

**YOGA DELLA RISATA PER MIGLIORARE L'AMBIENTE DI LAVORO
E COME TECNICA ANTISTRESS IN AMBITO SANITARIO.
L'ESPERIENZA IN AUSL ROMAGNA**

Graziella Frassinetti

Teacher e Ambassador di YDR, Coordinatrice Assistente sanitaria AUSLROMAGNA Centro prevenzione oncologica di Ravenna

Introduzione: Lo stress lavoro-correlato è un rischio lavorativo riconosciuto dal Dlgs 81/2008 la cui valutazione è obbligatoria dal 1 gennaio 2011.

I presenti eventi formativi sono finalizzati all'abbassamento del livello di stress del personale sanitario tramite la tecnica dello Yoga della risata o risata incondizionata.

Obiettivi formativi

- Identificare ed applicare le tecniche di decodifica dell'agente stressante
- Adottare le tecniche antistress per stimolare uno stato di rilassamento e di benessere
- Migliorare la comunicazione e la relazione di equipe e verso l'Utenza
- Creare uno stato mentale positivo per gestire efficacemente i conflitti

Metodologia/Descrizione dell'esperienza: Nel 2012 è stato pianificato un progetto sperimentale dalla Direzione infermieristica e tecnica della Ausl di Ravenna riservato all'equipe del Centro prevenzione oncologica negli ambiti di Ravenna, Lugo, Faenza ; visto l'ottimo riscontro dei partecipanti il progetto è stato allargato a tutto il personale dipendente della Auslromagna .

Proseguito negli anni successivi dal 2013 al 2019 presso le sedi di Ravenna, Lugo di Romagna, Faenza, Rimini, Sant'Arcangelo, Cattolica per un totale di 25 edizioni di cui ognuna di 10 ore di formazione con ECM e 15 giornate di retraining di 4 ore ciascuna, sempre con ECM , approvati dalla commissione ECM della Regione Emilia-Romagna. Gli eventi sono stati promossi tramite locandine dedicate, pubblicate dalla AUSL Romagna, con ampia partecipazione di diverse figure professionali e grande consenso in ogni territorio, come testimoniato dai risultati delle schede "COME TI SENTI" compilate prima e dopo gli incontri di yoga della risata.

Gli incontri erano strutturati con :

- Storia della disciplina Yoga Della Risata (slide)
- Sessione pratica YDR con applicazione della risata incondizionata, respirazione consapevole, gioco, musica e danza , rilassamento finale
- Compilazione della scheda "COME TI SENTI" prima e dopo l'incontro, come valutazione del cambiamento psico-fisico acquisito

Risultati: sono stati coinvolti oltre 1000 dipendenti della AUSLROMAGNA di diverse professioni, con miglioramenti notevoli di tutti i parametri di valutazione: vedi tabelle allegate come modello ed esempio di tutte le edizioni.



AUSLROMAGNA – RIMINI POST-ACUTI YDR 2016
YOGA DELLA RISATA 2012 - 2018 AUSL ROMAGNA
RAVENNA/LUGO/FAENZA/RIMINI/SANT'ARCANGELO/CATTOLICA

25 NUOVE EDIZIONI
15 GIORNATE DI RETRAINING
OLTRE 300 ORE DI FORMAZIONE CON ECM AGGIORNAMENTO IN ORARIO LAVORATIVO
IN TOTALE HO INCONTRATO CIRCA 1000 DIPENDENTI DELL'AZIENDASANITARIA DI CUI :
70 % INFERMIERI
5 % COORDINATORI INFERMIERISTICI
3 % MEDICI E BIOLOGI
9 % TECNICI RX – DI LABORATORIO- EEG- DI PREVENZIONE
5 % FISIOTERAPISTI
3 % OSTETRICHE
REstante 5 % AMMINISTRATIVI, OSS, EDUCATORI, VETERINARI E LOGOPEDISTI

Yoga**della**risata

Come ti senti?

Riepilogo della scheda di valutazione del corso di formazione

"Yoga della risata: la terapia della risata per migliorare l'ambiente di lavoro"

AUSL della Romagna P.O. di Ravenna ambito di Lugo

6-12-20-27-31 marzo 2014

6-12-20-27-32

ITEM	MIGLIORAMENTO % Da 3 a 7 punti	miglioramento % Da 1 a 2 punti
LIVELLO DI STRESS	85 %	15 %-
ENTUSIASMO	80 %	20 %
ENERGIA	80 %	20 %
UMORE	75 %	25 %
OTTIMISMO	80 %	20 %
AMICIZIA COL GRUPPO	70 %	30 %
CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO	75 %	25 %
RILASSAMENTO MUSCOLARE	95 %	5 %
RILASSAMENTO MENTALE	99 %	1 %
CAPACITA' DI RIDERE SENZA MOTIVO	75 %	25 %

Conclusioni: Lo YOGA DELLA RISATA è una idea rivoluzionaria semplice ed efficace per cambiare le prospettive di vita delle persone e innumerevoli sono gli studi scientifici che hanno convalidato la positività della risata per il complesso corpo-mente.

La Direzione Infermieristica e Tecnica di Ravenna dopo il corso attivato a titolo sperimentale nel 2012 ha inserito nell'ambito della formazione facoltativa corsi di Yoga della risata nella convinzione che questa "cura semplice e naturale" possa contribuire ad aiutare la persona ad abbassare il livello degli ormoni dello stress, ottenere benessere fisico ed emozionale, ottimizzare la relazione tra i professionisti e l'utenza, gestire positivamente le situazioni di conflitto.

La scienza, studiando gli effetti positivi della risata ha definitivamente sancito come questa possa, anche a livello chimico-fisiologico, apportare sensibili cambiamenti creando uno stato mentale Positivo. Il ridere migliora la vita lavorativa all'interno dell'equipe, contrasta gli effetti negativi dello stress e degli stati d'ansia, stimola l'energia, crea un sensodi benessere di leggerezza, incrementa la creatività, sviluppa la propensione verso soluzioni positive, e non per ultimo migliora la relazione-comunicazione tra professionisti e verso l'Utenza.

Bibliografia:

<https://www.yogadellarisata.it/graziella-frassinetti/>

<https://www.inmagazineromagna.it/yoga-della-risata-per-stare-bene>

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .