

**CORSO BASE DI FORMAZIONE PER  
VOLONTARI DI PROTEZIONE CIVILE  
GRUPPO COMUNALE**

**ASPETTI  
PSICOLOGICI  
DELL'EMERGENZA E  
LA GESTIONE DEL  
PANICO**

# Il nostro percorso

- Psicologia dell'emergenza: cosa intendiamo?
- Cosa sono l'ansia e il panico?
- Quali sono le cause?
- Come si manifestano?
- Come si affrontano?
- Disturbo Post Traumatico da Stress
- I quattro sostegni del volontario
- Il Defusing ed il Debriefing
- Esercitazione

# Premessa

Negli ultimi anni si sta assistendo ad un aumento di interesse verso le reazioni dei soccorritori che intervengono in eventi particolarmente traumatici.

Solitamente l'operatore in emergenza sviluppa una soglia di tolleranza abbastanza elevata nei confronti di situazioni che, occasionalmente o cronicamente, possono mettere a rischio il suo equilibrio psicologico.

# DEFINIZIONE

La **psicologia dell'emergenza** riassume una serie di misure da adottare, il prima possibile, in circostanze di tragica esperienza, allo scopo di evitarne le potenziali ripercussioni riscontrabili a lungo termine

( De Felice, Colaninno2003).

# COSA INTENDIAMO?

La **psicologia dell'emergenza** si rivolge alle persone colpite da una catastrofe, da un lutto, da un trauma, ma anche ai soccorritori, cioè alle persone che intervengono per prime e che, assieme ai sopravvissuti, sperimentano sentimenti di impotenza, angoscia, ansia, disperazione.

**Scopo** principale della psicologia  
dell'emergenza è di:

occuparsi di **normali** reazioni  
di individui **normali**  
ad eventi ed  
esperienze **anormali** o **estreme**.

# ANSIA

- L'ansia è una complessa combinazione di emozioni come apprensione e preoccupazione, ed è spesso accompagnata da sensazioni fisiche come palpitazioni, dolori al petto e/o respiro corto, nausea, tremore interno.
- Correlato fisiologico di varie emozioni, corrispondente all'attivazione generale dell'organismo che si prepara ad affrontare un compito

# PAURA

Sentimento derivante dall'essere esposto, o dal pensare di esserlo, a presunte situazioni di pericolo, reputate dall'individuo come minacciose o dannose.

La paura è quindi causata dalla percezione cognitiva di una minaccia; ed è di solito accompagnata da un'accelerazione del battito cardiaco e delle principali funzioni fisiologiche di difesa.

# PANICO

- Stato di terrore per lo più collettivo e improvviso, non dominato dalla riflessione, che nasce a fronte di un pericolo reale o presunto, portando irresistibilmente ad atti avventati o inconsulti.
- Timore improvviso che nasce senza motivo apparente, accompagnato da tentativi frenetici atti a garantirsi la sicurezza.

# Sintesi

- Tutte le volte che la nostra mente ci rivela o ci informa che stiamo per affrontare un dato compito, positivo o negativo (un esame, una vacanza, una gara, un matrimonio), il nostro organismo si attiva, preparandoci ad affrontare al meglio la situazione (modifiche psichiche e fisiologiche) e va in **ansia**.
- Davanti ad un evento ritenuto, reale o virtuale, minaccioso il nostro organismo reagisce con la **paura**.
- Il **panico** è una reazione fisiologica improvvisa che può accompagnare o meno l'esposizione ad un evento minaccioso (paura). Si manifesta come una crisi di ansia acuta.

