



Le reazioni di stress possono dare luogo a risposte...

#### EMOZIONALI

- Shock
- Collera
- Incredulità
- Terrore
- Senso di colpa
- Dolore
- Irritabilità
- Senso di impotenza
- Disperazione
- Perdita di piacere nelle normali attività
- Dissociazione

#### COGNITIVE

- Problemi di concentrazione
- Confusione
- Distorsioni
- Pensieri intrusivi
- Calo di autostima
- Calo di autoefficacia



#### BIOLOGICHE

- Affaticamento
- Insonnia
- Disturbi del sonno
- Iperattivazione
- Disturbi somatici
- Menomazione della risposta
- Cefalee
- Problemi gastrointestinali
- Calo di appetito
- Calo della libido
- Reazione di trasalimento

#### PSICOSOCIALI

- Alienazione
- Ritiro sociale
- Aumento dello stress nelle relazioni
- Abuso di sostanze
- Menomazione lavorativa

#### BIBLIOGRAFIA:

PRATI, G., PIERANTONI, L., (2009), Psicologia dell'Emergenza, Il Mulino.

SBATTELLA, F., (2016), Manuale di psicologia dell'emergenza, Franco Angeli

YOUNG, B. H., FORD, J. D., RUZEK, J. I., FRIEDMAN, M. J., GUSMAN, F. D., (2002), L'assistenza psicologica nelle emergenze. Manuale per operatori e organizzazioni nei disastri e nelle calamità, Erikson.

# Soccorritori in emergenza



*A cura del Nucleo Psicologi  
ANA della Sezione di Torino*



CAMPO SCUOLA ALPINO - CASELLE TO 27-06-2016 - 81 - Foto Aldo Merlo

## COME PROTEGGERSI?

- Adeguati riposo e alimentazione**
- Esprimere i propri sentimenti**
- Prendere sul serio le proprie emozioni**
- Permettersi di sperimentare un'angoscia maggiore di quella che si pensava di provare**
- Condivisione con la squadra e con il capo squadra**
- Parlare con gli psicologi**

## Reazioni psicologiche: 4 fasi

- **ALLARME:** comincia nel momento in cui vi è la comunicazione di un evento calamitoso: un leader diffonde le informazioni sull'evento e gli operatori si raccolgono in gruppo
- **MOBILITAZIONE:** vi è una rapida attivazione psicofisiologica e allo stesso tempo la creazione di aspettative e rappresentazioni cognitive volte a indurre azioni corrette ed efficaci; come ebbe a dire un operatore della polizia stradale, prima di intervenire in un incidente grave in autostrada «*si prova uno stato d'ansia, paura di trovare qualcuno che si conosce, aumenta il battito cardiaco, inizia un tremolio, in quanto la mente inizia a viaggiare e pensa a quale scena si potrebbe trovare*»
- **AZIONE:** gli operatori si dedicano con grande dispendio di energie all'intervento per il tempo necessario, a volte anche giorni. In questo

scenario, agire aiuta a dissolvere la tensione e lo stato di allarme. «*Una volta arrivato tutte le ansie scompaiono e la necessità ti porta a lavorare in maniera adeguata e le cose ti sembrano una routine come mettere le mani addosso a un cadavere per cercargli qualche documento di riconoscimento*»

- **SMOBILITAZIONE:** riguarda il ritorno alla normale routine lavorativa e sociale. Da una parte ci si «lascia andare» recuperando le energie, dall'altra le emozioni, che nella fase dell'azione sono state inibite, possono riemergere sotto forma di ansia, delusione e rabbia: «*Dopo avviene la fase riflessiva, che, nei momenti in cui non vede la mente impegnata in altre attività, riaffiorano ricordi duri, che fanno maturare, e pensare che lì potremmo un giorno trovare gente a noi cara*»

*Generalmente, il lavoro nelle situazioni di calamità è una combinazione di esperienze positive e di esperienze negative. Si possono provare profondi sentimenti di dolore, disperazione, impotenza, orrore e repulsione. D'altro canto, l'esperienza di condivisione di scopi e obiettivi con altre persone, di essere uniti da uno stesso legame sociale e altre esperienze che rinnovano le convinzioni professionali e personali, o la rivalutazione delle priorità della vita, rendono questo tipo di lavoro anche molto gratificante.*

*Le reazioni psicologiche del soccorritore che interviene nelle calamità sono normali e vanno messe in conto.*

Anche gli operatori esperti non si desensibilizzano mai tanto da restare indifferenti a situazioni come le morti violente di massa e risultano comunque particolarmente vulnerabili quando tra le vittime ci sono dei bambini.