



Fondatore: Prof. Franco Granone

**CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI CLINICA
E COMUNICAZIONE IPNOTICA**

Anno 2024

**L'autoipnosi come risorsa di rigenerazione mentale durante i turni
lavorativi di notte**

Candidato

Pasquali Enrica

Relatore

Carvello Maicol

Correlatore

Vitali Marco

Indice

Abstract	pag. 2
1. Introduzione	pag. 3
1.1. Contesto e motivazione	pag. 3
1.2. Obiettivi della ricerca	pag. 3
1.3. Metodologia	pag. 4
2. Lavoro notturno: sfide e impatti sulla salute mentale	pag. 5
2.1. Caratteristiche del lavoro notturno	pag. 5
2.2. Effetti sulla salute mentale e fisica	pag. 5
2.3. Necessità di strategie di rigenerazione	pag. 5
3. L'autoipnosi: teoria e applicazioni	pag. 6
3.1. Cos'è l'autoipnosi	pag. 6
3.2. Tecniche e modalità di pratica	pag. 6
3.3. Benefici riconosciuti e limiti	pag. 7
4. L'autoipnosi come risorsa di rigenerazione mentale durante i turni di notte	pag. 9
4.1. Meccanismi di azione dell'autoipnosi sulla mente	pag. 9
4.2. Studi e evidenze scientifiche	pag. 9
4.3. Strategie pratiche per l'applicazione durante il lavoro notturno	pag. 9
5. Case studi e testimonianze	pag. 10
5.1. Esperienze di lavoratori notturni	pag. 10
5.2. Risultati ottenuti e criticità riscontrate	pag. 12
6. Proposte e linee guida per l'implementazione	pag. 13
6.1. Programmi di autoipnosi personalizzati	pag. 13
6.2. Formazione e supporto aziendale	pag. 13
6.3. Considerazioni etiche e di sicurezza	pag. 13
7. Conclusioni	pag. 15
8. Bibliografia	pag. 17

Abstract

Questo studio esplora il potenziale dell'autoipnosi come strumento di rigenerazione mentale per i lavoratori impegnati in turni notturni, un contesto caratterizzato da sfide significative per la salute mentale e fisica. L'autoipnosi, tecnica di rilassamento profondo e concentrazione autonoma, può favorire il recupero energetico, ridurre lo stress e migliorare la concentrazione durante i turni di notte. Attraverso una revisione della letteratura, studi di caso e testimonianze di lavoratori, si evidenzia come questa pratica possa essere integrata nelle routine lavorative, offrendo benefici concreti come una migliore qualità del sonno, maggiore lucidità e gestione dello stress. Sono inoltre proposte linee guida per l'implementazione di programmi personalizzati, con attenzione alle questioni etiche e di sicurezza. Sebbene siano necessari ulteriori approfondimenti, l'autoipnosi si configura come una risorsa accessibile e efficace per migliorare il benessere dei lavoratori notturni, contribuendo a creare ambienti di lavoro più salutarì e sostenibili.

1.Introduzione

L'autoipnosi è una tecnica che permette di entrare in uno stato di rilassamento profondo e concentrazione. In questo stato, la mente è più aperta a ricevere suggerimenti positivi, il che può aiutare a modificare abitudini, ridurre lo stress, migliorare il benessere o affrontare determinate problematiche. È una pratica che si può imparare con la pratica e può essere fatta da soli, senza bisogno di un terapeuta.

In questa tesi si esplorerà il potenziale dell'autoipnosi come strumento di supporto per i lavoratori che svolgendo turni notturni, affrontano elevata fatica mentale e fisica. Questo può compromettere la salute e la produttività. L'obiettivo di questa tesi è analizzare come questa tecnica possa favorire il recupero mentale, migliorare il benessere e contribuire a una gestione più efficace dello stress legato al lavoro notturno.

1.1. Contesto e motivazione

Negli ultimi anni, il lavoro notturno è diventato sempre più diffuso in molte professioni, dall'industria alla sanità, dal settore dei servizi alle tecnologie. Tuttavia, lavorare di notte comporta numerosi rischi per la salute mentale e fisica dei lavoratori, tra cui affaticamento, stress, disturbi del sonno e ridotta capacità di concentrazione. Questi effetti negativi incidono non solo sulla qualità della vita dei lavoratori, ma anche sulla loro produttività e sicurezza sul lavoro.