# Come si manifesta l'ansia

Essendo l'ansia uno stato di attivazione generale dell'organismo che si prepara ad affrontare un compito:

- **Abbiamo bisogno della massima energia:**
  - Il cuore batte più velocemente
  - Aumenta la pressione del sangue
  - La temperatura aumenta
  - Effetto del sudore freddo
- **I riflessi devono essere pronti:**
  - I nervi sono più tesi
  - Si pensa solo al compito da affrontare
  - Non si riesce a stare fermi

# Come si manifesta il panico

Il panico è una reazione ansiosa acuta ed improvvisa dovuta ad una situazione pericolosa inaspettata

- **L'organismo non si è preparato e va in eccitazione:**

- Il cuore batte fortissimo (cuore in gola)
- L'aumento della pressione provoca vertigini
- Il viso impallidisce
- Difficoltà a respirare, senso di asfissia
- Tremori provocati dall'improvvisa stimolazione muscolare

- **La mente non preparata va in confusione:**

- Sensazione di catastrofe imminente
- Paura di perdere il controllo
- Le azioni sono confuse e illogiche, i pensieri confusi

## LE CAUSE DEL PANICO

- >L'organismo si trova in una situazione minacciosa imprevista.
- > Per salvarsi bisogna reagire in fretta e spesso non c'è tempo per riflettere.
- > La ragione viene sostituita dall'istintività e dall'emotività che hanno reazioni più veloci.
- > La persona perde il controllo volontario delle proprie azioni.

# COME SI GESTISCE IL PANICO

## Imparare a riconoscere le manifestazioni

- Comprendere la differenza tra paura e panico
- Riconoscere i segnali :
  - Palpitazioni
  - Aumento della frequenza del respiro
  - Capogiri

**Ciascun superstite ha conosciuto il disastro in modo personale e unico.  
Ogni superstite è un individuo unico.**

**Le differenze personali e culturali durante e dopo la calamità sono essenziali per capire perché i superstiti possono presentare reazioni di stress di tipo diverso a ciò che sembra essere la stessa calamità. Implicazioni per la comprensione e la valutazione delle reazioni dei superstiti:**

- **tipo di evento:** intensità dell'evento, imprevedibilità e probabilità di ripetizione, minaccia di morte, gravità ed estensione dei danni, valore simbolico dei contesti interessati
- **variabili della vittima:** fattori di rischio sembrano essere bassa autostima, bassa percezione di controllabilità degli eventi, preesistenti disturbi psicopatologici, elevata reattività psicosomatica, preesistenti disturbi di personalità, comportamento antisociale, tendenza a fronteggiare problemi emotivi con strategie di ipercontrollo ed evitamento, basso livello socio-economico, disfunzionamento relazionale familiare, precedenti esposizioni a traumi specialmente se non superati
- **risposta soggettiva all'evento stressante:** risorse interne di cui la persona dispone, capacità di farsi aiutare e di trarre giovamento dagli aiuti offerti
- **supporto e risorse sociali :** qualità/tempestività degli interventi di aiuto, relazioni sociali che forniscano supporto emotivo, collaborazione della rete sociale nel postemergenza.

# IMPATTO

**E' il momento in cui avviene il disastro, che può essere di breve, lunga durata e/o ripetuto**

# IMPATTO

- **Dolore per le perdite subite**
- **Paura che l'evento si ripeta**
- **Paura di trovarsi al posto delle vittime**
- **Paura di perdere il controllo dei propri impulsi aggressivi**
- **Rabbia contro i responsabili, reali o presunti**
- **Rabbia contro chi non è stato colpito dal disastro**
- **Sconforto e senso di colpa per provare soddisfazione per i mali degli altri**
- **Senso di colpa e vergogna per il proprio comportamento**
- **Senso di colpa per essere sopravvissuto**
- **Tremori, palpitazioni, ansia, smarrimento, stupore, comportamenti automatici**
- **Incredulità attonita**

# IMPATTO

## **Che fare:**

- **Rassicurare sul fatto che si tratta di reazioni normali ad un evento patologico e quindi far comprendere l'assoluta normalità di queste reazioni.**
- **Coinvolgere nelle attività di soccorso.**

# **INVENTARIO**

**Subito dopo l'impatto gli scampati sono impegnati nell'opera di verifica delle conseguenze dell'evento: su se stessi, sui familiari, sugli amici, sulle cose.**

