**“Prendersi cura di chi cura”**

**"Tecniche per prevenire lo stress lavoro correlato in ambito di cura: revisione della letteratura."**

**ABSTRACT**

**Introduzione e obiettivo**

Negli ultimi anni sempre maggiore attenzione è posta alla salute del professionista sanitario, intesa come salute fisica e salute mentale. Diversi studi hanno riscontrato come lo ***stress*** lavoro correlato e il *burnout* siano eventi frequenti tra i professionisti sanitari che lavorano in ambito di cura. L’obiettivo di questa revisione della letteratura è quello di evidenziare interventi rivolti ai professionisti sanitari per ridurre lo ***stress*** lavoro correlato.

**Materiali e metodi**

Sono state consultate le due banche dati *PubMed®* e *Cinahl®* e sono stati compresi nella revisione gli studi che esaminassero le tecniche di rilassamento nella cui popolazione in studio fossero presenti anche gli infermieri. Per valutare la scientificità degli articoli sono stati utilizzati gli strumenti CONSORT 2010® e PRISMA Statement®.

**Risultati**

Sono stati inclusi 20 articoli, 15 di letteratura primaria e 5 di letteratura secondaria. Tali studi hanno dimostrato risultati di efficacia statisticamente significativa degli interventi quali *Mindfulness* (tradizionale o erogata tramite applicazioni sullo *smartphone*/siti web), yoga, qigong, programmi di psicodramma, sulla riduzione dei livelli di ***stress***, ansia e depressione dei professionisti sanitari e un miglioramento generale del loro benessere psicofisico e sul livello di qualità di vita percepita.

**Conclusione**

I benefici ottenuti in seguito alla partecipazione dei professionisti sanitari agli interventi proposti potrebbero essere oggetto di ulteriori ricerche, potrebbero essere approfonditi e analizzati per meglio affrontare un tema sempre più riscontrato negli ambienti di cura.

**Parole chiave: *stress*** *lavoro correlato, infermieri, mindfulness, tecniche di rilassamento*

***ABSTRACT***

***Introduction and aim***

*Recently, more attention has been focused on the health providers’ psycho-physical health. Several studies have found that* ***stress*** *related work and burnout are frequent events that affect healthcare providers working in healthcare settings. The aim of this review is to highlight programs addressed to healthcare providers to prevent and to reduce* ***stress*** *related work.*

***Materials and methods***

*After consulted the two PubMed® and Cinahl® databases, this review considers only studies with a population that partially includes nurses. The two instruments CONSORT 2010® and PRISMA Statement® have been used to evaluate the scientific nature of the studies.*

***Results***

*The research found 20 articles, 15 of primary literature and 5 of secondary literature. These studies shows significant efficacy of Mindfulness programs (traditional or delivered by smartphone / websites), yoga, qigong, psychodrama programs on* ***stress****, anxiety and depression levels of health providers and a general improvement of their mental and physical well-being and perceived quality of life’s level.*

***Conclusion***

The benefits obtained as the result of the participation of health providers in the proposed interventions could be the subject of further researches, they could be elaborated and analyzed in order to better deal with a theme that is increasingly encountered in the care environments.

***Key words****: work related* ***stress****, nurses, mindfulness, relaxation techniques*