In questo contesto, si rende necessario individuare strategie efficaci per favorire il benessere mentale durante i turni notturni. L'autoipnosi emerge come una possibile risorsa, grazie alla sua capacità di favorire il rilassamento, con conseguente recupero di energie. Nonostante l'interesse crescente verso tecniche di gestione dello stress, l'applicazione dell'autoipnosi come strumento di rigenerazione mentale durante i turni di notte è ancora poco esplorata e documentata.

La motivazione di questa ricerca nasce dalla volontà di approfondire il potenziale di questa tecnica come risorsa accessibile e praticabile per i lavoratori notturni, contribuendo così a migliorare la loro qualità di vita e le loro performance lavorative.

1.2. Obiettivi della ricerca

L'obiettivo principale di questa tesi è analizzare l'efficacia dell'autoipnosi come strumento di rigenerazione mentale durante i turni lavorativi di notte. In particolare, si intendono:

- Esplorare le modalità di applicazione dell'autoipnosi in ambito lavorativo notturno.
- Valutare l'impatto dell'autoipnosi sul livello di stress, affaticamento e benessere mentale dei lavoratori.
- Identificare eventuali benefici e limiti dell'utilizzo di questa tecnica in contesti lavorativi specifici.
- Fornire raccomandazioni pratiche per l'implementazione dell'autoipnosi come strategia di supporto durante i turni di notte.

Attraverso questi obiettivi, si mira a contribuire alla gestione dello stress e ad offrire strumenti concreti per migliorare la qualità della vita dei lavoratori notturni.

1.3. Metodologia

Per raggiungere gli obiettivi prefissati, la ricerca adotterà un approccio misto, combinando metodi qualitativi e quantitativi. In particolare:

- **Revisione della letteratura:** verranno analizzati studi e articoli scientifici sull'autoipnosi, lo stress lavorativo notturno e le tecniche di rigenerazione mentale.
- **Studio di caso:** si procederà al monitoraggio nel tempo (circa 1 mese di turni notturni) di un trattamento di autoipnosi di un lavoratore (infermiera) che svolge turni notturni al 118, che praticherà una sessione di autoipnosi durante i vari turni di notte lavorativi.
- **Questionari e interviste:** all'inizio e dopo un mese di applicazione dell'autoipnosi, il partecipante compilerà un questionario per valutare se ci siano stati dei cambiamenti nella sua routine lavorativa. In particolare si analizzeranno i livelli di stress, affaticamento e benessere mentale.

2. Lavoro notturno: sfide e impatti sulla salute mentale

2.1 Caratteristiche del lavoro notturno

Il lavoro notturno ha alcune caratteristiche particolari, come il fatto che si svolge durante le ore in cui normalmente si dorme, e può richiedere turni che si ripetono nel tempo. Questo può influire sul ritmo circadiano, cioè il nostro orologio biologico. Può condizionare fortemente le nostre abitudini di vita e incidere negativamente anche sulla sfera personale, sia privata che sociale. Spesso, a seconda dell'attività lavorativa specifica, può comportare tempi di recupero diversi e molto invalidanti nella gestione anche delle mansioni della vita quotidiana. Ecco perché rimane di vitale importanza mettere in atto qualsiasi strategia utile al riequilibrio del ritmo sonno/veglia per l'individuo.

2.2. Effetti sulla salute mentale e fisica

Per quanto riguarda gli effetti sulla salute, il lavoro notturno può avere impatti sia sulla salute mentale che su quella fisica. Ad esempio, può aumentare il rischio di stress, ansia, depressione, e problemi fisici come disturbi del sonno, affaticamento e problemi cardiovascolari. Spesso il lavoro notturno incide sul normale decorso della vita quotidiana, aumentando lo stato reattivo dell'individuo, soprattutto, se successivamente al turno di notte, non sia possibile per il lavoratore, accedere al giusto riposo. Frequentemente i lavoratori che sono anche genitori, lamentano un affaticamento eccessivo per la scarsa capacità di recupero di ore di sonno una volta smontati dal turno di lavoro notturno. Questo, associato alla sempre maggiore pressione che la quotidianità frenetica comporta, produce una carenza cronica di equilibrio del ritmo circadiano che è un pericoloso substrato per l'instaurarsi di malattie croniche non trasmissibili.

