



Croce Rossa Italiana

Protezione Civile

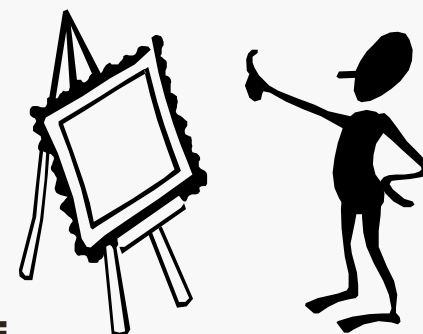
Psicologia dell'emergenza

a cura di Mara Eleuteri
Psicologa del Se.P. della Croce Rossa Italiana

con il contributo di Antonio Zuliani



Argomenti della lezione



- **Reazioni emotive attese nelle vittime e nei soccorritori**
- **Atteggiamenti migliori da assumere**
- **Eventi traumatici per il soccorritore e buoni comportamenti per proteggersi**
- **Defusing e Debriefing**

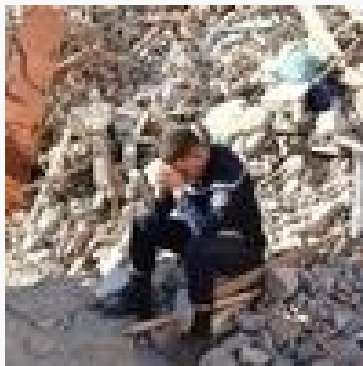
Obiettivi

- **Permettere al soccorritore di conoscere le reazioni che può attendersi dalle vittime di un evento critico**
- **Permettere al soccorritore di assumere idonei atteggiamenti di aiuto**
- **Permettere al soccorritore di essere consapevole delle sue reazioni di fronte ad un evento critico e di quanto può fare per aiutarli.**

DURATA: 2 ORE



Vittima e soccorritore vivono una medesima esperienza con differenze legate al ruolo e all'esito dell'evento



**reazione
biunivoca**



CONTESTO OPERATIVO



REAZIONI ATTESE NELLE VITTIME DOPO UN EVENTO CRITICO



Le vive anche il soccorritore

- **Paura**
- **Rabbia**
- **Senso di colpa**
- **Inibizione dei sentimenti**
- **Confusione e stordimento
cognitivo**
- **Sconforto per la propria
vulnerabilità**
- **Dolore per le perdite subite**



Reazioni

Paura



Paura

**La paura è una
normale risposta
adattiva
che salva la vita**



Paura

**Essendo una reazione emotiva non
si può contrastarla con un
ragionamento razionale**

**Solo se una persona può esprimerla
e si sente capita può entrare in
relazione con il soccorritore**



Reazioni

Rabbia



Rabbia

La rabbia scatta quando la persona percepisce che lei stessa o qualche suo caro sta subendo un'ingiustizia e ciò la spinge ad agire.

Sembra che la persona, attraverso questa intensa rabbia, pensi di poter punire i responsabili di tanta sofferenza e di arrivare in qualche modo a cancellare l'evento stesso



Rabbia

La rabbia spesso si scarica sul soccorritore che, consapevole del suo ruolo, deve accettarla e evitare di controreagire pesantemente



Reazioni

Il senso di colpa



Senso di colpa

- **il senso di colpa per i propri comportamenti (pur non lesivi dell'altro)**
- **il senso di colpa per essere sopravvissuti**



**Le persone che manifestano
senso di colpa vanno
ascoltate senza dare giudizi o
cercare di confrontare con la
realtà ciò che dicono alla
ricerca del “giusto e
sbagliato”**



Reazioni

Confusione e stordimento cognitivo



Confusione e stordimento cognitivo

**La persona può presentarsi
apatica, immobile, inebetita,
vagante senza meta**



Confusione e stordimento cognitivo

**Si tratta di una difesa
protettiva che aiuta la
persona ad affrontare
l'esperienza traumatica
vissuta diminuendo la
presenza inquietante della
realtà esterna**



Confusione e stordimento cognitivo

Si tratta di un “tempo” che va rispettato da parte del soccorritore.

