

LE SITUAZIONI EMERGENZIALI

◆ INDIVIDUALI

coinvolge uno o più membri della stessa famiglia e/o cerchia di conoscenze.

◆ Ne sono un esempio gli incidenti stradali e le persone disperse e/o scomparse.

ALLARGATE

coinvolge un'intera comunità o più comunità insieme.

Ne sono un esempio i terremoti e le alluvioni.

TEMPISTICA

- ◆ Le situazioni emergenziali possono avere una durata variabile da pochi secondi a mesi o addirittura anni in alcuni casi.
- ◆ Dal terremoto (minuti/secondi)
- ◆ All'alluvione (giorni)

LE VITTIME

Esistono 6 tipi di vittime coinvolte dall'evento, sia esso individuale o allargato:

1°LIVELLO → colpite dall'evento

2°LIVELLO → familiari ed amici

3°LIVELLO → soccorritori

4°LIVELLO → la comunità coinvolta nel disastro e che in qualche modo ne è eventualmente responsabile

5°LIVELLO → individui il cui equilibrio psichico è tale che anche se non sono coinvolti direttamente nel disastro possono reagire con un disastro emozionale

6°LIVELLO → persone che, per un diverso concorso di circostanza, avrebbero potuto essere loro stesse vittime del primo tipo o che hanno spinto altri nella situazione della calamità o che si sentono coinvolti per altri modi indiretti.

REAZIONI EMOZIONALI AD UN DISASTRO

LE FASI

Avvertimento

Pericolo

Impatto

Ricognizione

Salvataggio

Ripresa

Ricostruzione

1. Fase Di Avvertimento (A)

E' il periodo nel quale la gente prende coscienza dell'esistenza di un pericolo

Può variare da qualche minuto (es. un tornado) a qualche giorno (inondazioni)

1. Fase Di Avvertimento (B)

Reazioni di base: paura e angoscia

Reazioni fisiologiche: tachicardia, sudorazione, respirazione difficoltosa, contrazione dei muscoli, secchezza della bocca, nausea, diarrea, tremori...

Sono reazioni normali o di fuga o di attacco

1. Fase Di Avvertimento (C)

Reazione all'annuncio: incredulità e negazione

Gli avvertimenti sono ignorati

Ci si immagina invulnerabili e indenni

Si cercano conferme non ufficiali

Per alcuni impotenza e confusione

Panico solo quando è troppo tardi

2. Fase Di Pericolo

A questo stadio il pericolo è imminente e inevitabile

Le persone diventano vigili e spinte ad agire

Diminuisce la coordinazione motoria

Aumenta l'agitazione motoria

Ci possono essere reazioni di attacco o fuga

Si prendono misure ingenuie

3. Fase Di Impatto (A)

E' la fase durante la quale il disastro causa morti , feriti, distruzione.

L'impatto può durare qualche secondo (es. esplosione) oppure più giorni (terremoto)

3. Fase Di Impatto (B)

Le persone sono in preda allo stupore

Reazioni fisiche: tremore, torpore, nausea, vomito, brividi di freddo

Reazioni emotive: spavento, angoscia profonda, sentimenti di disperazione, impotenza, vulnerabilità

Alcuni credono d'essere stati presi di mira. Altri provano sentimenti di abbandono

4. Fase Di Ricognizione (A)

E' il periodo che segue immediatamente l'impatto quando i sopravvissuti escono dai ripari, fanno il punto su quello che è successo (inventario), si preoccupano della sorte dei familiari e poi degli amici e dei vicini

4. Fase Di Ricognizione (B)

Le reazioni emotive: sgomento, apatia, stato di choc, passività, ripiegamento su di sé, rifiuto di credere che sia capitato ciò che è capitato

Comportamenti: disorientamento, si vaga senza meta

Alcuni provano gratitudine e sollievo per essere sopravvissuti

5. Fase Di Salvataggio

È quella in cui si svolgono le prime attività d'urgenza

I sopravvissuti anche se feriti si fanno soccorritori essi stessi nei riguardi delle altre vittime del disastro e dei feriti più gravi, prestando le prime cure.