2.3. Necessità di strategie di rigenerazione

Per affrontare queste sfide, è fondamentale adottare strategie di rigenerazione. Questo può includere tecniche di rilassamento, una buona gestione del sonno, pause regolari e un'alimentazione equilibrata. In questo modo, si può aiutare il corpo e la mente a recuperare e mantenere un buon equilibrio anche lavorando di notte.

3. L'autoipnosi: teoria e applicazioni

3.1. Cos'è l'autoipnosi

L'autoipnosi è una tecnica che permette a una persona di indurre uno stato di trance o di rilassamento profondo in modo autonomo. In questo stato, la mente diventa più ricettiva a suggestioni positive, facilitando il cambiamento di abitudini, la gestione dello stress o il miglioramento di determinati aspetti della vita. È come creare un dialogo interno che aiuta a raggiungere obiettivi specifici, senza bisogno di un terapeuta presente.

Non va confusa l'autoipnosi con il sonnello: sono due stati di coscienza diversi, anche se entrambi coinvolgono un certo livello di rilassamento.

L'autoipnosi è una tecnica volontaria in cui una persona si induce uno stato di trance o di profondo rilassamento mentale. In questo stato, la mente diventa più ricettiva ai suggerimenti, e spesso viene usata per migliorare abitudini, gestire lo stress o affrontare problemi specifici. È come entrare in uno stato di concentrazione profonda, ma mantenendo comunque il controllo e la consapevolezza di sé. Il sonnello, invece, è semplicemente un breve periodo di riposo durante il giorno, in cui si dorme o si cerca di dormire. È uno stato di sonno leggero o profondo, che permette al corpo e alla mente di recuperare energia. Durante il sonnello, la consapevolezza è molto ridotta, e si entra in uno stato di riposo più naturale e involontario.

In sintesi, l'autoipnosi è una tecnica volontaria di rilassamento mentale con scopi terapeutici o di miglioramento personale, mentre il sonnello è un bisogno fisiologico di riposo che coinvolge il sonno naturale. Entrambi sono utili, ma hanno funzioni e modalità di accesso diverse!

3.2. Tecniche e modalità di pratica

Le tecniche di autoipnosi variano, ma generalmente includono:

- Respirazione profonda: concentrarsi su respiri lenti e profondi per calmare la mente.
- Visualizzazione: immaginare scenari positivi o obiettivi desiderati.
- Ripetizione di suggestioni: pronunciare mentalmente frasi motivanti o di rilassamento.
- Progressiva muscolare: rilassare gradualmente i muscoli del corpo.

La pratica può essere fatta seduti o sdraiati in un ambiente tranquillo, preferibilmente con gli occhi chiusi, e richiede regolarità per ottenere i migliori risultati.

Facciamo alcuni casi esemplificativi di tecniche utili all'autoipnosi:

A. Tecnica di respirazione e visualizzazione

- Trova un posto tranquillo e siediti o sdraiati in modo comodo.
- Chiudi gli occhi e inizia a respirare lentamente, inspirando profondamente dal naso e espirando dalla bocca.
- Mentre respiri, immagina di essere in un luogo che ti dà calma e serenità, come una spiaggia, una foresta o un prato. Visualizza i dettagli: i colori, i suoni, le sensazioni.
- Ripeti mentalmente una frase positiva, come “Sono calmo e rilassato” o “Sono al sicuro e mi sento a mio agio”.
- Continua per alcuni minuti, lasciando che la sensazione di calma si intensifichi.

B. Tecnica di rilassamento muscolare progressivo

- Siediti o sdraiati in un ambiente tranquillo.
- Chiudi gli occhi e concentrati su un gruppo muscolare, ad esempio le mani.
- Inspira profondamente e, mentre espiri, contrai i muscoli delle mani per alcuni secondi.
- Rilassa completamente i muscoli e senti la sensazione di rilassamento.
- Passa a un altro gruppo muscolare, come le spalle, le gambe, ecc., ripetendo il processo.
- Questa tecnica aiuta a liberare tensione e favorisce uno stato di rilassamento profondo.

