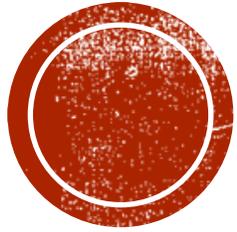


PRINCIPI BASE DI GESTIONE DELLO STRESS DA EVENTO CRITICO NEGLI SCENARI DI EMERGENZA

Psicologia dell'emergenza – COVID 19

Frosi Federica

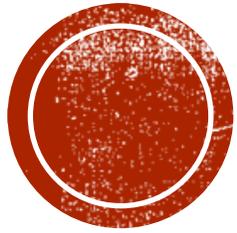




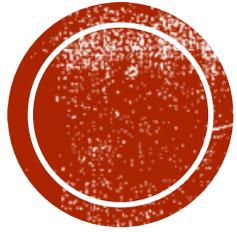
- **Psicologia dell'emergenza** (Solomon-Mitchell) Ha tra i suoi obiettivi quello di fornire un supporto psicologico a tutta la popolazione, direttamente o indirettamente colpiti da un evento traumatico (terremoti, omicidi, incidenti stradali, sparatorie, catastrofi naturali, guerre...)
- **Incidente Critico Collettivo:** qualsiasi evento improvviso e inaspettato con un impatto sufficientemente stressante da sopraffare le capacità di reazione normalmente efficaci di un individuo o di un gruppo
- Sono situazioni che sfociano in una sensazione preponderante di **vulnerabilità, impotenza, sensazione di perdita di controllo, paura, angoscia , disperazione.**
- **I bambini e i ragazzi rientrano nelle categorie di persone considerate più vulnerabili in caso di evento critico**

CARGIVERS E TRAUMA: QUALE RELAZIONE?

L'empatia scaturisce da una sorta di imitazione fisica della sofferenza altrui che evoca gli stessi sentimenti nell'imitatore (bambino/mamma, coniugi, professioni di aiuto)



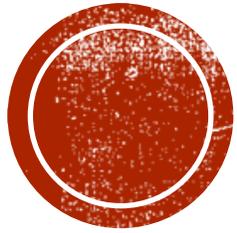
I **neuroni specchio** sono una famiglia di cellule cerebrali in grado di farci reagire in modo speculare alle azioni e alle intenzioni del nostro simile. Questi neuroni ci mettono nella condizione di imitare nel nostro corpo e nella nostra mente l'emozione, la sensazione o l'atto in corso



- I bambini/ragazzi dipendono dai genitori per la sopravvivenza e la protezione sia fisica che emotiva.
- Quando il trauma impatta anche il genitore, la diade genitore/figlio può essere influenzata
- Senza il supporto di una figura capace di aiutare a regolare le proprie emozioni forti e in assenza di uno stile sicuro i bambini possono sperimentare uno stress elevato.
- I genitori sono una risorsa costante per i figli, incoraggiandoli a parlare delle esperienze, fornendo loro la rassicurazione che gli adulti stanno provvedendo a garantire la necessaria sicurezza

CISM- CRITICAL INCIDENT STRESS MANAGEMENT

PROGRAMMA PER L'ATTENUAZIONE DELLO STRESS
LEGATO AD INCIDENTI CRITICI.



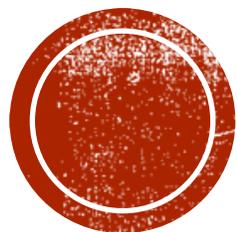
IL CISM È UN METODO DI INTERVENTO SPECIFICO
UTILIZZATO PER AFFRONTARE SITUAZIONI DI CRISI.

AGISCE SULLE CIRCOSTANZE ATTUALI, NON
CONSIDERA SITUAZIONI PERSONALI.

PERCHÉ INTERVENIRE?