6. Fase Di Ripristino (A)

Inizia il periodo chiamato “luna di miele”

Dura da qualche giorno a più settimane

La gente si dà da fare per riparare i danni, si riaprono le abitazioni e si fanno dei piani per la ricostruzione

Il morale sale grazie all'aiuto

Ma...

6. Fase Di Ripristino (B)

Man mano che si recuperano le proprie cose si installa la delusione e si fanno i conti con la dura realtà dei fatti e delle perdite

Iniziano le prime fasi del processo di lutto: negazione, collera, negoziazione, depressione, accettazione

La negazione si può manifestare con il rifiuto di ritornare ad abitare la casa di prima

6. Fase Di Ripristino (C)

Appaiono vari sintomi: inappetenza, insonnia, apatia, collera

Sensi di colpa nei confronti dei morti, magari si pensa di non aver fatto tutto il possibile

Piccoli segnali evocano il pericolo

Bisogno di rassicurazione

7. Fase Di Ricostruzione (A)

Fase della ricostruzione materiale e di aggiustamento delle emozioni.

Il successo dipende da:

La possibilità che si ripeta il disastro

La disposizione di risorse economiche

I ritardi nella ricostruzione

L'appoggio fornito dai vicini

L'unione di coppia e familiare

Le convinzioni religiose

7. Fase Di Ricostruzione (B)

I sinistrati si sentono:

Tristi, stanchi, apatici disorganizzati

In collera per i ritardi e la burocrazia

Inquietati dalle reazioni dei figli

Preoccupati per problemi finanziari

In difficoltà per disturbi del sonno

La ripresa può durare mesi o anni

REAZIONI EMOTIVE AL DISASTRO

I SOCCORRITORI

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA

PARTENDO DAL PRESUPPOSTO CHE IL “TRAUMATIZZATO TRAUMATIZZA”, PER CUI È FONDAMENTALE LA GESTIONE DEL PROPRIO COINVOLGIMENTO EMOTIVO E FISICO, È NECESSARIO RICORDARE CHE NELLE SITUAZIONI DI EMERGENZA NON “REGGONO” LE TECNICHE E I MODELLI PRECOSTITUITI, MA È IMPORTANTE AVERE GIÀ DEI PUNTI SALDI.

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA

1. NON ESSERE MAI DA SOLI;
2. TOLLERARE I DUBBI E LE INCERTEZZE;
3. ACCETTARE L'IMPOTENZA;
4. LIMITARE LE COMPETENZE;
5. TROVARE LA GIUSTRA VICINANZA;
6. AUTOPROTEGGERSI.

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA

FONTI CHE POSSONO CAUSARE STRESS LE NELLE PROFESSIONI DI AIUTO GENERATE DALL'OPERA DI SOCCORSO SUL LUOGO DEL DISASTRO POSSONO ESSERE:

- ▶ L'URGENZA;
- ▶ L'ESPOSIZIONE A PERICOLI FISICI IMPREVEDIBILI;
- ▶ L'INCONTRO CON LA MORTE VIOLENTA DI MASSE O DI BAMBINI.

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA

- ▶ L'INCONTRO CON LA SOFFERENZA DEI SOPRAVVISSUTI;
- ▶ LA PERCEZIONE DI SCARSA O CATTIVA ASSISTENZA ALLE VITTIME;
- ▶ I TURNI LUNGHIE IL LAVORO DISORGANIZZATO;
- ▶ GLI ERRORI UMANI;
- ▶ L'INADEGUATEZZA DEI MEZZI;
- ▶ LA MANCANZA DI SISTEMAZIONI ADEGUATE.

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA

- ▶ SCELTE DIFFICILI;
- ▶ LA DIFFICOLTÀ DI COMUNICAZIONI;
- ▶ SCARSITÀ DI FONDI E RISORSE;
- ▶ L'ECESSIVA PERMANENZA SUI LUOGHI DEL DISASTRO E L'IDENTIFICAZIONE CON LE VITTIME.