## **INVENTARIO**

**Le reazioni in questa fase sono: i sopravvissuti si muovono senza meta, vagando, temporaneamente disorientati.**

**Altri possono sperimentare sollievo e gratitudine per essere sopravvissuti, fino a giungere ad un senso di euforia**

# **INVENTARIO**

**Che fare: si tratta di reazioni normali che non dovrebbero essere ostacolate, proprio perché si tratta di reazioni di adattamento che impediscono alle persone di essere oppresse dall'evento stressante e li aiuta ad adattarsi gradualmente alla realtà**

## **FASE EROICA**

**Può precedere l'arrivo dei soccorsi. Si manifesta quando i sopravvissuti cominciano ad occuparsi delle vittime.**

# **FASE EROICA**

**Le reazioni: le singole persone o i gruppi manifestano una iperattività nei soccorsi alle vittime, senza nessuna attenzione alla propria sicurezza. Durata: da alcune ore ad alcuni giorni.**

# **FASE EROICA**

**Che fare: Mettere ordine (organizzare).**

**Rassicurare i sopravvissuti sulle loro reazioni.**

**Mettere i sopravvissuti in sicurezza.**

**Coinvolgerli nei soccorsi in modo adeguato.**

## **LUNA DI MIELE**

**Si colloca alla fine della prima emergenza quando il disastro è terminato, i sopravvissuti sono in salvo e i morti sono stati recuperati (dove possibile)**

## **LUNA DI MIELE**

**Le reazioni in questa fase durano finchè la comunità sarà al centro dell'attenzione: identificazione euforica con il gruppo, ottimismo individuale e collettivo, si crede che tutto tornerà come prima**

# **LUNA DI MIELE**

**Che fare: non partecipare all'illusione.**

**Atteggiamento realista: aiutare a leggere i fatti così come sono.**

**Da questi atteggiamenti dipenderà l'esito della fase successiva: disillusione.**

# **DISILLUSIONE**

**E' il momento del confronto tra le attese, le aspettative e la realtà, è il momento in cui si realizza che le promesse non sono mantenute, diminuisce l'attenzione dei mass media, dei soccorsi e l'interessamento delle autorità.**

# **DISILLUSIONE**

**Le reazioni proprie di questa fase sono:  
sentimento di abbandono, denunce di  
ingiustizie, giudizi di incompetenza,  
diminuzione della speranza, ritorno dei  
sintomi da stress.**

# **DISILLUSIONE**

**Che fare: anche il soccorritore  
è spesso coinvolto in questa fase. E'  
necessario in questa fase,  
accompagnare nella elaborazione del  
lutto.**

# **RISTABILIZZAZIONE**

**Le basi condotte nei mesi precedenti cominciano a produrre cambiamenti osservabili. Le richieste formali di aiuti inoltrate iniziano ad essere approvate, le pratiche per la concessione di prestiti avanzano e comincia la ricostruzione. I programmi a lungo termine connessi alla calamità sono stati istituiti e la maggioranza delle persone ritorna al livello di funzionamento precedente. Anche in questa fase esistono delle variabili individuali significative. In generale, alcuni individui riescono a recuperare un equilibrio entro 6 mesi. Per altri possono essere tranquillamente necessari 18-36 mesi. In alcuni casi, il primo anniversario del disastro innesca o aggrava i sintomi dello stress post-traumatico.**

## DISTURBO POST TRAUMATICO DA STRESS (PTSD)

**Il disturbo post-traumatico da stress (o *Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD*) è l'insieme delle forti sofferenze psicologiche, a volte perduranti anche per molti anni, che in alcuni casi - possono strutturarsi come conseguenza a medio-lungo termine di un evento traumatico, catastrofico o violento. Questo disturbo rappresenta dunque la possibile risposta di un soggetto ad un evento critico abnorme (terremoti, incendi, nubifragi, incidenti stradali, abusi sessuali, atti di violenza subiti o di cui si è stati testimoni, attentati, azioni belliche, etc.**

## DISTURBO POST TRAUMATICO DA STRESS (PTSD)

Il PTSD non colpisce le persone più "deboli" o "fragili": spesso persone apparentemente "fragili" riescono ad attraversare senza conseguenze eventi traumatici abbastanza importanti, mentre persone "solide" si trovano in difficoltà dopo eventi che hanno un significato personale o simbolico particolarmente difficile da elaborare.