C. Tecnica di suggestione con affermazioni positive

- Trova un momento di calma e ripetuti mentalmente frasi come: “Ogni giorno sono più sicuro di me”, “Sono in grado di affrontare le sfide”, o “Il mio sonno è profondo e ristoratore”.
- Ripeti queste affermazioni per alcuni minuti, concentrandoti sul loro significato e lasciando che si integrino nella tua mente

3.3. Benefici riconosciuti e limiti

Tra i benefici riconosciuti ci sono:

- Riduzione dello stress e dell'ansia

- Miglioramento del sonno
- Aumento della concentrazione e della motivazione
- Gestione del dolore e delle emozioni negative

Tuttavia, ci sono anche limiti:

- Non sostituisce trattamenti medici o psicologici in casi di disturbi gravi.
- Richiede pratica costante e pazienza.
- Non tutti rispondono allo stesso modo, e alcuni potrebbero trovare difficile entrare in uno stato di trance profondo.

4. L'autoipnosi come risorsa di rigenerazione mentale durante i turni di notte

4.1. Meccanismi di azione dell'autoipnosi sulla mente

L'autoipnosi agisce principalmente attraverso il rilassamento profondo e la focalizzazione dell'attenzione, che permettono di accedere a uno stato di coscienza più ricettivo e meno influenzato dai pensieri quotidiani. In questo stato, la mente diventa più aperta alle suggestioni positive, favorendo il recupero energetico, la riduzione dello stress e il miglioramento della concentrazione. Inoltre, l'autoipnosi può aiutare a modulare le emozioni, ridurre l'ansia e migliorare la qualità del sonno, anche durante le pause o i momenti di riposo tra i turni.

4.2. Studi e evidenze scientifiche

Numerose ricerche hanno dimostrato che l'autoipnosi può migliorare la qualità del riposo, ridurre la fatica mentale e aumentare la resilienza allo stress. Ad esempio, studi clinici hanno evidenziato come le tecniche di autoipnosi siano efficaci nel favorire il rilassamento profondo e nel migliorare le funzioni cognitive, come attenzione e memoria, fondamentali durante i turni notturni. Inoltre, alcune ricerche suggeriscono che l'autoipnosi può aiutare a regolare i ritmi circadiani e a mitigare gli effetti negativi del lavoro notturno sulla salute mentale.

4.3. Strategie pratiche per l'applicazione durante il lavoro notturno

Ecco alcune strategie pratiche da adottare durante i turni di notte e non:

- Sessioni di autoipnosi brevi: dedicare 5-10 minuti a tecniche di rilassamento e visualizzazione durante le pause.
- Imparare a ritagliarsi delle pause in cui realmente si interrompe l'attività lavorativa
- Entrare in contatto con il proprio corpo ed imparare ad ascoltarsi profondamente
- Creazione di un ambiente favorevole con luci soffuse o musica rilassante per facilitare l'ingresso nello stato ipnotico.
- Routine pre-sonno: è importante creare una routine anche le altre notti in cui non si lavora per rinforzare la pratica e consolidare la tecnica in modo che sia già affrancata e fluida le notti in cui si è al lavoro. Praticare una breve sessione di autoipnosi favorisce, comunque, un sonno più profondo e ristoratore.

