

Emozioni e stress in contesti di emergenza: vittime e volontari in campo

Psicologi per i Popoli-Milano



Emergenza

È una situazione caratterizzata

- Dalla presenza di una minaccia avvertita;
- Da una percezione di una sproporzione improvvisa tra bisogno e le risorse immediatamente disponibili;
- Da un clima emotivo coerente.



La psicologia dell'emergenza

Insieme di pratiche e di saperi utili a comprendere e sostenere le menti (individuali e collettive) che fronteggiano eventi distruttivi, prima, durante e dopo il loro manifestarsi.

Si interessa delle componenti cognitive, emotive e psico-sociali che entrano in gioco, non solo nei momenti più drammatici, ma anche nelle fasi di previsione e prevenzione dei disastri.



La psicologia dell'emergenza, come ambito di studio e di intervento, si occupa dunque:

Delle caratteristiche dei contesti di emergenza, con particolare attenzione ai *comportamenti*, alle *comunicazioni* e ai *processi psichici* che si intrecciano nel definire, gestire e superare tale contesto.



Esercitazione:

- Quante emozioni conosci?

Esercitazione:

Video e condivisione



Perché parlare di emozioni?

perché l'intelligenza emotiva dà “la capacità di motivare se stessi , di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di controllare gli impulsi, e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d'animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare , di essere empatici, di sperare.”

(Goleman, 1996)



Emozioni

Il ruolo delle emozioni è riconosciuto come fondamentale per la sopravvivenza e l'adattamento.

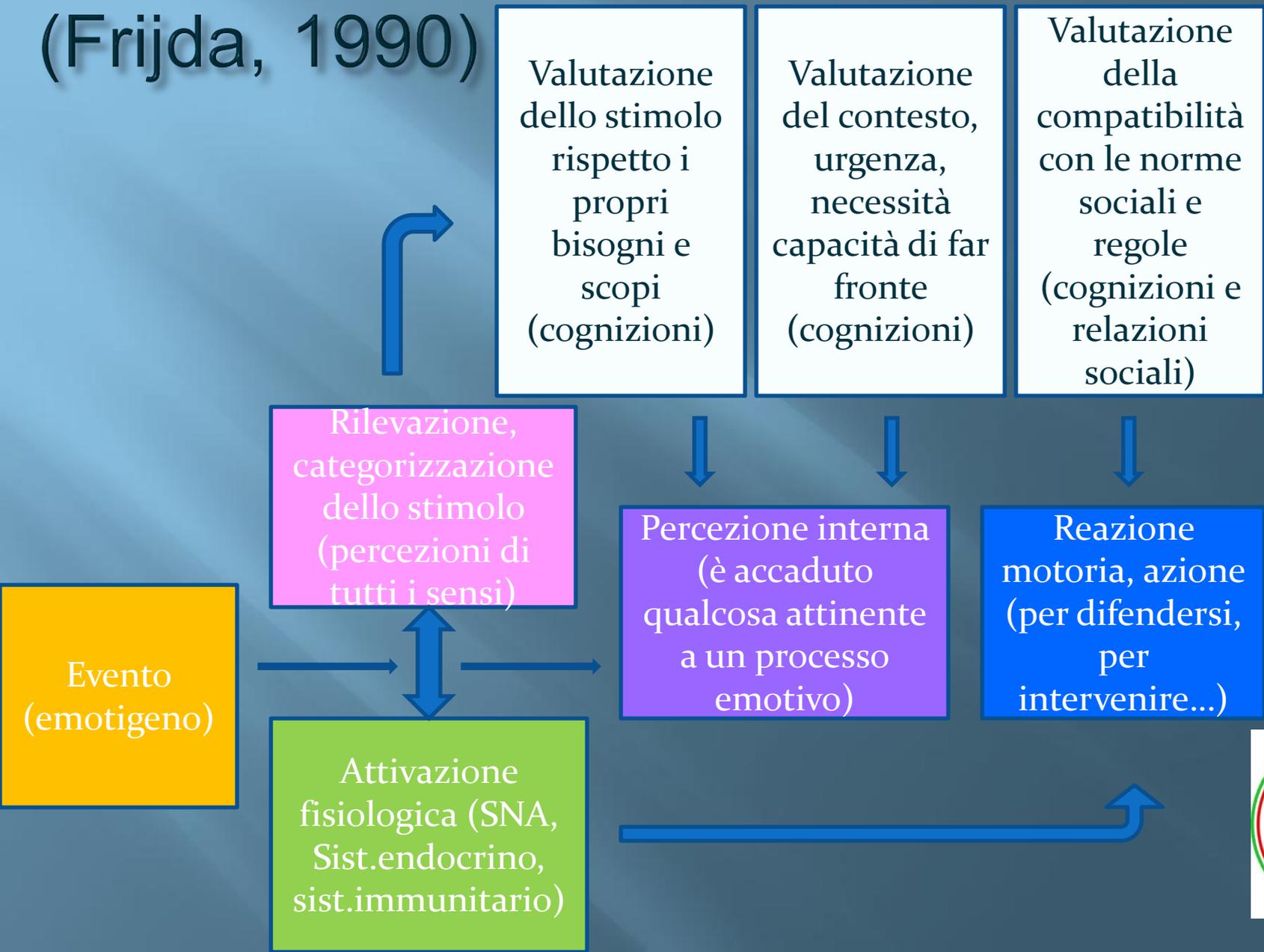
Sono riconosciute come la “cerniera” tra