INCIDENZA **PTSD** A SEGUITO DI UN EVENTO TRAUMATICO:

13% UOMINI
30% DONNE
TRA IL 20-30% DEI BAMBINI



LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE SVILUPPA IL PTSD NEL PRIMO MESE SUCCESSIVO ALL'ESPOSIZIONE DELL'EVENTO TRAUMATICO (15% INSORGENZA RITARDATA)

TRA I SOPRAVVISSUTI AD UN DISASTRO IN UNA SCUOLA, IL 29% SOFFRE ANCORA DI PTSD DOPO 33 ANNI DALL'EVENTO (MORGAN, 2003)

- **Obiettivo:** dare informazioni, divulgare, sensibilizzare, formare la popolazione rispetto alle reazioni e ai comportamenti nella fase emergenziale e post-emergenziale
- Quando una comunità è esposta, il cervello di tutti è stimolato a reazioni di sopravvivenza
- Mappa per collocare le reazioni
- Protocolli semplici

Non aspettiamo che le vittime chiamino ma dobbiamo andare a cercarle, diversamente dall'approccio clinico.



- Dura da secondi/minuti/giorni fino a settimane nella maxiemergenza
- Entriamo ed usciamo da questa fase di shock
- Non c'è un **livello minimo di sicurezza percepita**
- La mente non riesce ad avere un controllo sull'evento quindi faccio in modo che non mi invada.
- Le razioni (Freeze, Fight/Flight, Faint) restano latenti e non si decongestionano subito nel cervello



SHOCK



- Quando ci accorgiamo che qualcosa di strano o pericoloso sta accadendo...

1. Fase di allarme: modificazioni di carattere biochimico-ormonale - ipervigilanza (*Freeze, Fright*)
2. Fase di adattamento: l'organismo per adeguarsi alla situazione si adatta in senso difensivo (*Fight/Flight, Faint*)
3. Fase di esaurimento: fase di stress cronico/l'organismo ritorna alla fase di pre-stress

PRIME REAZIONI

FREEZE



FIGHT



FLIGHT oohiala!



FAINT



- **Fase calda**: troveremo persone attivate (rabbia, ansia) ma anche persone evitanti
- Importante lasciar arrivare le emozioni, lasciare andare il carico
- Il cervello si sta adattando quando passa dallo shock all'impatto emotive, se resta congelato nello shock non si sta adattando (**IPERAROUSAL**: tensione interna e allerta elevata)



- Tentativo di capire, come affrontare: «*Cosa sarebbe accaduto se...*»
- Astri di una costellazione che si stanno ancora muovendo
- Esprimersi favorisce l'integrazione

Siamo una delle prime zone colpite, ci troviamo tra l'impatto emotivo e il coping



COPING



- Durata del confinamento
- Paure associate alla malattia
- Noia
- Frustrazione
- Isolamento sociale
- Mancanza di spazio personale
- Conflittualità
- Tutti i fattori di protezione che servono al nostro benessere mentale ci sono stati tolti per proteggere il corpo, ma il corpo è un contenitore



**LOCKDOWN
FATTORI DI
STRESS**



- ✓ Riduzione dell'autostima
- ✓ Disturbi dell'umore
- ✓ Paura
- ✓ Perdita dei sentimenti di autoefficacia
- ✓ Insonnia/cambiamenti nell'appetito
- ✓ Stigma interiorizzato per chi è stato in quarantena in seguito alla malattia
- ✓ Ansia generalizzata
- ✓ Sintomi fisici (mal di testa, sfoghi cutanei)
- ✓ Agitazione/diminuzione dell'energia/apatia
- ✓ Isolamento dai coetanei e familiari
- ✓ Evitamento scolastico



- Ridurre la durata
- Spiegare le ragioni del confinamento sociale (informazione corretta, non allarmistica, trasparente, scientificamente fondata, priva di eccessi emotivi)
- Contenimento della noia
- Creare reti sociali
- Indicare una prospettiva positiva
- Fare leva sull'altruismo (*proteggero me stesso per proteggere gli altri*) più che sull'obbligo



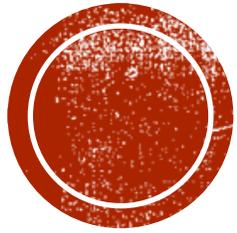
- Evitare le metafore della Guerra
(aumenta l'ansia, l'evitamento sociale e ci rende passivi)
- Ansia e passività, gli altri sono una minaccia
- Distanza fisica/distanza sociale
- L'enfasi su ciò che non si deve fare/visione di ciò che possiamo fare



**CORREGGERE I
MESSAGGI
SBAGLIATI**



OGNUNO DI NOI HA SVILUPPATO E AFFINATO NEL TEMPO STRATEGIE PERSONALI PER RIDURRE LO STRESS NEI MOMENTI CRITICI DELLA PROPRIA VITA.