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA

ALCUNI SPUNTI PER LA GESTIONE DELLO STRESS NELLE PROFESSIONI DI AIUTO:

- ▶ RICONOSCERE LA PROPRIA SITUAZIONE DI STRESS COME NORMALE E COMUNE È IMPORTANTE
- ▶ COMPRENDERE COME LO STRESS SI TRASFERISCE AD ALTRI CONTESTI
- ▶ CONFRONTARSI CON LE DIFFICOLTÀ

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA

- ▶ CONFRONTARSI SULLE SOLUZIONI
- ▶ ACCETTARE E CONDIVIDERE I PROPRI LIMITI
- ▶ FAR PARTE DI UN GRUPPO IN SENSO FISICO E PSICOLOGICO
- ▶ CERCARE DI PRESERVARE PER QUANTO POSSIBILE, LE NORME DI IGIENE E UN SUFFICIENTE REGIME ALIMENTARE
- ▶ “STACCARE LA SPINA”, RIPOSARSI, SVAGARSI E RALLENTARE

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA

ECCO DI CHE COSA ABBIAMO BISOGNO NELLE SITUAZIONI DI SOCCORSO:

- ▶ DI UN GRUPPO DOVE CONFRONTARSI, SENTIRSI ACCOLTI (UN CONTENITORE CHE PERMETTA DI METTERE FUORI LE ANGOSCE DI MORTE, ELABORARE IL LUTTO E RICARICARSI DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO)
- ▶ DI AVERE UNA PERSONA A CUI PARLARE DEI PROPRI PENSIERI E SENTIMENTI.

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA

- ▶ DI ESSERE CONSAPEVOLI CHE ANCHE SE LE REAZIONI E LE EMOZIONI SONO FORTI, QUESTO è NORMALE
- ▶ DI SAPERE CHE TACHICARDIA, SENSO DI NAUSEA, PAURA DI STARE DA SOLO, BISOGNO DI VICINANZA, SUPPORTO E CALORE UMANO SONO VISSUTI NORMALI ANCHE SE A CARATTERE TRANSITORIO, IN UNA SITUAZIONE DI EMERGENZA

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA

REAZIONI CONSIDERATE NORMALI IN UN CONTESTO DI EMERGENZA E DI SOCCORSO:

- ▶ PENSIERI INTRUSIVI
- ▶ PROBLEMI DI SONNO
- ▶ DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE
- ▶ REAZIONI FISICHE
- ▶ COLPE
- ▶ VULNERABILITÀ

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA

- ▶ SIGNIFICATO DELLA VITA
- ▶ DISPERAZIONE
- ▶ ASSOCIAZIONE CON ALTRI STIMOLI

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA

LE TECNICHE DI FRONTEGGIAMENTO ADATTIVO ALLO STRESS CHE POSSONO ESSERE DIRETTE ALLO STIMOLO (STRESSOR) E/O ALLE PROPRIE REAZIONI EMOZIONALI E POSSONO ESSERE:

- ▶ INDIVIDUALI
- ▶ DI GRUPPO

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA

- ▶ DEFUSING
- ▶ DEBRIEFING
- ▶ SOSTEGNO EMOZIONALE

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA

GLI ELEMENTI DI DISTURBO PIÙ TEMIBILI NELLE OPERAZIONI DI SOCCORSO PER UN OPERATORE SONO L'ANSIA E IL PERICOLO DI IDENTIFICAZIONE CON LE VITTIME.

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA

INFATTI IL PERICOLO DI PERDERE IL CONTROLLO DI SÈ, L'ANSIA DURANTE LE OPERAZIONI DI SOCCORSO SONO SEMPRE PRESENTI E PARE SIANO PROPORZIONALI ALL'AUMENTARE DELLA DRAMMATICITÀ DELL'EVENTO. QUESTI ELEMENTI DI DISTURBO, SE PRESENTI E NON GESTITI POSSONO MINARE LE CAPACITÀ DECISIONALI, LA PRECISIONE DEGLI INTERVENTI, IL SUPPORTO ALLE VITTIME E LA CAPACITÀ DI LAVORARE IN ÉQUIPE.