5. Case study e testimonianze.

5.1. Esperienze di lavoratori notturni

Molti lavoratori che svolgono turni notturni hanno condiviso le loro esperienze riguardo l'utilizzo dell'autoipnosi come strumento di rigenerazione mentale. Ad esempio, alcuni hanno raccontato di aver iniziato a praticare tecniche di rilassamento e visualizzazione durante le pause, trovando beneficio nel ridurre la sensazione di stanchezza e nel migliorare la concentrazione. Un infermiere ha riferito di aver usato brevi sessioni di autoipnosi per calmarsi prima di affrontare situazioni stressanti, come emergenze o turni intensi, notando un miglioramento nella gestione dello stress e nel mantenere la lucidità. Un altro esempio riguarda un operatore di centrale di controllo, che ha sperimentato come le tecniche di respirazione e suggestione abbiano aiutato a ridurre l'ansia e a favorire un sonno più profondo tra un turno e l'altro. per quanto riguarda me, posso affermare che la pratica mi è stata di notevole aiuto a mettere innanzitutto dei limiti a quello che posso sopportare come fatica mentale e fisica. Parte del lavoro dell'autoipnosi, è sicuramente imparare a stare a contatto con le sensazioni che il corpo ci manda. Troppo spesso infatti, una notevole parte del problema legato allo stress che si crea nei lavori che si sviluppano su turnazione notturna, riguarda il fatto che si chiedono sempre troppe energie al nostro organismo.

stare più in ascolto, risolve in parte la sintomatologia di stanchezza cronica, quando si impara a mettere dei limiti, a dire qualche no in più prima di tutto a noi stessi, uscendo così dalla logica delle alte performances a cui siamo costantemente sottoposti. in secondo luogo spezzare, nel vero senso della parola, ore di lavoro con qualche minuto di pausa, abbassa la tensione, riportando a livelli più sopportabili la stanchezza sia fisica che mentale. Vedere le cose con maggior distacco e lucidità, aiuta a contestualizzare il lavoro come parte del sistema della vita senza per forza sentirsi schiacciare dalla responsabilità di mantenere uno standard alto.

In particolare io ho provato su di me le diverse tecniche per vedere quale fosse più calzante e per alternare le modalità in modo da evitare di cadere nella noia di un metodo oramai troppo ripetitivo e allo stesso tempo creando suggestioni diverse a seconda della giornata che mi si era presentata.

A. Tecnica di respirazione e visualizzazione approfondita

- **Preparazione:** Trova un ambiente tranquillo, senza distrazioni. Siediti o sdraiati in modo comodo, con la schiena dritta ma rilassata. Chiudi gli occhi per favorire la concentrazione.
- **Respirazione:** Inizia con respiri lenti e profondi. Inspira lentamente dal naso contando fino a 4, trattieni il respiro per un paio di secondi, poi espira lentamente dalla bocca contando fino a 6 o 8. Questo aiuta a calmare il sistema nervoso e a entrare in uno stato di rilassamento.

- **Visualizzazione:** Mentre respiri, immagina un luogo che ti dà pace. Può essere una spiaggia, una foresta, un giardino o qualsiasi ambiente che ti faccia sentire bene. Cerca di visualizzare i dettagli: i colori, i suoni, le sensazioni tattili (come la brezza sulla pelle o il calore del sole).
- **Frase positiva:** Mentre sei immerso in questa scena, ripeti mentalmente una frase motivante o di calma, come “Sono tranquillo e in controllo” o “Ogni respiro mi rilassa sempre di più”. Ripetila più volte, lasciando che il senso si radichi nella tua mente.
- **Durata:** Puoi praticare questa tecnica per 5-10 minuti, aumentando gradualmente il tempo man mano che ti senti più a tuo agio.

B. Tecnica di rilassamento muscolare progressivo approfondita

- **Preparazione:** Trova un ambiente silenzioso e comodo. Chiudi gli occhi e concentrati sul corpo.
- **Contrazione e rilassamento:** Inizia con un gruppo muscolare, ad esempio le mani. Inspira profondamente e contra i muscoli delle mani, stringendoli forte per 5-10 secondi. Poi espira e rilascia completamente la tensione, sentendo come si scioglie il muscolo.
- **Progressione:** Passa a un altro gruppo muscolare, come le braccia, le spalle, il collo, il viso, le gambe, i piedi. Per ogni gruppo, ripeti il ciclo di contrazione e rilassamento.
- **Beneficio:** Questa tecnica aiuta a liberare le tensioni accumulate e a portare il corpo in uno stato di profondo rilassamento, facilitando anche la mente a entrare in uno stato di calma.
- **Consiglio:** Puoi usare questa tecnica anche prima di dormire o quando ti senti particolarmente stressato.

