

PSICOLOGIA DELLA EMERGENZA

Dott.ssa Gaia Maria Garavaglia
PSICOLOGI PER I POPOLI-COMO

DEFINIZIONI

- La **Psicologia dell'emergenza** è quella parte della psicologia che si occupa degli interventi clinici e sociali in situazioni di calamità, disastri ed emergenza/urgenza.

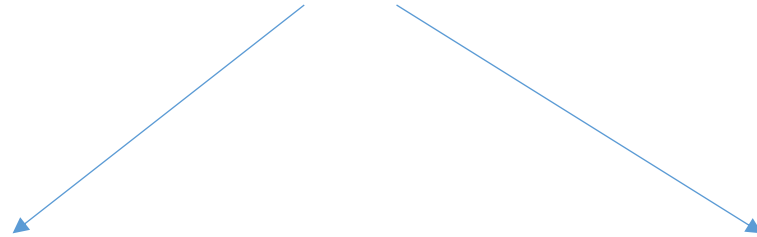
Più in generale, è *la disciplina che studia il comportamento individuale, dei gruppi e delle comunità in situazioni di crisi*

- TRAUMATIZZAZIONE VICARIA : Il termine *traumatizzazione vicaria* indica la traumatizzazione di un soccorritore, non per esposizione diretta, ma per il contatto con la persona traumatizzata. Il soccorritore può in maniera secondaria e indiretta provare sensazioni simile a quelle del traumatizzato diretto come angoscia, impotenza, ansia e disperazione

EVENTO TRAUMATICO:

- _ inaspettato, improvviso
- perdita controllo
- sensazione di morte
- sconvolge ns abitudini e capacità di problem solving
- può comportare perdite
- sconvolge visione del mondo

STRESS



EUSTRESS

DISTRESS

STRESS NEGLI OPERATORI

- GRAVITA' DEL DISASTRO
- NATURA DEL LAVORO DI SOCCORSO
- CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE

Reazioni normali ad eventi anormali

- Aumento della sensazione di pericolo;
- Rabbia, biasimo, ira;
- Incubi;
- Disturbi del sonno;
- Isolamento, evitamento;
- Paura, Ansia;
- Flashback, pensieri intrusivi;
- Ottundimento emotivo;
- Depressione;
- Colpa, tristezza, rimorso;
- Problemi con il sistema nervoso;
- Problemi familiari;
- Problemi sessuali;
- Abuso di droghe e alcool;
- Sensazione di pazzia e di perdita di controllo;

RESILIENZA in psicologia: La capacità di un soggetto di **adattarsi** con successo alle difficoltà e agli eventi stressanti e negativi (contrario di vulnerabilità), **proteggendo** la propria integrità anche sotto forti pressioni.

FATTORI DI PROTEZIONE

- L'operatore presenta comunque una **soglia di tolleranza** allo stress più elevata della media:
- **FATTORI INDIVIDUALI** (competenza; capacità di pianificazione; capacità cognitive; senso del Sé; ottimismo; capacità di risolvere i problemi; capacità di fronteggiare lo stress e di cercare sostegno ...)
- **FATTORI FAMILIARI** (rapporti positivi familiari; calore e affetto nelle relazioni; sostegno familiare solido; coesione della famiglia)
- **FATTORI COLLETTIVI** (presenza di persone che aiutano, la squadra ...)

STRATEGIE DI COPING

- Insieme delle **strategie** cognitive e comportamentali **messe in atto per fronteggiare una situazione di STRESS** non solo finalizzate alla gestione pratica dei problemi, ma alla gestione delle proprie emozioni e dello stress derivati dal contatto con i problemi

COME SI INTERVIENE SUI SOCCORRITORI?

- **Prima:** con formazione su gestione stress; conoscenza dei rischi; tecniche di rilassamento; strategie di coping ...
- **Dopo:** con interventi mirati singoli o di gruppo (Smobilitazione, Defusing; Debriefing; Emdr; brevi interventi psicoterapici ...)