Stare nella cura con equilibrio: una ricerca qualitativa sull'esperienza del personale infermieristico rispetto alla *mindfulness* e alla *self-compassion* nel processo assistenziale.

RIASSUNTO

INTRODUZIONE: Sempre di più, nella società occidentale, condizionata da ritmi lavorativi frenetici, incuranti del benessere psico-fisico degli operatori, si verifica un sovraccarico di stress, che può condurre al fenomeno patologico, conosciuto come burnout. L'obiettivo di tale ricerca è volto all'analisi di alcune esperienze, relative ad infermieri pediatrici e non, rispetto al cambiamento prodotto, nella propria vita personale e/o professionale, dall'utilizzo della tecnica meditativa conosciuta come mindfulness e diffusa, nel mondo, dal biologo statunitense J.K.Zinn.

MATERIALI E METODI: La ricerca qualitativa utilizza le interviste semi-strutturate come metodo di raccolta dati e l'analisi tematica per la successiva interpretazione del data-set, servendosi del programma *QDA Miner Lite*.

Sono state svolte in totale venti interviste, rivolte al personale infermieristico, pediatrico e non.

RISULTATI: È emerso, dai colloqui con i professionisti sanitari, come la *mindfulness*, promossa attraverso corsi aziendali e privati, sia stata la chiave per scoprire un nuovo modo di vivere con consapevolezza, orientando l'attenzione al momento presente. Tale atteggiamento ha permesso agli intervistati di modificare, in parte, il rapporto con se stessi e con gli altri, pazienti e colleghi compresi, gestendo, in modo consapevole e non giudicante, le proprie emozioni.

DISCUSSIONE: I risultati ottenuti hanno permesso di evidenziare similitudini con gli studi già presenti in letteratura. È emersa però una lettura diversa, dettata dalle testimonianze stesse dei professionisti sanitari, i quali sono stati i protagonisti indiscussi di tale lavoro di ricerca; in passato, studi precedenti focalizzavano l'attenzione soprattutto sull'uso che i pazienti facevano della *mindfulness*.

PAROLE CHIAVE: *mindfulness*, pratica meditativa, consapevolezza, qui e ora, presenza mentale, gestione delle emozioni, relazione e comunicazione.

Mental equilibrium for better quality of care: a qualitative research on application of mindfulness techniques and self-compassion in nursing care.

ABSTRACT

OBJECTIVE: In western society due to frenetic work rhythms and neglect of the psycho-physical wellbeing of the operators, there is an increasing overload of stress, which can lead to a pathological phenomenon, known as burnout.

The objective of this research is to analyze the results of some experiences, made by pediatric and non-pediatric nurses, in their personal and/or professional life, using a meditative technique, known as mindfulness, which is widespread in the world, founded by the US biologist JK Zinn.

METHODS: The qualitative research uses semi-structured interviews as a method of data collection and the thematic analysis for the subsequent interpretation of the data-set (using the QDA Miner Lite program). At the end there were a total of twenty interviews for pediatric and non-pediatric nursing staff.

RESULTS: Interviews with health professionals showed how mindfulness, which is promoted through corporate training and private courses, has been the key to discovering a new way of living with awareness, directing attention to the present moment.

This attitude allowed the interviewees to modify partially their relationship with themselves and with others, including patients and colleagues, managing their emotions in a conscious and non-judgmental way.

DISCUSSION: The results obtained have allowed to highlight similarities with the studies already present in the literature.

The key difference between this study and other researches, made in the past, is that in this case health professionals were the protagonists of the study, while previous studies has focused on the use of mindfulness by patients themselves.

KEYWORDS: mindfulness, meditative practice, awareness, here and now, emotional management, relationship and communication.