



# Croce Rossa Italiana

Protezione Civile

## Psicologia dell'emergenza

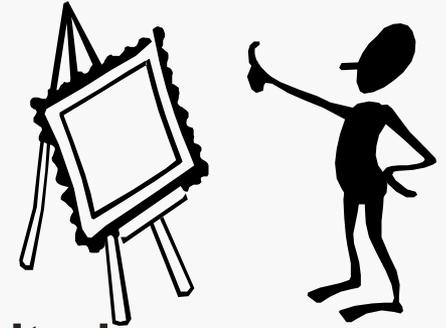
**1° livello**

**a cura di Antonio Zuliani**  
**Collaboratore Nazionale per le Attività Psico-sociali**  
**Volontari del Soccorso**

**con il contributo di Simone Barni e Alessia Leonardi**



# 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**

# 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 aiutarsi.**

**DURATA: 1 ORA**

**vittima e soccorritore**

**vivono**

**una medesima esperienza**

**con**

**differenze legate al ruolo e all'esito dell'evento**



**reazione  
biunivoca**



# 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.**

# Il senso di colpa

## **Senso di colpa**

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

**Le persone che manifestano senso di colpa  
vanno ascoltate senza dare giudizi e/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**

# 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**

# L'evento traumatico

## per il soccorritore

**La morte o il ferimento grave di un collega**

**La morte o la violenza su un bambino**

**Scenari particolarmente cruenti**

**Perdita della vita di una persona soccorsa**

**Processi di identificazione con le vittime**

**Stimoli ambientali particolari**

# **Cosa ci può aiutare ad affrontare queste situazioni**

**Riposare (anche se la tenda non è confortevole)**

**Lavarsi (anche le docce non sono comode)**

**Cambiarsi**

**Mangiare adeguatamente**

**Dedicare dello spazio allo “svago”**

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

# **Cosa non ci aiuta nell'affrontare questa situazioni**

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

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

**Ricordiamo che abbiamo descritto**

**reazioni normali**

**a fronte**

**di un evento patologico**

Ora è il tempo ....

delle domande .....



..... dei dubbi ....



..... o altro !!



*Grazie per l'attenzione*