TUTTE LE REAZIONI CHE PERCEPITE SONO REAZIONI NORMALI, DI PERSONE NORMALI, AD UN EVENTO ANOMALO

- Rispondete alle domande in modo sincero per capire le loro idee
- Parliamo con loro durante un'attività quotidiana
- Ascoltate le loro opinioni e usatele come spunti di riflessione
- Insegnate ai ragazzi come muoversi nel mondo dell'informazione



- La rete come occasione
- Fare insieme
- Lasciategli uno spazio (giorno/notte)
- Non pensate al dopo
- Evitate le ferite profonde
- Ripensiamo alle regole/compromesso
- Pazienza/tolleranza/rassicurazione
- Essere una guida per organizzare la giornata



STRATEGIE UTILI PER RIDURRE LO STRESS

Comprendere gli effetti psicologici e fisici dello stress e delle emozioni

Riconoscere i campanelli d'allarme

Mantenere in archivio mentale i successi passati

Evitare i «perché» o «se io avessi...»

Mangiare e dormire bene

Hobby/svaghi

Cercare gli altri e l'aiuto necessario

Scrivere/parlare di come ci sentiamo, con amici, colleghi

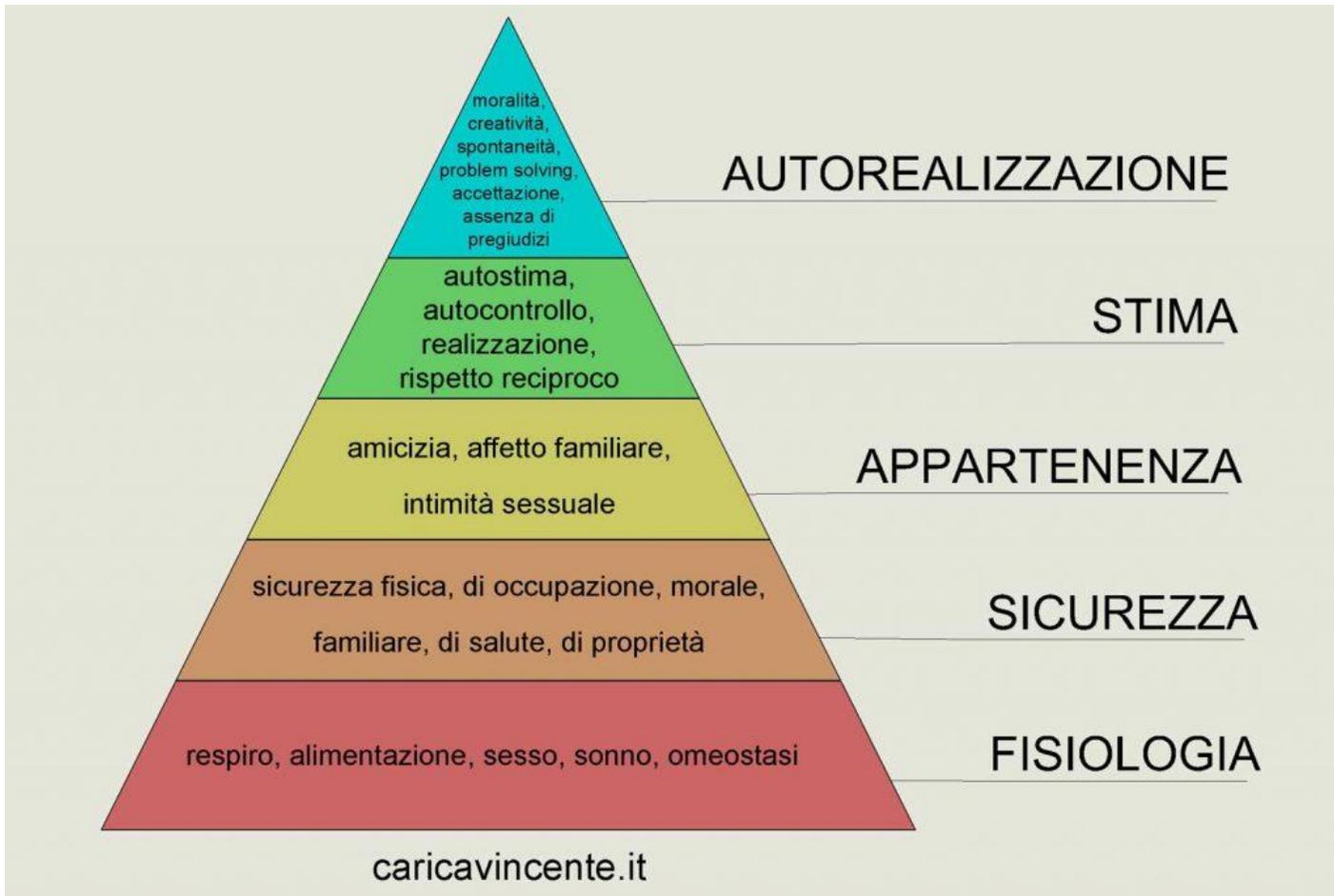
Darsi tempo a sufficienza

Fare esercizi fisici e di rilassamento per liberarsi dallo stress che si accumula nel corpo, per eliminare le sostanze chimiche (adrenalina, cortisolo) e favorire il sonno

Mantenere una routine/procrastinazione

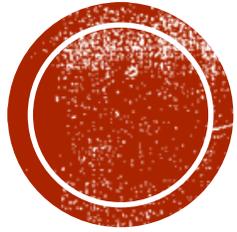
Ridurre l'esposizione ai media e monitorare i siti ufficiali





LA PIRAMIDE DEI BISOGNI DI MASLOW





