



Federica Frosi

Psicologa - Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

Terapeuta EMDR

Iscrizione all'albo degli Psicologi della Regione Lombardia n. 03/6458 del 31/03/2000

Corso Garibaldi, 29 26100 Cremona

c.f. FRSFRC72M43D150K P.IVA 01219330196 Tel 347/3636405

e-mail: mail@federicafrosi.com

COME FRONTEGGIARE L'MERGENZA COVID-19,

RICONOSCERE E GESTIRE GLI STATI EMOTIVI PRODOTTI DALLO STRESS

Programma di formazione rivolto alla scuola primaria e dell'infanzia.

Premessa

Negli ultimi decenni abbiamo assistito alla nascita ed allo sviluppo di una nuova disciplina legata al contesto dell'emergenza che sta incontrando sempre maggiore interesse e diffusione: la Psicologia dell'Emergenza.

La Psicologia dell'emergenza connota un ambito assai ampio di studio e applicazione delle conoscenze psicologiche in situazioni critiche fortemente stressanti, che mettono a repentaglio le routine quotidiane e le ordinarie capacità di coping degli individui e delle comunità di fronte ad avversità di ampia magnitudo, improvvise e urgenti. Esse sono determinate da eventi di grande dimensione collettiva (maxiemergenze), ma anche da circostanze gravi ma più circoscritte della vita quotidiana. In generale, ci si riferisce, ad esempio a: calamità naturali, disastri tecnologici, sanitari (epidemie o pandemie, etc.), sociali (attacchi terroristici, sommosse, migrazioni forzate con forte presenza di rifugiati, ecc.) o gravi incidenti stradali o sul lavoro, atti delinquenziali di violenza con persone scomparse, rapite, torturate, conflitti fra stati o etnie, ecc..

La Psicologia dell'emergenza rappresenta un ampio insieme di contributi diversi della psicologia (Psicologia clinica, Psicologia sociale, Psicologia della comunicazione, Psicologia ambientale, Psicologia dello sviluppo, Psicologia di comunità e della salute) e di altri domini di conoscenza, come la medicina e la sociologia, finalizzato a comprendere i processi psicologici (psicofisiologici, cognitivi, emotivi, relazionali e comportamentali) attivati da tali condizioni fuori dall'ordinario contesto di vita, nonché i loro esiti immediati e nel lungo termine che incidono sulle capacità di adattamento e sul benessere delle persone e delle loro comunità di appartenenza.

DESTINATARI DELL' INTERVENTO:

La Psicologia dell'emergenza si occupa sia delle persone direttamente coinvolte negli eventi critici (vittime primarie) sia dei loro familiari e amici e delle persone che sono state testimoni dello stesso evento (vittime secondarie) sia dei soccorritori (vittime terziarie) e della comunità ove gli eventi critici si sono verificati.

Una formazione focalizzata sul riconoscimento dei segnali da stress cumulativi e peritraumatici, l'identificazione di strategie di coping e risorse personali protettive permettono di fronteggiare le reazioni acute dei bambini, familiari e docenti nel contesto dell'emergenza da Covid-19. Al contempo tali conoscenze permettono di proteggersi e proteggere dal rischio dell'esposizione, muovendosi con maggiore competenza e sicurezza in scenari complessi.



Federica Frosi

Psicologa - Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

Terapeuta EMDR

Iscrizione all'albo degli Psicologi della Regione Lombardia n. 03/6458 del 31/03/2000

Corso Garibaldi, 29 26100 Cremona

c.f. FRSFRC72M43D150K P.IVA 01219330196 Tel 347/3636405

e-mail: mail@federicafrosi.com

Contenuti del modulo formativo FAD (durata 1,30 minuti)

- ✓ Introduzione alla Psicologia dell'Emergenza
- ✓ Fasi naturali della Risoluzione del Trauma
- ✓ Psychological First Aid
- ✓ Gestione delle reazioni da shock emotivo
- ✓ Programmi di intervento: CISM Critical Incident Stress Management
- ✓ La gestione del lutto
- ✓ Il riconoscimento e la gestione dei segnali dello stress post-traumatico

1. Intervento rivolto alle insegnanti della scuola primaria e dell'infanzia:

- Disporre sul sito della scuola materiale psico-educativo affinché le insegnanti possano riconoscere e monitorare i loro stati emotivi e quelli delle famiglie e dei bambini.
- Formazione degli insegnanti (FAD – durata 1,30 minuti), tramite una piattaforma indicata dalla scuola, sugli strumenti utili a sostenere i bambini e le famiglie nella gestione degli effetti di un'esperienza stressante.
- Creare un canale di accesso verso il servizio di psicologia per una presa in carico degli studenti.

2. Intervento rivolto alle famiglie della scuola primaria e dell'infanzia:

- Disporre sul sito della scuola materiale psico-educativo affinché le famiglie possano riconoscere e monitorare i loro stati emotivi e quelli dei figli.
- Formazione dei genitori (FAD – durata 1,30 minuti), tramite una piattaforma indicata dalla scuola, sugli strumenti utili ad accompagnare i bambini nella gestione degli effetti di un'esperienza stressante.
- Informare i familiari della possibilità di accedere a un servizio di psicologia per un supporto emotivo.

Cremona, 21 Aprile 2020

Dott.ssa Frosi Federica