VOLONTARIATO E DISTURBI DA  
STRESS POST-TRAUMATICO:  
COSA FARE?

Televisione e giornali contribuiscono non poco ad aggravare la situazione con un allarmismo quotidiano e immagini angoscianti che vanno a sedimentarsi nella mente della gente. Siamo tutti colpiti da sindrome da stress post-traumatico?

# VOLONTARIATO E DISTURBI DA STRESS POST-TRAUMATICO: COSA FARE?

Per il soccorritore sottoposto a situazioni post-traumatiche, un utile difesa è: **L'autoprotezione.**

E' fondamentale da tenere sempre presente: bisogna proteggere sé stessi e salvaguardare la propria incolumità mentale per tutelarsi, tutelare i colleghi ed operare nei confronti della collettività.

## VOLONTARIATO E DISTURBI DA STRESS POST-TRAUMATICO: COSA FARE?

E' quindi necessario condividere le proprie esperienze con altri, apprendere sia dai propri che dagli altrui successi e fallimenti, fidare nelle proprie capacità conoscendone i limiti e, nelle situazioni difficili, non vergognarsi di chiedere aiuto perché è naturale che i soccorritori prima d'incoraggiare e sostenere le vittime di disastri hanno bisogno di rafforzare sé stessi.

# COME PREPARARSI ?

**Tutti coloro che svolgono un lavoro rischioso sono allenati a gestire l'emergenza. Cosa imparano?**

## 1. RILASSAMENTO

Sono molte le tecniche per rilassarsi (training autogeno, meditazione, yoga..).

## 2. CONDIZIONAMENTO PER IMMAGINI

Insegnano all'organismo a sostituire le reazioni istintive innate con altre più efficaci, attraverso la visione di filmati e di casi reali, ecc..

## 3. CONDIZIONAMENTO IN VIVO

Attraverso esercitazioni, allenamenti fisici e psichici e interventi simulati.

# COSA POSSIAMO FARE NOI?

**Ci sono alcune piccole cose che non ci garantiscono niente, ma che aumentano le possibilità di fronteggiare l'emergenza.**

- **IMPARARE A RILASSARSI**
- **PARTECIPARE A CORSI DI PRONTO SOCCORSO**
- **FARE ESPERIENZE DI “SOPRAVVIVENZA”**
- **GUARDARE FILM E LEGGERE ROMANZI UTILI**

# RIASSUMIAMO I SOSTEGNI OFFERTI DAL VOLONTARIO

I volontari di protezione civile esplicano un servizio verso la popolazione attraverso l'offerta di quattro tipi di sostegni. **Il sostegno *cognitivo* è fornito da una *pertinente e* tempestiva offerta delle informazioni di cui l'utente ha bisogno per capire e per prendere decisioni che lo riguardano (consenso informato).** Il sostegno cognitivo è caratterizzato da:

- attenzione e cura sul contenuto da trasmettere. Bisogna dare una chiara definizione del problema: natura, gravità, serietà, durata, estensione.
- rispetto delle regole di cooperazione e di cortesia.

## Regole di cooperazione di cooperazione conversazionale

- Regole di *quantità*: *dare informazioni sufficienti affinché l'interlocutore comprenda la situazione*
- Regole di *qualità*: *affermare cose credibili, veritiere, basate su dati certi e conosciuti*
- Regole di *relazione*: *essere pertinenti, rispondere alle domande, rimanere nel tema che si sta trattando senza cambiare argomento, divagare o generalizzare*
- Regole di *modo*: *parlare in modo conciso, semplice e chiaro, comprensibile per l'utente*

## Regole di cortesia

- Non ti imporre
- Metti l'interlocutore a suo agio
- Lascia all'interlocutore una via d'uscita

## Il sostegno valutativo

**Il sostegno *valutativo* è dato** dall'osservazione esperta della gravità di quanto sta per accadere e delle azioni da intraprendere. Per fornire questo sostegno è importante rimanere lucidi nel valutare le distorsioni cognitive, gli errori logici, i pregiudizi.