A rendere le cose più difficili c'è anche il **funzionamento cerebrale** degli adolescenti: la discrepanza di maturazione tra le aree deputate all'elaborazione delle emozioni e quelle deputate al ragionamento fa sì che i ragazzi siano maggiormente **predisposti all'esplorazione** e **all'avventura**, abbiano sempre bisogno di stimoli nuovi e si **annoiano** con più facilità.

«Abbiamo chiesto di stare a casa a delle persone "programmate" alla ricerca del piacere e di limiti da superare...» (Dott. Anderson - Child Mind Institute di New York-USA).

Nuove responsabilità

Gestione dello stress

Affrontare le difficoltà
impreviste

Rinunciare alla libertà di
movimento

Rinunciare alle relazioni
amicali

Capire che la salute è un
bene da salvaguardare

L'attesa

Il coraggio della pazienza

Apprezzano tutto quello che
ogni casa offre

Imparano che l'umanità è
una grande famiglia che
soffre e che spera, al di là
dei confini geografici

L'importanza della
solidarietà

I cellulari, i tablet e altre
tecnologie li fanno sentire
meno soli, possono
comunicare con amici vicini
e lontani ed esprimere i loro
sentimenti

COSA STANNO IMPARANDO I RAGAZZI



- Abbiamo a che fare con lutti di MORTI VIOLENTE: senza contatto, improvviso
- Ci aspettiamo una popolazione fragile, perdono i riferimenti utili: commiato, saluto, il contatto
- **Evitare rassicurazioni:** sia speranzoso, andrà tutto bene
- Potrebbe accadere di sentirvi *confusi, tristi, arrabbiati*, o semplicemente non sentire nulla.
- Tentare di controllare il canale emotivo sopprimendolo determina l'innalzamento della tensione interna, quello che sappiamo invece che **essere in grado di riconoscerlo come una fase delle proprie legittime reazioni e contemplarlo nel processo può aiutare a gestirlo.**