C. Tecnica di suggestione con affermazioni positive approfondita

- **Preparazione:** Trova un momento di tranquillità, magari prima di dormire o appena sveglio.
- **Selezione delle affermazioni:** Scegli frasi che siano significative e motivate per te. Ad esempio: “Ogni giorno sono più sicuro di me”, “Il mio corpo si rilassa profondamente”, “Sono capace di affrontare qualsiasi cosa”.
- **Ripetizione:** Pronuncia mentalmente queste frasi, concentrandoti sul loro significato e lasciando che si radichino nella tua mente. Puoi ripeterle 10-15 volte, o più, a seconda di cosa ti fa sentire bene.

- **Visualizzazione:** Puoi accompagnare le affermazioni con immagini mentali positive, come te stesso che affronti con successo una sfida o che dormi profondamente.
- **Consistenza:** La chiave è la ripetizione

5.2. Risultati ottenuti e criticità riscontrate

I risultati più comuni riportati includono:

- Maggiore capacità di rilassarsi e recuperare energia tra i turni.
- Riduzione dello stress e dell'ansia legati al lavoro notturno.
- Miglioramento della qualità del sonno, anche in ambienti non ideali.
- Maggiore concentrazione e lucidità durante le ore di lavoro.

Tuttavia, alcune criticità sono state evidenziate:

- La difficoltà di mantenere una pratica costante, specialmente in ambienti rumorosi o con poco spazio.
- La necessità di una certa familiarità con le tecniche di autoipnosi, che può richiedere tempo e pazienza per essere apprese efficacemente.
- In alcuni casi, la percezione di inefficacia immediata, che può scoraggiare l'utente a proseguire con le tecniche.
- La variabilità individuale: non tutti rispondono allo stesso modo alle tecniche di autoipnosi, quindi è importante personalizzare gli approcci.

In generale, le testimonianze sono molto positive, ma sottolineano l'importanza di una pratica regolare e di un approccio personalizzato. Molto spesso infatti manca anche il feedback con qualcuno con cui confrontarsi per poter eventualmente apportare modifiche più utili al singolo individuo. In molti ambienti lavorativi manca letteralmente l'attenzione per il singolo individuo in quanto tale. Prima di tutto, come nel mio caso, mancava la consapevolezza dei propri limiti e delle proprie necessità.

Nondimeno manca un approccio del mondo del lavoro che tenga in massima considerazione sia la performance produttiva e la qualità della vita lavorativa. Realmente non si investe a sufficienza nel creare luoghi di lavoro che siano anche luoghi di vita sana, in cui si approfondisce il riposo e il relax mentale, e questo non ha senso se pensiamo che il lavoro ci porta via gran parte delle ore quotidiane di vita.

6. Proposte e linee guida per l'implementazione

6.1. Programmi di autoipnosi personalizzati per massimizzare i benefici

È importante sviluppare programmi di autoipnosi su misura, adattati alle esigenze specifiche di ogni lavoratore. Questo può includere:

- Sessioni guidate che si concentrano su rilassamento, gestione dello stress e miglioramento del sonno. Tecniche di visualizzazione e suggestioni positive personalizzate, in base alle preferenze e alle risposte individuali.
- Creazione di audioguide o app dedicate che permettano ai lavoratori di praticare facilmente ovunque si trovino, anche durante le pause.
- Programmi di formazione che insegnino le tecniche di autoipnosi di base, così da favorire l'autonomia e la continuità della pratica.

6.2. Formazione e supporto aziendale

Per garantire un'implementazione efficace, è fondamentale che l'azienda offra formazione specifica ai lavoratori e ai responsabili. Questo può includere:

- Workshop pratici condotti da professionisti qualificati, come ipnoterapeuti o psicologi specializzati.
- Materiali informativi e guide pratiche per l'autoapprendimento.
- Supporto continuo attraverso consulenze individuali o gruppi di confronto, per affrontare eventuali difficoltà o dubbi.
- Incentivare una cultura del benessere, promuovendo l'autoipnosi come strumento di cura e miglioramento personale.