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA

LE CARATTERISTICHE ESSENZIALI DELLA RELAZIONE DI AIUTO:

- ▶ DELICATEZZA
- ▶ FIDUCIA
- ▶ SICUREZZA DI SÉ
- ▶ SENSIBILITÀ
- ▶ DUREZZA
- ▶ GRANDE FORZA
- ▶ AUTOCRITICA
- ▶ CAPACITÀ DI ORGANIZZARE

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA

- ▶ SOCIEVOLEZZA E ATTENTA DISPONIBILITÀ;
- ▶ STABILITÀ EMOTIVA;
- ▶ EMPATIA;
- ▶ CAPACITÀ DI COMUNICARE RISPETTO;
- ▶ AUTENTICITÀ.

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA

RISCHI DA EVITARE:

- ▶ SOVRACCARICO EMOTIVO E FISICO;
- ▶ ISOLAMENTO.

APPROCCIO alla PSICOLOGIA dell'EMERGENZA

è necessario connotare il ruolo delle



EMOZIONI

nell'ambito del meccanismo di



PANICO



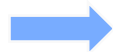
PAURA

PANICO

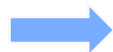
significato



corrente



etimologico



clinico

Alla base del panico vi sono:

- a. **ansia** : tensione apprensiva che insorge dall'imminente anticipazione del pericolo quando la fonte dello stesso è per lo più sconosciuta ed invisibile; è principalmente di ordine intrapsichico.
- b. **paura** : risposta emotiva ad una minaccia di pericolo consciamente riconosciuta e di solito esterna.

PANICO

A livello collettivo è una paura intensa avvertita simultaneamente da tutti
caratterizzata dalla regressione delle coscienze
ad un livello arcaico di impulsività e
aggressività.

Si manifesta con **reazioni primitive di fuga folle, di agitazione, di violenza o di suicidio collettivo.**

PANICO

Le quattro fasi del panico

- 1) **Preparazione:** clima generale di inquietudine che rapidamente si comunica e coinvolge il gruppo
- 2) **Manifestazione di angoscia incontrollabile:** grave stato di stress collettivo, in cui sono smarrite le capacità di riflessione e di giudizio e si verifica una grande tensione motoria che non può essere finalizzata
- 3) **Reazione:** terrore e stato di grande agitazione generale che dà luogo a comportamenti motori irrazionali e selvaggi: fuga folle (compresa fuga in avanti), tempesta di movimenti, suicidio collettivo
- 4) **Risoluzione:** sedazione progressiva della paura e ritorno alla lucidità riorganizzativa collettiva.

Sintomi somatici e cognitivi di un attacco di panico

- ✚ Palpitazioni, tachicardia, aumento o caduta della pressione
- ✚ Sudorazione
- ✚ Tremori fini o grandi scosse
- ✚ Dispnea o sensazione di soffocamento
- ✚ Sensazione di asfissia
- ✚ Dolore o fastidio al petto
- ✚ Nausea o disturbi addominali
- ✚ Sensazioni di sbandamento, instabilità, testa leggera, svenimento
- ✚ Derealizzazione o depersonalizzazione
- ✚ Paura di perdere il controllo o di impazzire
- ✚ Paura di morire
- ✚ Parestesie
- ✚ Brividi o vampate di calore

RIEPILOGANDO:

un **attacco di panico** è un periodo di intensa paura o di disagio, durante il quale 4 o più dei predetti sintomi si sono sviluppati improvvisamente ed hanno raggiunto il picco nel giro di 10 minuti.

Funzioni comportamentali eventualmente compromesse:

- + attenzione
- + controllo dei movimenti
- + facoltà di ragionamento

Un organismo di fronte a stimoli vissuti come paurosi e pericolosi, si predispone alla lotta o alla fuga (*fight or flight*) [Cannon]

MODELLI TEORICI DI RIFERIMENTO

► MODELLO DEL TRAUMA:

Si basa sulla risposta individuale all'evento traumatico, usa metodi psicoterapici ed ha un valore importante soprattutto nella fase del post-disastro.

► MODELLO PSICOSOCIALE:

Ha un valore decisamente più immediato e pone l'accento non sul singolo ma sulla comunità intera e le sue scarse risorse per superare l'evento stressante. Utilizza strumenti della psicologia sociale e ha come riferimento la comunità.