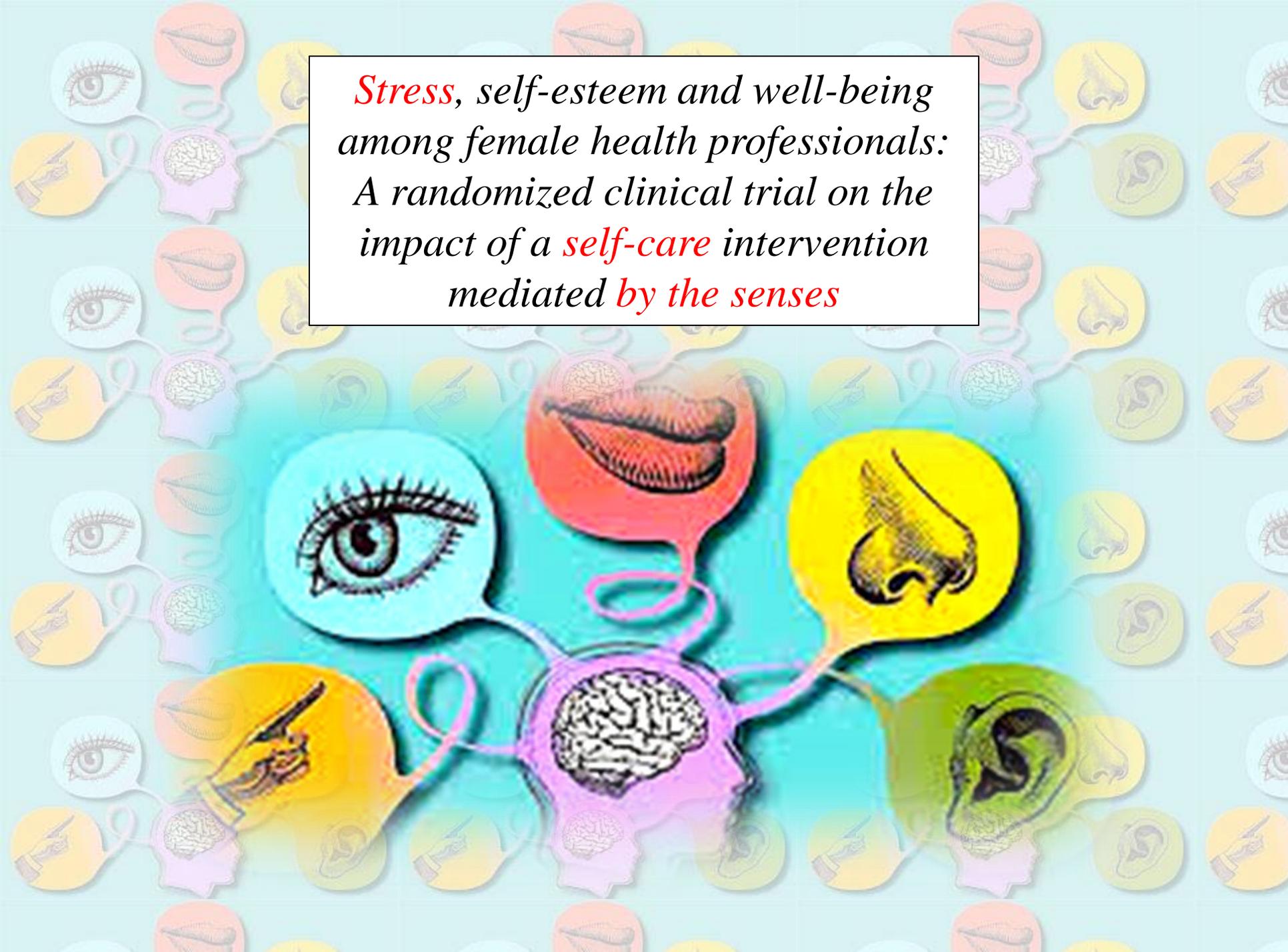
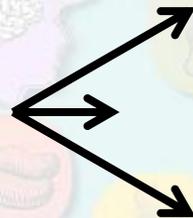


