

Se vi dico ‘stress’ e ‘responsabilità’, a cosa pensate?

di **ELISA SILVIA COLOMBO**
Psicologa, Psicoterapeuta

Quando FNOVI mi ha chiesto di parlare della gestione dello stress e delle responsabilità agli studenti di Medicina Veterinaria, ho subito acconsentito. Il tema mi interessa e ho molto da raccontare, basandomi sull'esperienza e sulle ricerche disponibili.

Solo poco prima dell'evento ho scoperto il format: 5 tavoli tematici a rotazione, 20 minuti per ciascun gruppo di studenti.

Come lasciare qualcosa di utile in un tempo così breve e destrutturato? Scelgo di condurre l'incontro lasciandomi guidare da uno strumento infallibile: la curiosità.

I ragazzi entrano nell'aula. Chi è imbarazzato, chi non vede l'ora di parlare. Qualcuno si emoziona.

“Se vi dico ‘stress’ e ‘responsabilità’, a cosa pensate?”

Nascono conversazioni profonde, che toccano temi importanti: l'ansia per il futuro incerto, il timore per la precarietà dei neolaureati, la sensazione di non sapere abbastanza. Emergono una grande consapevolezza delle responsabilità che il lavoro di medico veterinario comporta e la paura di sbagliare. C'è chi cerca di controllare tutto, chi rinuncia al tempo libero per studiare di più, chi si paralizza di fronte a un'emergenza e non si sente adatto alla professione. E poi le aspettative dei clienti, le conversazioni difficili, le diagnosi di ChatGPT, il timore di deludere gli altri. Tantissima ansia.

A un piccolo gruppo propongo l'“esercizio dei 5 sensi”: facciamo un respiro profondo e chiudiamo gli occhi. Quando la mente corre verso scenari catastrofici o rimugina sul passato, impariamo a tornare nel “qui e ora”.

Cos'altro può essere utile per affrontare lo stress? Lo chiedo a loro, senza soluzioni preconfezionate. Ed ecco che iniziano a condividere ciò che per loro funziona:

- parlare e confrontarsi: non essere soli è già un conforto;
- non considerare l'errore un marchio indelebile, ma un'occasione per migliorare;
- sostenersi a vicenda: il peso condiviso è più lieve;
- formarsi, senza rinunciare al tempo per sé e agli interessi fuori dalla professione;
- affrontare le paure, costruendo passo dopo passo la consapevolezza delle proprie capacità;
- chiedere aiuto a chi ha più esperienza o a uno psicologo, per tutelare la propria salute mentale.

Hanno anche idee chiare su ciò che vorrebbero dalle istituzioni: tirocini più pratici e distribuiti negli anni, un corso di laurea di sei anni, la garanzia di retribuzioni dignitose e turni sostenibili.

Partecipano e si confrontano, ma qualcuno bussa alla porta: restano due minuti.

Ci lasciamo con una metafora: un marinaio non può dirigere il vento, ma può orientare le vele. Concentriamoci su ciò che dipende da noi, rispettiamo bisogni ed emozioni, sperimentiamo strade diverse, senza fretta di definirci: se l'emergenza ti blocca, potrai sempre essere un ottimo internista. Non piaceremo mai a tutti, ma la responsabilità più importante è verso noi stessi.

Due ore sono volate, il crepuscolo avvolge le aule. Un ragazzo ringrazia: si è sentito ascoltato e vorrebbe più incontri così. Forse siamo riusciti a lasciare qualcosa di utile.



> “...e poi le aspettative dei clienti, le conversazioni difficili, le diagnosi di ChatGPT, il timore di deludere gli altri. Tantissima ansia