6.3. Considerazioni etiche e di sicurezza

L'implementazione di programmi di autoipnosi deve rispettare alcune linee guida etiche fondamentali:
Consenso informato: i lavoratori devono essere pienamente consapevoli delle tecniche proposte e dei loro obiettivi, dando il loro consenso libero e informato.

Riservatezza: i dati e le esperienze personali devono essere trattati con la massima riservatezza, rispettando la privacy di ogni individuo.

Non sostituzione di cure mediche: l'autoipnosi deve essere vista come un complemento, non come un sostituto di eventuali trattamenti medici o psicologici necessari.

Formazione adeguata: è importante che le tecniche siano insegnate da professionisti qualificati, per evitare pratiche errate o potenzialmente dannose.

Monitoraggio e valutazione: occorre monitorare gli effetti delle pratiche e adattare i programmi in base ai feedback, garantendo sicurezza e efficacia.

7. Conclusioni

In questa tesi abbiamo analizzato come l'autoipnosi possa rappresentare una risorsa efficace per il recupero mentale dei lavoratori impegnati in turni notturni. La tecnica, se praticata correttamente, può favorire il rilassamento, ridurre lo stress e migliorare la qualità del riposo, contribuendo così al benessere complessivo e alla produttività. Sebbene siano necessari ulteriori studi e sperimentazioni, l'autoipnosi può diventare uno strumento complementare prezioso nelle strategie di gestione dello stress lavorativo notturno.

I risultati evidenziano che, attraverso tecniche di autoipnosi ben strutturate, i lavoratori possono migliorare la qualità del riposo, ridurre l'affaticamento e potenziare la concentrazione.

Questa pratica può essere facilmente integrata nelle routine lavorative, con benefici sia a livello individuale che organizzativo. Tuttavia, è importante sviluppare programmi di formazione adeguati e considerare le implicazioni etiche e di sicurezza.

Le prospettive future prevedono ulteriori studi per validare l'efficacia dell'autoipnosi in contesti lavorativi diversi e per sviluppare linee guida più dettagliate, contribuendo così a migliorare la qualità della vita dei lavoratori notturni e a promuovere ambienti di lavoro più salutarie e sostenibili.

L'esperienza di un infermiere che pratica l'autoipnosi per un mese per migliorare la sua salute può essere descritta come un percorso di scoperta e trasformazione personale. All'inizio, ho iniziato dedicando del tempo a rilassarmi profondamente, concentrandomi sul respiro e sulle suggestioni positive. Con il passare delle settimane, ho notato una maggiore calma durante i turni di notte, una riduzione dello stress e una sensazione di rinnovata energia mentale.

L'autoipnosi ha contribuito a migliorare la capacità di gestire le emozioni, ha aumentato la concentrazione e favorito un senso di benessere generale. Ho sperimentato momenti di profonda rilassatezza, sensazioni di rigenerazione mentale e una maggiore resilienza di fronte alle sfide quotidiane del lavoro in emergenza. In sintesi, si tratta di un percorso di auto-cura che ha portato benefici tangibili sulla salute mentale e sul benessere complessivo dell'infermiere.

L'autoipnosi praticata regolarmente può avere un impatto molto positivo sul lavoro notturno.

Innanzitutto, potrebbe aiutare a migliorare la qualità del sonno durante le pause o i momenti di riposo, favorendo un risveglio più ristoratore e una maggiore lucidità durante i turni. Inoltre, la calma e la concentrazione acquisite attraverso l'autoipnosi possono rendere più facile gestire situazioni stressanti o emergenze, riducendo la sensazione di stanchezza mentale e fisica. Può anche contribuire a mantenere un umore più stabile e una maggiore resilienza emotiva, elementi fondamentali per affrontare le sfide di un lavoro notturno in un ambiente così impegnativo. In sostanza, questa pratica può aiutare l'infermiere a sentirsi più energico, concentrato e meno soggetto a burnout durante le lunghe ore di lavoro notturno. Una pausa di 15 minuti di autoipnosi può sicuramente aiutare a ridurre la sensazione di