- Il processo di dolore è diverso e dipende:
 - dall'età
 - dal rapporto che aveva con la persona scomparsa
 - dal modo di affrontare il lutto delle persone a lui vicine
- I ragazzi oltre al dolore provano tristezza, senso di colpa, rabbia, paura
- Queste emozioni possono essere espresse attraverso comportamenti apparentemente inadeguati
- Compito degli adulti è di aiutarli ad esprimere questi sentimenti e di trovare con loro il giusto modo per farlo.



- Il ragazzo ha bisogno di apprendere la notizia dalla persona della quale si fida
- È necessario essere sinceri
- Aiutarlo a capire cosa è successo
- Permettere ai ragazzi di esprimere la loro sofferenza e di addolorarsi per la perdita è la condizione indispensabile per elaborare il lutto
- Devono sapere che non verranno tenuti all'oscuro da cose importanti che accadono alle persone che amano, questo risparmierà loro un'ansia incessante.
- I ragazzi potranno voler condividere la loro storia, cosa è accaduto, dove si trovavano quando hanno appreso la notizia, che cosa hanno provato
- Il racconto è un'esperienza creativa che gli consente di nominare l'evento, metabolizzarlo e renderlo parte della propria storia personale.
- Ascoltateli
- Incoraggiateli a farvi ogni domanda gli venga in mente
- Rispondete ai loro quesiti
- Dategli le informazioni richieste
- Se non sapete diciamo «...non lo so»



- Rassicuratevi sul fatto che sono al sicuro
- Mantenete regole e routine quotidiana, per dare sicurezza e stabilità
- Potranno sentire rabbia, senso di colpa, paura, confusione, solitudine ma anche negazione
- Perdita dell'appetito, mal di testa, mal di stomaco, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione
- Rassicuratevi che quello che provano è normale, perché capita anche a noi di sentirci così
- *Non esitate a chiedere aiuto se vi sentite insicuri, se avete dubbi sulle reazioni dei vostri figli se pensate che vostro figlio sia molto cambiato prima dell'evento o se sembra essere «troppo tranquillo»*



- La morte tocca anche i compagni del ragazzo colpito.
- I compagni possono aver paura che accada anche a loro
- Importante che cogliate le emozioni di disagio e di ansia
- I disturbi del sonno possono interferire con la prestazione scolastica, i ragazzi potrebbero vivere questo come un fallimento con conseguenti danni all'autostima
- Difficoltà di concentrazione e di memoria sia nella fissazione di nuovi concetti sia nella rievocazione di abilità
- Possono avere poca energia e essere molto affaticati o essere assorbiti completamente dalle attività scolastiche.



- Incontrare l'alunno prima che entri in classe, chiedergli cosa vorrebbe dire ai compagni
- Aiutare la famiglia a capire che fornendo informazioni in maniera accurata si eviteranno informazioni sbagliate
- Quando i compagni di classe sanno cosa realmente è accaduto sono in grado di supportare un loro pari nel processo del lutto
- Ascoltare la sua storia senza dare giudizi o offrire consigli
- Il ragazzo, come l'adulto, entra ed esce dal lutto: ci sono giorni più difficili ed altri più sereni
- Fare piccoli break durante il giorno se ne sentisse il bisogno





**IN
EMERGENZA...**

- **La scelta migliore che puoi fare è quella che fai**
- **Non siamo soli, molte persone stanno lavorando per fronteggiare il virus**
- **Puoi imparare a gestire questa situazione nuova**

Come abbiamo detto le vostre reazioni sono normali, ma se persistono, se non vanno via, se si accentuano nel tempo fate riferimento allo psicologo della scuola e ai numeri che metteremo sul sito per aiutarvi nel processo di recupero



*Due cose ci salvano
nella vita: amare e
ridere*

*Se ne avete una va
bene.*

*Se le avete tutte e
due siete invincibili*

Tarun Tejpal