## IL SOSTEGNO STRUMENTALE

**Il sostegno *strumentale* chiede ai *volontari* di protezione civile di suggerire o di fornire agli utenti gli strumenti necessari per affrontare quanto sta per accadere**

## IL SOSTEGNO EMOTIVO

**Il sostegno emotivo è indispensabile per** comprendere gli stati d'animo, le emozioni delle persone e aiutarle a gestire l'ansia. I fattori ansiogeni possono essere valutati o come minaccia o come sfida, secondo le opzioni di gestione a disposizione. I sostegni emotivi tendono a stimolare le energie per affrontare ciò che si può e deve affrontare ed a dare sollievo quando l'evento catastrofico non può essere né modificato né controllato.

# **Il Defusing**

**Il termine defusing è stato utilizzato per descrivere il processo di aiuto attraverso l'uso di una breve conversazione. Un defusing è di solito breve, può avvenire in una fila, durante un pasto ecc. In termini generali i defusing servono a fornire ai superstiti un'opportunità di sostegno, rassicurazione e informazione. Inoltre, forniscono l'occasione per valutare e indirizzare verso i servizi sociali o di salute mentale più intensivi, gli individui che potrebbero averne bisogno. Più in particolare, il defusing può aiutare i superstiti a passare da una modalità di funzionamento orientata esclusivamente alla sopravvivenza, alla considerazione della sequenza di operazioni concrete da compiere affinché la situazione si ristabilisca. Può anche aiutarli a comprendere meglio i vari pensieri e sentimenti associati alla loro esperienza.**

## **I sei passi del defusing**

## **Domande utili**

- 1) Stabilire il contatto: modo di socializzare informale-** Posso darle qualcosa da bere?  
Evitare frasi compiacenti o banali: come si sente?
  - 2) Compire l'assessment: valutazione della capacità e disponibilità della persona alla conversazione.**  
Se sembra preso da preoccupazioni pratiche e non è capace di compiere questo passaggio, porgli domande aperte riguardo a ciò che lo assorbe.

**3) Cercare di far emergere i fatti: importante per capire chi può trovarsi in una situazione di rischio a causa di esposizione a pericolo di vita. Porre domande.**
- Come possiamo aiutarla mentre aspetta le informazioni?(Seguire il flusso dei pensieri della persona)**
- Dove si trovava al momento del fatto? Qual è la prima cosa che ha fatto? E poi? Dove era la sua famiglia? In che modo questa esperienza condiziona la sua famiglia?**

## **I sei passi del defusing**

**4) Indagare i pensieri : utilizzare la descrizione dei fatti**

**per produrre domande riguardo ai pensieri associati. Quando ha sentito arrivare il disastro qual è stata la prima cosa che ha pensato? C'è qualcosa in particolare a cui pensa continuamente?**

**5) Indagare gli stati d'animo: essere molto cauti, evitare di far emergere il senso di vulnerabilità, e depatologizzare le reazioni.**

**Qual è stato l'aspetto più difficile o duro dell'evento? Come si sente da quando è avvenuto...? Come si sente adesso?**

**6) Sostenere, rassicurare, informare: ciò dovrebbe avvenire in tutto il processo di defusing. Il fatto di offrire un ascolto riflessivo, dare informazioni e di offrire un aiuto pratico può aiutare la persona a far fronte all'isolamento psicologico che spesso accompagna una esperienza traumatica. Valutare la necessità di un intervento specialistico.**

**Che cosa l'ha aiutata a far fronte a questa esperienza? C'è qualcuno con cui lei possa parlare? Nei periodi particolarmente difficili cosa l'aiuta? In passato in occasione di stress molto forti, che cosa le è servito?**

## **Domande utili**

## **Il Debriefing**

**Interventi più sistematici e strutturati per aiutare i superstiti a dare un senso alle loro esperienze e, magari, a prevenire lo sviluppo di problemi sul periodo più lungo.**