*Stress, self-esteem and well-being
among female health professionals:
A randomized clinical trial on the
impact of a **self-care** intervention
mediated **by the senses***



Lo stress degli operatori sanitari è oggetto di ricerca scientifica a causa dei costi e degli effetti che si riprecuotono sul lavoro e nelle altre sfere della vita di chi lo subisce



Bassa soddisfazione

Ripercussioni fisiche e psicologiche

Assenteismo



Controllare lo stress è necessario non solo per preservare la salute e il benessere dei lavoratori, ma anche per garantire la qualità delle cure e della sicurezza per il paziente

Nonostante emerga dunque la necessità di prendersi cura di sé tra i professionisti per ricaricare la propria energia, garantendo migliori prestazioni lavorative...

...Ci sono pochi studi di intervento in letteratura

che indicano misure efficaci di auto-cura per la gestione dello stress!

Questo **studio** si propone di valutare l'impatto dell' intervento di **auto-assistenza** tra le donne che lavorano nel settore ospedaliero, effettuato tramite **esperienze sensoriali** (tattili, olfattive e visive) con lo scopo di promuovere il benessere e la gestione dello stress

E' studio clinico aperto, controllato, randomizzato, con un approccio quantitativo, eseguito in un grande ospedale filantropico privato nella città di San Paolo. Lo studio (chiamato H-Senses) è stato finanziato dal Call of Science, Technology and Innovation-Natura Campus.



IL CAMPIONE

Le partecipanti sono state informate del contenuto e dello scopo dello studio e hanno firmato un consenso informato. Sono state reclutate **93** professioniste sanitarie di età compresa tra i 18 e i 60 anni



I CRITERI DI ESCLUSIONE

Sono state escluse donne che lavorano di notte o con turni molto alternati (a causa di noti cambiamenti cronobiologici che potrebbero influenzare i risultati in questo studio), donne in gravidanza o in allattamento

Gruppo di controllo gruppo 1:

Nessun intervento

Gruppo 2:

Intervento monosensoriale (mediato dal tatto) che ha coinvolto l'idratazione quotidiana del corpo con una crema inodore

Gruppo 3:

intervento bisensorio (mediato dal tatto e dall'olfatto) che ha coinvolto l'idratazione quotidiana del corpo con una crema profumata

Gruppo 4:

Intervento multisensoriale (mediato da tatto, olfatto, udito e visione) che ha coinvolto l'idratazione quotidiana del corpo con una crema profumata la cui fragranza è stata associata alle scene della natura mostrate nel materiale audiovisivo di accompagnamento

L'intervento proposto consiste nell'idratazione quotidiana del corpo con la crema senza fragranza (Gruppo 2) oppure profumata (Gruppo 3,4)



A ciascun partecipante è stato chiesto di selezionare un'ora del giorno per applicare la crema idratante sul corpo (escluso il viso), per un periodo di **30 giorni**

Nei gruppi 2, 3 e 4, l'idratazione consisteva in un leggero automassaggio corporeo per la distribuzione e l'assorbimento dell'idratante.

Ai partecipanti del **gruppo 4** è stato inoltre fornito materiale audiovisivo prima e durante la procedura, consistente in una presentazione in Power Point con una sequenza di immagini di natura e musica, della durata 2 minuti e 40 secondi

Sono stati usati **stimoli** a colori, verbali, visivi, tattili e olfattivi associati al cotone per completare la sequenza di immagini composta da 17 fotografie, per lo più raffiguranti fiori e paesaggi.