In questi momenti non si può pretendere che le persone ascoltino e ricordino tutte le informazioni che vengono fornite.



Reazioni

Dolore per le perdite subite



Dolore per le perdite subite

Le persone che vivono una situazione di emergenza si trovano spesso a compiere un grande sforzo per sopportare, senza soccombere, sentimenti devastanti come il dolore per le perdite subite, e, allo stesso tempo, per cercare di rispondere in maniera adeguata alle richieste esterne



Reazioni

Sconforto per la propria vulnerabilità



Sconforto per la propria vulnerabilità

**L'esperienza vissuta ricorda la
possibilità di morire e mette in
contatto con la fragilità
interna di ognuno**



Reazioni

Inibizione dei sentimenti



Inibizione dei sentimenti

Il tentativo di controllare il forte dolore emotivo spinge la persona ad inibire tutti gli altri sentimenti

La persona appare: fredda, distaccata, meccanica



Tema centrale per la vittima

L'imprevedibilità crea **angoscia** e per la persona la cosa più importante è di **tentare di dare un senso** a quello che gli è accaduto e di non farsi travolgere da un'angoscia distruttiva



L'atteggiamento migliore che il soccorritore può assumere

Essere calmi e rassicuranti: gridare e discutere non aiuta le vittime

Di fronte ai drammi il silenzio è spesso la risposta migliore

Lasciare che le persone manifestino il loro disagio e il loro dolore



STRESS E PROBLEMATICHE DEL SOCCORRITORE



VANTAGGI

**L'esperienza del volontario in una
situazione di emergenza
rappresenta una straordinaria
opportunità di sviluppo e
maturazione personale**



VANTAGGI

**Portare soccorso metterà alla prova
la sua capacità di essere *utile* per
gli altri attraverso le sue doti
fisiche, tecniche, professionali e
relazionali**



VANTAGGI

**Si tratta di un modo per migliorare
la *conoscenza* di se stessi e per
aumentare la propria *autostima*:
condizioni per star bene**



VANTAGGI

Si ha la possibilità di far parte di un gruppo, di incontrare altri gruppi e quindi di conoscere e creare relazioni con altre persone. Ciò risponde a dei bisogni fondamentali dal punto di vista psicologico e migliora le capacità dei singoli per trovare soddisfazione, sentirsi più sicuri e più apprezzati



VANTAGGI

E' una scuola che fa crescere la capacità personale di *fronteggiare le difficoltà della vita* perché: mette a contatto con chi soffre di più; fa vedere e fa imparare nuovi modi di risolvere i problemi; fa intravedere la speranza che ci sia qualcuno che ci dà una mano nei nostri momenti difficili



L'evento traumatico per il soccorritore



**PERCHE'
PARLARE DI
STRESS?**



TIPOLOGIE DI VITTIME:

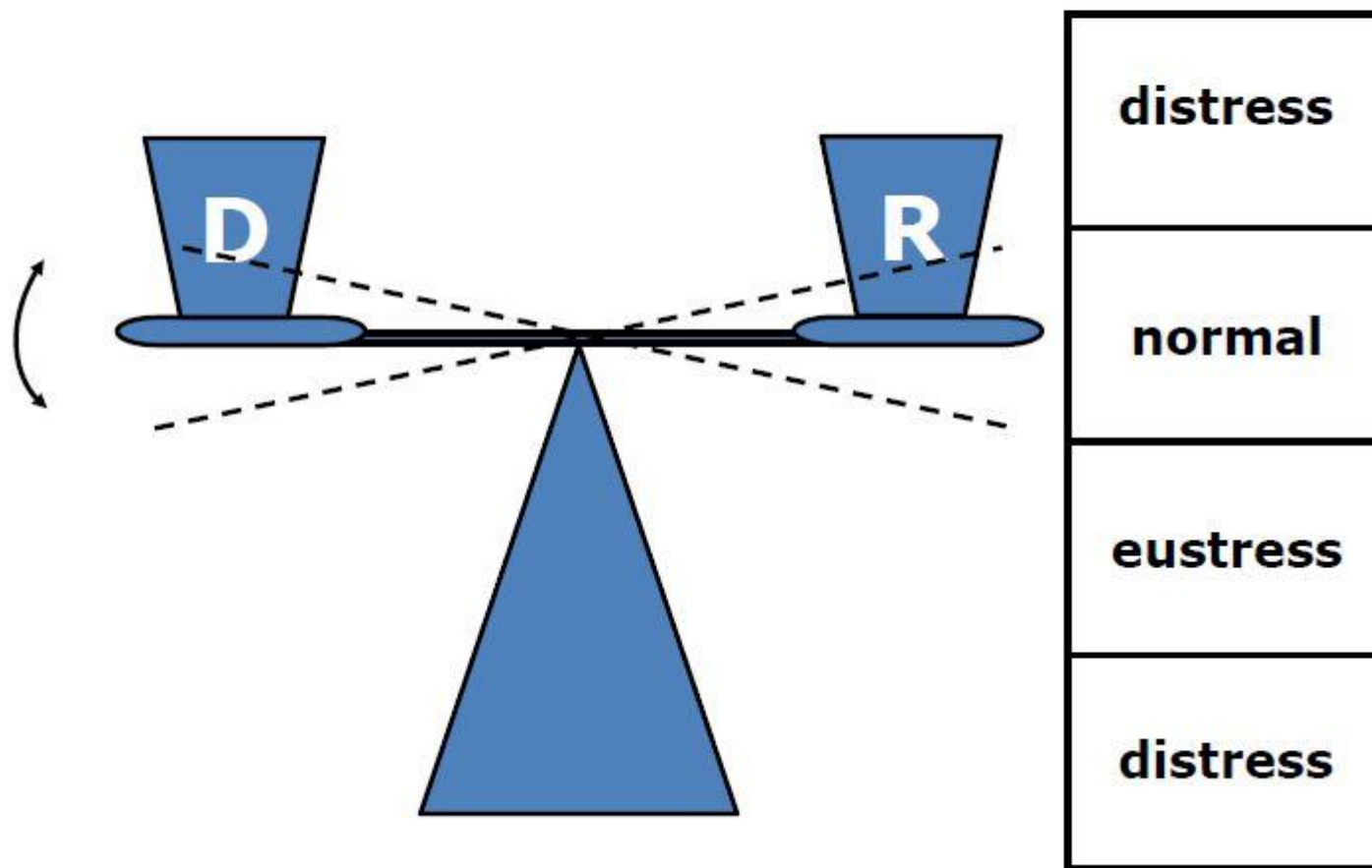
- Vittime primarie: persone esposte direttamente alla calamità
- Vittime secondarie: sono le persone che hanno stretti legami familiari con le prime
- Vittime terziarie: sono le persone che devono intervenire a causa del lavoro che svolgono (ANCHE I SOCCORRITORI)
- Vittime di quarto livello: sono i membri della comunità al di fuori dell'aria colpita che in qualche modo si sono occupati dell'accaduto



CRITICITÀ

Lavorare costantemente a contatto con la sofferenza, esposti magari a situazioni di pericolo, comporta una possibile sofferenza psicologica che non può essere trascurata





Può accadere che ***il soccorritore***, nel suo lavoro, sia costretto:

- a rapportarsi con forti carichi emotivi,
- a gestire manifestazioni di angoscia e di aggressività,
- a confrontare se stesso con le prospettive di morte, dolore e paura che animano le vittime di cui si sta occupando



Esiste sempre una **differenza fondamentale tra vittima e soccorritore**, legata al fatto che **quest'ultimo si percepisce più facilmente come protagonista attivo di un evento** per quanto catastrofico possa essere, cosa ben più difficile per chi ne ha subito l'impatto.