**Debriefing è ormai un termine generico con cui si indica un procedimento strutturato finalizzato ad aiutare i superstiti a comprendere e gestire emozioni intense, a identificare strategie di fronteggiamento efficaci e a ricevere sostegno dai pari.**

**Non c'è un numero di interventi di debriefing ottimale per una persona o per un gruppo, ma è vero che ogni debriefing diventa occasione per valutare, con la guida dei leader, a che punto ci si trova nel processo di dare un senso agli eventi e di gestire le emozioni e gli stressors incontrati. Questo tipo di intervento può essere problematico per alcuni individui se “risveglia” sofferenza emotiva e ricordi traumatici senza fornire un aiuto sufficiente per la riduzione dell'ansia e l'acquisizione di un senso di padroneggiamento personale o di chiusura dell'esperienza**

## **Gli otto passi del Debriefing**

- 1) Preparazione: Definire il procedimento, le regole e gli obiettivi. Partecipanti 8-10. Lavorare con un co-debriefer.**
- 2) Presentazione: Autopresentazione. Spiegazione dello scopo del d.: opportunità di parlare delle impressioni personali sull'esperienza recente e per approfondire la conoscenza delle reazioni e della gestione dello stress. Chiarire che non si tratta di psicoterapia. Chiarire gli aspetti legati alla confidenzialità. Spiegare le regole del gruppo. Facilitare la presentazione reciproca dei partecipanti.**
- 3) Fase dei fatti: Chiedere ai partecipanti di descrivere dal loro punto di vista che cosa è accaduto, dove si trovavano, cosa hanno fatto e cosa hanno percepito. Chiedere di completare il racconto, cercando di cogliere ciò che potrebbe non essere mai stato raccontato prima, perché possono essere stati trascurati episodi carichi di intensi sentimenti di paura, impotenza, colpa, che necessitano di una convalida. Domande utili.**
- 4) Fase dei pensieri: in questa fase si chiede ai partecipanti di descrivere le reazioni cognitive e i pensieri riguardo alla loro esperienza. Spesso ci sono molti eventi che sono rimasti impressi. Scegliere come bersaglio i pensieri più rilevanti o quelli che dopo l'evento sono stati ignorati. Nel corso delle descrizioni, i debriefer possono intervenire per chiedere se altri partecipanti abbiano avuto pensieri simili. L'intento è di normalizzare le reazioni cognitive comuni.**

## **Gli otto passi del Debriefing**

- 5) Fase di reazione.** In questa fase, i partecipanti vengono incoraggiati a discutere le emozioni che hanno provato durante e dopo il disastro. Questa è per i conduttori la fase più difficile. Da un lato, l'espressione verbale di sentimenti dolorosi o spaventosi e la catarsi emozionale sono considerate terapeutiche per alcuni. Dall'altro le persone che partecipano al debriefing non sono state valutate prima psicologicamente, e pertanto è necessario essere molto prudenti per non creare situazioni difficilmente gestibili. Nel corso delle descrizioni delle emozioni, i conduttori possono intervenire per chiedere agli altri partecipanti se hanno provato stati d'animo simili. Come nella fase dei pensieri, l'intento è quello di normalizzare le reazioni comuni. Quando è stato recuperato un buon equilibrio nella vita delle persone si può anche chiedere di eventuali aspetti positivi emersi con l'esperienza.
- 6) Fase dei sintomi.** In questa fase, le reazioni di stress vengono esaminate in un contesto temporale (cioè che cosa i superstiti hanno sperimentato mentre il disastro stava avvenendo, quali reazioni di stress sono perdurate e cosa stanno sperimentando attualmente). Aiutare i partecipanti a riconoscere le varie forme di reazione di stress, avendo cura di evitare la terminologia patologica. Alcune reazioni comuni di stress osservate nelle vittime primarie sono: - reazioni emozionali: shock, collera, incredulità, terrore, colpa, dolore, irritabilità, senso di impotenza, perdita di piacere nelle attività, regressione a una fase evolutiva precedente; reazioni cognitive: difficoltà di concentrazione, confusione, distorsioni, autobiasimo, pensieri intrusivi, calo di autostima e autoefficacia; - reazioni biologiche : fatica, insonnia, incubi, iperattivazione, lamentele somatiche, reazione di trasalimento; reazioni psicosociali: alienazione, ritiro sociale, aumento di stress nelle relazioni interpersonali, abuso di sostanze, menomazione lavorativa.