- la dimensione organica,
- la realtà psichica
- le dimensioni sociali che caratterizzano ogni individuo.

Sono processi che si snodano nel tempo.



Emozioni (Frijda, 1990)



Stress

Indica una condizione caratterizzata da aspetti fisici, emozionali e comportamentali, conseguenti a eventi percepiti come molto impegnativi.

Lo stress è considerato un processo nel quale si intrecciano fattori ambientali e personali che si influenzano a vicenda.

È legato al disaccordo tra le opportunità e richieste dell'ambiente e i bisogni, le capacità e le aspettative dell'individuo.

Quando c'è disaccordo l'organismo reagisce.



Essere coinvolti in un disastro è considerato stressante, non solo per l'evento di per sé, ma perché comporta la contemporaneità di richieste impegnative e molteplici cambiamenti.



Per i soccorritori dell'emergenza sono stressanti:

- La forte pressione del luogo e del tempo
- Le responsabilità *
- Lo sforzo fisico e mentale
- Le carenze di risorse
- L'esposizione ai pericoli *
- Le richieste emotive molto forti
- L'evento ordinario che si fa straordinario
- L'incertezza *
- La frustrazione *
- Il non riconoscimento del proprio lavoro
- La proiezione *



Cosa accade al soccorritore in una situazione stressante?

Le risposte possono essere differenti da persona a persona a seconda della capacità percepita di fare fronte alla situazione (risoluzione, compensazione, disagio, burnout, trauma, riduzione della riflessione, sospensione del pensiero, soppressione dell'emotività, evitamento dell'argomento)



Esercitazione:

La valigetta del pronto soccorso:

Quando la vita diventa difficile, cosa fate per sentirvi meglio?

Cercate di ricordarvi come agite e descrivete nelle valigetta del pronto soccorso le azioni che fate e i pensieri e sentimenti che provate.



Cosa si può fare

- Preparare le strategie di intervento (protocollo) *
- Esaminare l'accaduto al termine dell'intervento
- Condividere con i colleghi
- Parlare con il proprio responsabile
- Chiedere l'intervento di psicologi per debriefing e colloqui individuali
- Umore
- Familiarità



Bibliografia

Sbattella F., 2009, *Manuale di psicologia dell'emergenza*, Franco Angeli, Milano.

Manuale da campo Regione Lombardia, Funzione psico-sociale, 5.4

Young B.H., e coll., 2002, *L'assistenza psicologica nelle emergenze*, Erickson, Trento.

Goleman D., 1996, *L'intelligenza emotiva*, RSC Libri, Milano.

Frijda N.H., 1990, *Emozioni*, Il Mulino, Bologna.

Fenoglio M.T., *Le emozioni dei soccorritori*,

Teristi V., 2011, *Analisi della dimensione emozionale negli interventi in emergenza*, *Rivista di Psicologia dell'emergenza e dell'assistenza umanitaria*, n°5





G
R
A
Z
I
E

www.psicologiperipopoli-milano.org