Inoltre **può utilizzare gli stessi aspetti tecnici** dell'intervento per attutire le espressioni emotive dello stesso



**SALUTE
PSICOLOGICA**

**SALUTE
FISICA**



**EFFETTI
EMOTIVI**



**EFFETTI
COMPORAMENTALI**

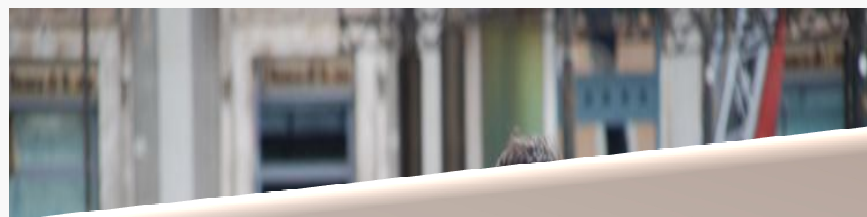


**AZIONI
DISADATTIVE**



**EFFETTI NEGATIVI
DELLO STRESS**





Anche gli operatori esperti non si desensibilizzano mai tanto da restare indifferenti a situazioni stressanti o a forte impatto emotivo



Cosa ci può aiutare ad affrontare queste situazioni

Riposare (anche se la tenda non è confortevole)

Lavarsi (anche se le docce non sono comode)

Cambiarsi

Mangiare adeguatamente

Dedicare dello spazio allo “svago”

**Dedicare del tempo a “chiacchierare con i
colleghi”**



è importante...

- Parlare con i colleghi dei propri vissuti emotivi
- Imparare a dare un nome allo stress traducendo le EMOZIONI in PAROLE
- Riconoscere ed accettare le emozioni
- Non aver paura di esprimere il proprio disagio sentendosi giudicati o “anormali”



Cosa non ci aiuta nell'affrontare questa situazioni

**Trascurare noi stessi pensando di dover
rinvviare tutto a dopo**

**Bere e fumare più di quello che facciamo
abituamente perché sono sollievi effimeri**



Ricordiamo che abbiamo descritto
reazioni normali
a fronte
di un evento patologico



STRATEGIE DI GRUPPO



Interventi attivi post-intervento

Defusing: ha l'obiettivo di condividere quanto è accaduto senza interpretare quanto detto e le emozioni emerse

Debriefing: intervento clinico-psicologico ben strutturato condotto da uno psicologo, che ha l'obiettivo di alleviare la sofferenza emotiva dovuta ad un trauma



Defusing

È un procedimento volto a facilitare il verificarsi di opportunità in cui i volontari possano esprimere i loro pensieri e i loro stati d'animo in relazione ai compiti svolti senza sentirsi obbligati a farlo.

Può essere breve (10-30 min) e fornito continuamente durante tutta la durata dell'emergenza.

È di base un intervento informale che può essere gestito tra pari.



Protocollo di Defusing

- Stabilire il contatto
- Valutare la disponibilità
- Raccontare i fatti accaduti
- Dare voce ai pensieri
- Far emergere gli stati d'animo
- Sostenere, rassicurare e informare



Debriefing

È un procedimento strutturato che serve ad aiutare i superstiti a comprendere e a gestire emozioni intense, a comprendere meglio le strategie di fronteggiamento efficaci e a ricevere sostegno.

Si effettua con gruppi non troppo grandi (max 20 persone) e può durare fino a 4 ore.

NON È UN INTERVENTO DI PSICOTERAPIA



Protocollo di debriefing

- Preparazione
- Presentazione
- Fase dei fatti
- Fase dei pensieri
- Fase di reazione
- Fase dei sintomi
- Fase d'insegnamento
- Fase del rientro

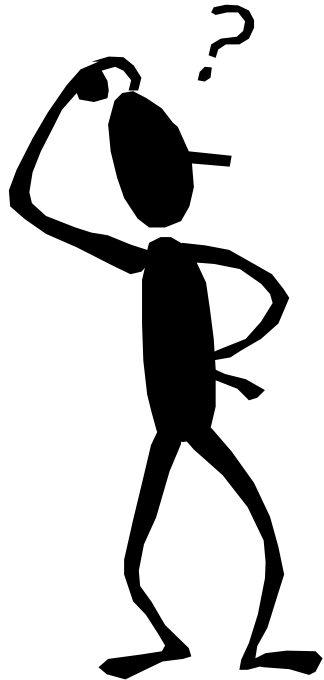


Ora è il tempo

delle domande

..... dei dubbi

..... o altro !!





Grazie per l'attenzione