La **melodia** è stata scelta effettuando un'analisi della letteratura ed è ricaduta sulla canzone tradizionale Irlandese, che, suonata con l'arpa, risulta dolce, morbida, calda ed accogliente, come il cotone



Si è valutato lo **stress** come primo fattore, seguito dalla valutazione dell' **autostima** e del **benessere soggettivo**, in **quattro momenti** diversi :

All'inizio del lo studio

1

Dopo 15 giorni

2

Dopo 30 giorni

3

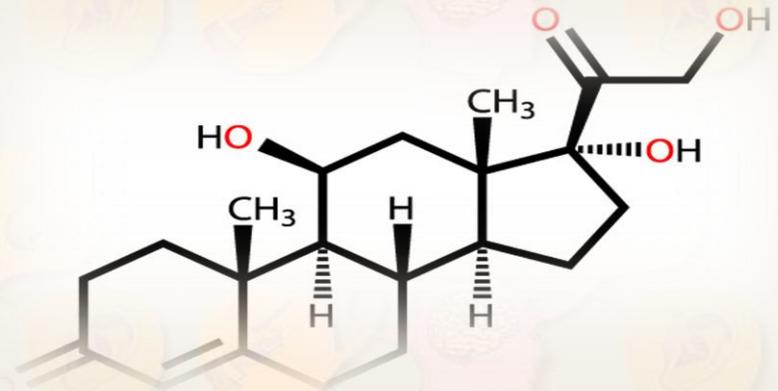
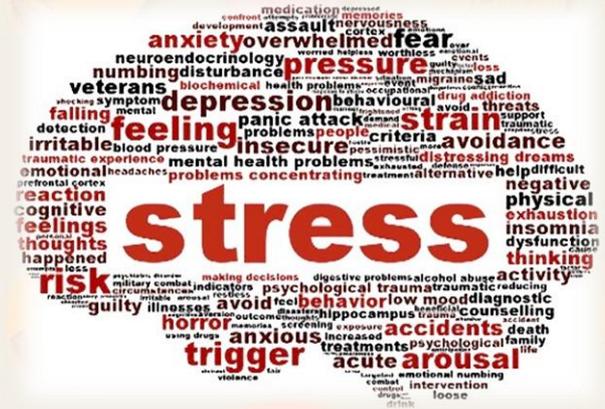
Dopo 30 giorni dalla fine dell'intervento

4

Tutti i partecipanti hanno compilato un **questionario** riguardante le informazioni socioeconomiche: età, stato civile, numero di bambini, credenze spirituali, ecc. per caratterizzare i partecipanti e verificare l'omogeneità tra i gruppi randomizzati.

VALUTAZIONE DELLO STRESS

Consente di assegnare un punteggio in base ai sintomi e alla loro comparsa (ultime 24h, scorsa settimana, scorso mese) consentendo così di capire non solo se la persona è in uno stato di stress ma anche quando sono comparsi i sintomi. E' stata inoltre fatta un'analisi del cortisolo steroideo, il quale è coinvolto nella risposta allo stress, e che è stato prelevato nelle ore in cui si trova più concentrato (circa le 8 del mattino).



VALUTAZIONE DELL'AUTOSTIMA

E' stata valutata tramite la scala di Rosenberg

 Leguilibrista	Perfettamente d'accordo	D'accordo	Non sono molto d'accordo	Non sono affatto d'accordo
1) Nell'insieme sono contento di me				
2) A volte penso di non valere niente				
3) Ritengo di avere un certo numero di pregi				
4) Sono capace di conseguire successi, come la maggior parte della gente				
5) Ho l'impressione che non ci sia molto, in me, di cui andar fiero				
6) A volte mi sento veramente inutile				
7) Penso di valer almeno quanto gli altri				
8) Mi piacerebbe poter avere più rispetto per me stesso				
9) Tutto considerato, penso di essere un fallito				
10) Ho un'opinione positiva di me stesso				

Alta, media, bassa

VALUTAZIONE DEL BENESSERE SOGGETTIVO

I partecipanti basano le loro risposte su una scala di 7 punti che va da 1 (fortemente in disaccordo) a 7 (fortemente d'accordo). I risultati misurati da questa scala vanno da 5 a 35, e più alto è il punteggio, maggiore è la soddisfazione (20 è considerato neutro).



