

Stress da caregiver: cos'è e come gestirlo

Essere un caregiver, cioè prendersi cura di familiari o persone con una malattia grave, cronica o una disabilità, può essere gratificante, ma può essere anche molto impegnativo fisicamente, emotivamente e finanziariamente. Queste persone - che possono essere **'informali', cioè familiari o amici**, oppure **'professionisti' come operatori sanitari** o assistenti domiciliari - svolgono spesso numerose attività quotidiane come assistenza personale, gestione dei farmaci, preparazione dei pasti, pulizia della casa e assistenza emotiva. Il carico di **questo impegno può diventare gravoso ed eccessivo**. La costante preoccupazione per il benessere fisico, emotivo e sociale, oltre che economico, per chi si accudisce, può causare ansia e stress.

Uno studio presentato all'American Psychosocial Oncology Society 2023 evidenzia che tra **il 58% e il 67% dei caregiver** di persone con cancro riferiscono che le loro responsabilità nei confronti della persona amata hanno **peggiorato il loro sonno, la salute emotiva e l'energia**. Il caregiver, trascurando le proprie esigenze fisiche ed emotive, deve gestire anche sentimenti di frustrazione, isolamento e perdita di identità personale. Trovare un **equilibrio tra il prendersi cura di un familiare e il dedicare del tempo a sé stessi** diventa fondamentale.

A dimostrare l'efficacia di un intervento comportamentale, anche da remoto, è una ricerca realizzata su un centinaio di caregiver di pazienti con demenza. Nel gruppo di intervento, i volontari hanno **appreso abilità emozionali** positive come riconoscere un evento positivo quotidiano, tenere un **diario di gratitudine**, nel gruppo di controllo, ai volontari è stato chiesto di compilare questionari giornalieri sui loro sentimenti. Dopo le prime **sei settimane**, anche i membri del gruppo di controllo hanno ricevuto l'intervento comune al primo gruppo. All'inizio e alla fine del periodo di studio, i volontari hanno compilato questionari per valutare depressione, ansia e stato di salute fisica. Le sessioni sulle emozioni positive facevano parte di un programma chiamato Leaf (Life Enhancing Activities for Family caregivers) e sono state presentate da un facilitatore tramite conferenza web, su tablet forniti a ciascun partecipante. L'**aspetto online della formazione** ha permesso ai ricercatori di includere caregiver rappresentativi di tutte le realtà, anche delle aree rurali.

Dopo 6 settimane di training, dai questionari emerge **un calo del 7% nei sintomi della depressione** e del **9%** nei sintomi di **ansia** rispetto al gruppo di controllo. I sintomi che, prima del supporto emotivo-comportamentale, segnalavano una **situazione di depressione** moderata sono passati al range di normalità. Al contrario, i volontari nel gruppo di controllo sono rimasti nel range da lieve a moderato per quanto riguardava la depressione. "È impressionante - scrivono gli autori - come dopo sole sei settimane l'intervento Leaf abbia avuto ripercussioni sui problemi di salute che colpiscono comunemente i caregiver della demenza. È possibile che il **targeting di emozioni positive** possa migliorare la **salute e il benessere** generale dei caregiver, che alla fine influisce sulla qualità delle cure che sono in grado di fornire ai propri familiari con demenza".

Il giardino del sollievo

Si tratta - dicono gli esperti - di creare un **'giardino di sollievo'** per se stessi, uno spazio sicuro e rigenerante dove coltivare la resilienza e nutrire il proprio benessere. L'invito è a essere presenti nel momento presente, consapevoli dei sentimenti e delle esigenze. Spesso ci si autocritica per non essere abbastanza bravi o percepiti come deboli: sono 'parassiti' mentali che vanno eliminati per far spazio al **pensare positivo**, a vantaggio di se stessi, di chi si cura e di chi è vicino.

Un altro consiglio è quello di evitare l'asocialità e trovare altre persone che **condividono la propria esperienza** e con le quali si possano condividere i carichi emotivi. Parlare con amici, familiari o un gruppo di sostegno per caregiver può essere utile per gestire lo stress e alleggerire il peso sulle proprie spalle.

Source URL: <https://www.novartis.com/it-it/il-paziente/area-dedicata-ai-pazienti-e-alle-associazioni-pazienti/fianco-di-chi-aiuta/stress-da-caregiver-cos-e-e-come-gestirlo>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/it-it/il-paziente/area-dedicata-ai-pazienti-e-alle-associazioni-pazienti/fianco-di-chi-aiuta/stress-da-caregiver-cos-e-e-come-gestirlo>
- <https://www.alleatiperlasalute.it/assistono-pazienti-con-cancro-4-mln-di-caregiver-senza-diritti>
- <https://www.alleatiperlasalute.it/il-caregiver-qual-e-ruolo-nella-presenza-carico-del-paziente-fragile-e-nella-societa>
- https://my.novartis.net/w:/r/personal/gadolan1_novartis_net/_layouts/15/Doc.aspx?sourcedoc=%7BAD04EEB0-AE88-44EA-8237-A2CC1365560C%7D&file=20231115_stress%20caregiver_PAG.docx&action=default&mobileredirect=true