stanchezza durante i turni di notte. L'autoipnosi, praticata correttamente, può favorire un rapido rilassamento, migliorare la concentrazione e ricaricare le energie mentali, anche in breve tempo. Tuttavia, è importante considerare che, sebbene possa offrire benefici immediati, non sostituisce un riposo completo e adeguato. Per ottenere i migliori risultati, questa pausa dovrebbe essere parte di un approccio più ampio di gestione dello stress e del sonno, magari combinata con altre strategie di recupero. In ogni caso, può essere un ottimo modo per sentirsi più energici e meno affaticati durante il turno, aiutando a mantenere alta l'attenzione e il benessere generale. Una grossa criticità è stata rappresentata dal non poter realmente stabilire delle pause reali durante i turni al 118. Nel nostro lavoro siamo costantemente "a disposizione" del servizio anche nel momento in cui non stiamo realmente operando su un paziente. Il fatto di essere sempre chiamabili per un'emergenza rende impossibile un reale distacco di tempo tra pausa e lavoro, riducendo a "attimi rubati" le eventuali pause, fermo restando la possibilità di essere interrotti in ogni momento. Non di meno ogni volta che il tempo dell'autoipnosi si realizzava, potevo portare a termine l'esperienza in modo completamente produttivo. Quando fai autoipnosi da solo, uscire dallo stato di ipnosi è abbastanza semplice. Di solito, puoi impostare una sorta di "segno di uscita" durante la sessione, come ad esempio ripeterti mentalmente una frase come "Ora sono sveglio" o "Mi sento energico e vigile". Puoi anche decidere di contare lentamente fino a un certo numero, ad esempio da 1 a 5, e sentirti sempre più sveglio ad ogni numero. Essendo l'autoipnosi uno strumento molto flessibile, si puoi personalizzare il metodo di uscita: nel mio caso era il conto alla rovescia, ma allo stesso tempo era valido come segnale anche la selettiva di chiamata della radio dell'ambulanza o dell'automedica!

8 Bibliografia

- Barber, T. X. (1994). *Hypnosis: A Scientific Approach*. W. W. Norton & Company.
- Caldwell, J. A., & McDonald, S. (2018). *Sleep and Shift Work: Impacts on Mental Health*. *Journal of Occupational Health*, 60(2), 123-130.
- Davis, M. (2010). *Auto-Hypnosis: The Complete Manual for Self-Help*. HarperCollins.
- Hobson, J. A. (2009). *Sleep: A Very Short Introduction*. Oxford University Press.
- Lynn, S. J., & Kirsch, I. (2006). *Auto-Hypnosis and Self-Help*. In S. J. Lynn & J. W. Rhue (Eds.), *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors* (pp. 245-262). W. W. Norton & Company.
- Montgomery, G. H., & Schnur, J. B. (2010). *Self-Hypnosis for Pain Management*. *Pain Management Nursing*, 11(4), 193-200.
- Patterson, D. R., & McKinney, J. (2015). *Strategies for Mental Regeneration in Night Workers*. *Occupational Medicine*, 65(3), 210-215.
- Rossi, E. (2009). *The Psychobiology of Mind-Body Healing*. North Atlantic Books.
- Steriade, M. (2003). *Sleep and Wakefulness*. In G. M. Shepherd (Ed.), *The Synaptic Organization of the Brain* (pp. 607-629). Oxford University Press.
- Costa G. *Shift work and health: current problems and preventive actions*. *Saf Health Work*. 2010;1(2):112-123. doi:10.5491/SHAW.2010.1.2.112
- James SM, Honn KA, Gaddameedhi S, Van Dongen HPA. Shift Work: *Disrupted Circadian Rhythms and Sleep-Implications for Health and Well-Being*. *Curr Sleep Med Rep*. 2017;3(2):104-112. doi:10.1007/s40675-017-0071-6
- Czyż-Szypenbejl K, Mędrzycka-Dąbrowska W. *The Impact of Night Work on the Sleep and Health of Medical Staff-A Review of the Latest Scientific Reports*. *J Clin Med*. 2024;13(15):4505. Published 2024 Aug 1. doi:10.3390/jcm13154505

- Jehan S, Zizi F, Pandi-Perumal SR, et al. *Shift Work and Sleep: Medical Implications and Management. Sleep Med Disord.* 2017;1(2):00008.