E' stata condotta un'analisi statistica:

28%

Ha difficoltà finanziarie

40%

Ha difficoltà fisiche o emotive

La cura di sé è stata trascurata:

45%

Riferisce di non mangiare correttamente

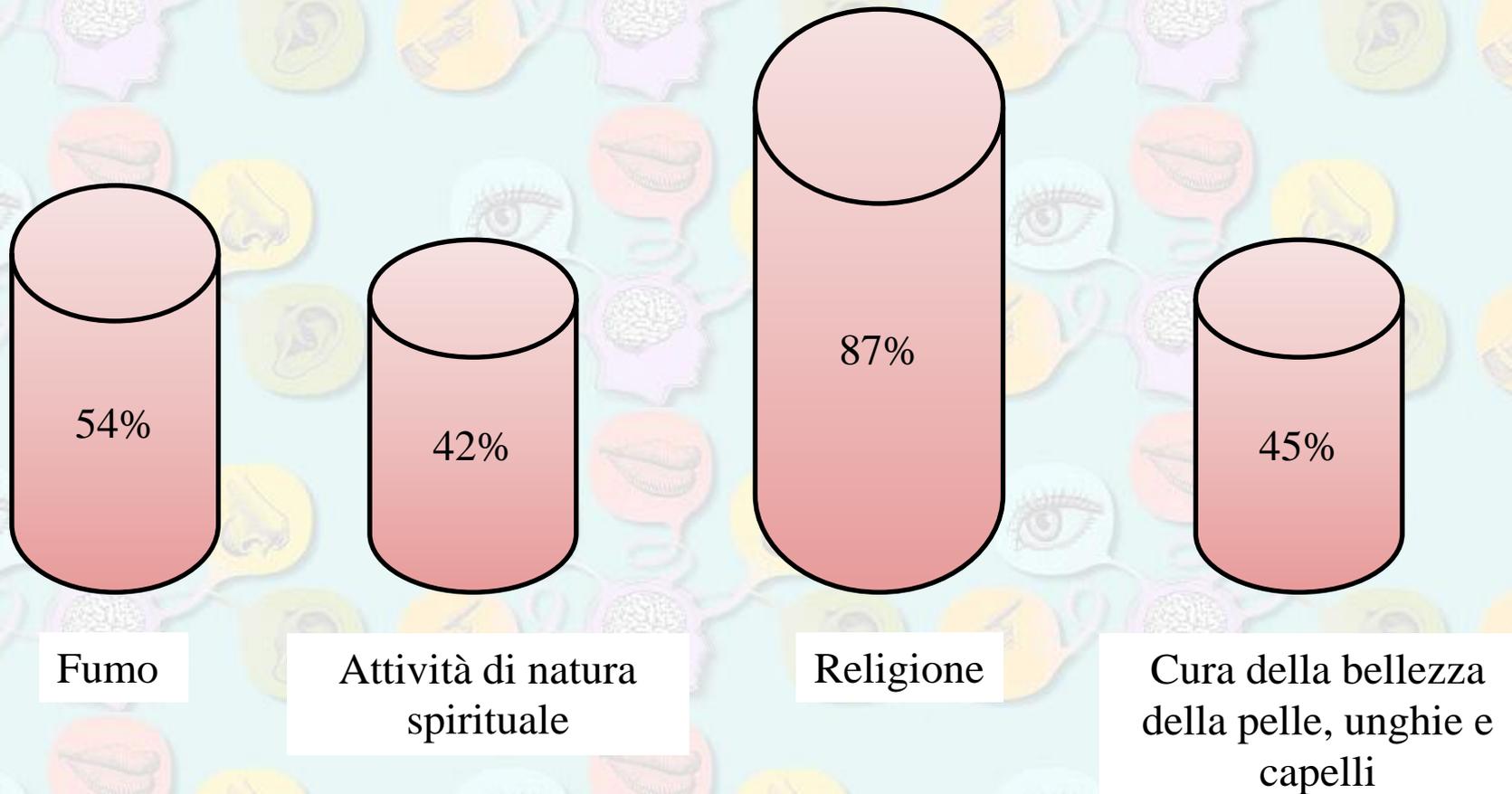
68%

Non pratica attività fisica regolare

74%

Dorme meno di otto ore a notte

Le pratiche di **auto-cura** più diffuse emerse sono state:



Alcune terapie non sono state adottate come cura di sé, come la meditazione, il massaggio, ecc.