## **Gli otto passi del Debriefing**

**7) Fase di insegnamento. I conduttori devono accertarsi su che cosa i partecipanti sanno e cosa non sanno, ma devono sapere sulle reazioni di stress e sulle strategie di fronteggiamento dello stress.**

**L'insegnamento ha lo scopo di aiutare i partecipanti a comprendere meglio le proprie reazioni e quelle degli altri, anticipare il decorso del normale processo di recupero, comprendere meglio le strategie utili di gestione dello stress e capire dove e quando è necessario un sostegno ulteriore. Fra gli argomenti di insegnamento che possono essere affrontati durante il debriefing ci sono:**

**- la definizione di stress traumatico**

**- le comuni reazioni di stress. Domande utili.**

**- Risposta di attacco-fuga-congelamento: ogni risposta ha potenzialmente un valore per la sopravvivenza.**

**Senso di impotenza: spiegare che è normale e realistico durante il trauma, ma che se i superstiti non trovano modi costruttivi per riacquistare un significativo senso di controllo positivo nella vita, l'impotenza può diventare disperazione cronica e depressione. Tranquillizzare sul fatto che la maggioranza delle persone vorrebbero essere immuni al trauma e che tuttavia un trauma è uno shock emozionale che lascia un segno anche nelle persone più forti.**

**Disillusione: spesso ci si sente vuoti per aver tradito la fede in Dio e in se stessi. Spiegare che il modo migliore per gestire le reazioni emozionali è di affrontarle con un atteggiamento costruttivo.**

**- Fattori associati con l'adattamento al trauma**

**- Cura di sé e gestione dello stress: Relazione fra stress e comportamento Consapevolezza delle proprie esperienze emozionali Disturbi correlati allo stress o esacerbati dallo stress Indicazioni per la cura dei figli**

**Quando e dove cercare un aiuto professionale**

**Preparazione ad eventuali ulteriori calamità**

**8) Fase di rientro. La fase finale del debriefing viene dedicata ad una discussione degli argomenti rimasti in sospeso e delle reazioni al debriefing stesso. I debriefer rimangono a disposizione per chi richiede un incontro individuale con loro.**

GRAZIE DELL'ATTENZIONE

# ESERCITAZIONE - DEFUSING

**Il defusing può essere utile agli esperti della salute mentale anche con i soccorritori.**

**Il defusing fornisce agli operatori di soccorso la possibilità di comprendere meglio le loro reazioni e permette agli operatori di salute mentale di rilevare eventuali indicazioni del rischio di reazioni di stress a lungo termine. A differenza del debriefing che dura 2-4 ore, i defusing possono essere brevi e forniti continuamente nel corso di tutta l'operazione.**

**Le domande utili sono le seguenti:**

- Da dove viene?**
- In quali compiti di soccorso è impegnato?**
- Qual è l'aspetto di questa situazione che la preoccupa di più?**
- Come affronta quello che sta succedendo?**
- Quali sono le somiglianze e le differenze fra questa operazione e le altre in cui lei è già stato coinvolto?**

**I principali argomenti possono essere quelli legati ai rischi visti in precedenza. Gli operatori intervenuti sul luogo della calamità si impegnano molto per lavorare a lungo e senza soste, e possono facilmente trascurare il proprio rilassamento. Gli operatori della salute mentale provvedono anche all'insegnamento di tecniche di rilassamento, anche se sicuramente le condizioni per l'apprendimento non sono le migliori. E' necessario però che i soccorritori mettano in atto le loro strategie di fronteggiamento dello stress.**