



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

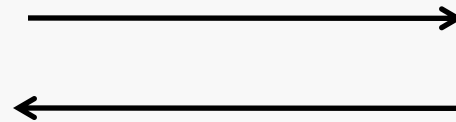
vittima e soccorritore

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