Molti partecipanti hanno **trascurato la cura di sé** a causa del lavoro manifestando **mancaanza di tempo** e disponibilità a partecipare allo studio.

Tra i partecipanti sono state rilevate **carenze** nei livelli di sonno, alimentazione, attività fisica e di svago e bassa autostima.



La somma di questi fattori può **aumentare il rischio** non solo di stress, ma anche **di ammalarsi** nel tempo, sia fisicamente che psicologicamente, dove da non sottovalutare è **l'insoddisfazione** la quale nel tempo porta a **minori cure**, non solo di sé, ma anche **verso gli altri**.

Questo studio ha preso in considerazione anche altri lavori scientifici per paragonarne i risultati, come descritto nell'articolo.



L'automassaggio quotidiano durante l'applicazione della crema costituiva non solo un momento di cura, ma anche un'opportunità di **guardare se stessi**, il proprio corpo, portando alla coscienza una possibile discrepanza tra il corpo idealizzato con **il corpo reale** che può essere stato trascurato sotto diversi aspetti.

RISULTATI STRESS

Lo stimolo olfattivo associato a quello tattile si è rilevato più efficace del solo tocco, evidenziando anche l'importanza del profumo nel metodo proposto di cura di sé.

L' **automassaggio**, ha diversi **effetti terapeutici** sia a livello fisiologico che psicologico: **allevia il dolore** e la tensione muscolare, **favorisce il rilassamento** e aumenta la sensazione di **benessere**;

Sentimenti interiori come lo stress o l'ansia, sono sostituiti da calma e tranquillità e il cortisolo salivare viene ridotto.



Gruppo
Bisensory



Gruppo Monosensory
e multisensoriale



Cortisolo

I risultati non hanno indicato cambiamenti significativi nei livelli di cortisolo. Il cortisolo si può considerare come un **biomarcatore** che potrebbe aiutare a identificare preventivamente, in base ai suoi livelli e alle deviazioni rispetto a quelli considerati normali, lo stress.

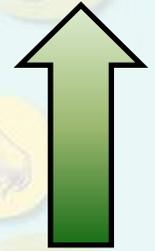
Sebbene la letteratura abbia suggerito che le scene della natura possono influenzare positivamente gli stati emotivi, diminuire i livelli di stress e il dolore e promuovere il benessere, è stato osservato in questo studio che **non c'era riduzione dello stress per il gruppo Multisensory**.

(Iperstimolazione sensoriale?
Preoccupazione per il Tablet che ha causato stress?)



RISULTATI AUTOSTIMA

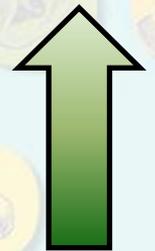
Il campione mostrava nel complesso bassi livelli di autostima.
Alla fine dello studio, il gruppo **Multisensory**
è stato l'unico a mostrare maggiore autostima



Autostima
Multisensory

RISULTATI BENESSERE SOGGETTIVO

Partendo dal presupposto che definire il benessere è difficile in quanto può essere influenzato da variabili quali età, sesso, stato socioeconomico e cultura, il gruppo Bisensory è stato l'unico ad ottenere un miglioramento. Il **benessere** è un importante fattore **protettivo** nei confronti della **depressione** e del rendimento personale



Bisensory

CONCLUSIONE



I ricercatori hanno sottolineato l'importanza nell'ambito sanitario di adottare stili di vita più sani di avere cura di sé, per proteggersi dallo stress. In particolare, questo studio ha dimostrato che una misura semplice, come l'idratazione quotidiana del corpo mediata dal tatto e dall'odore, può ridurre la sintomatologia anche se non associata ad un aumento di autostima; sarebbe quindi opportuno studiare ulteriormente questa strategia per prevenire lo stress che questi professionisti solitamente portano nella loro vita professionale.