

Emergenze sanitarie: il ruolo integrato degli Psicologi delle Emergenze dalla prevenzione al soccorso



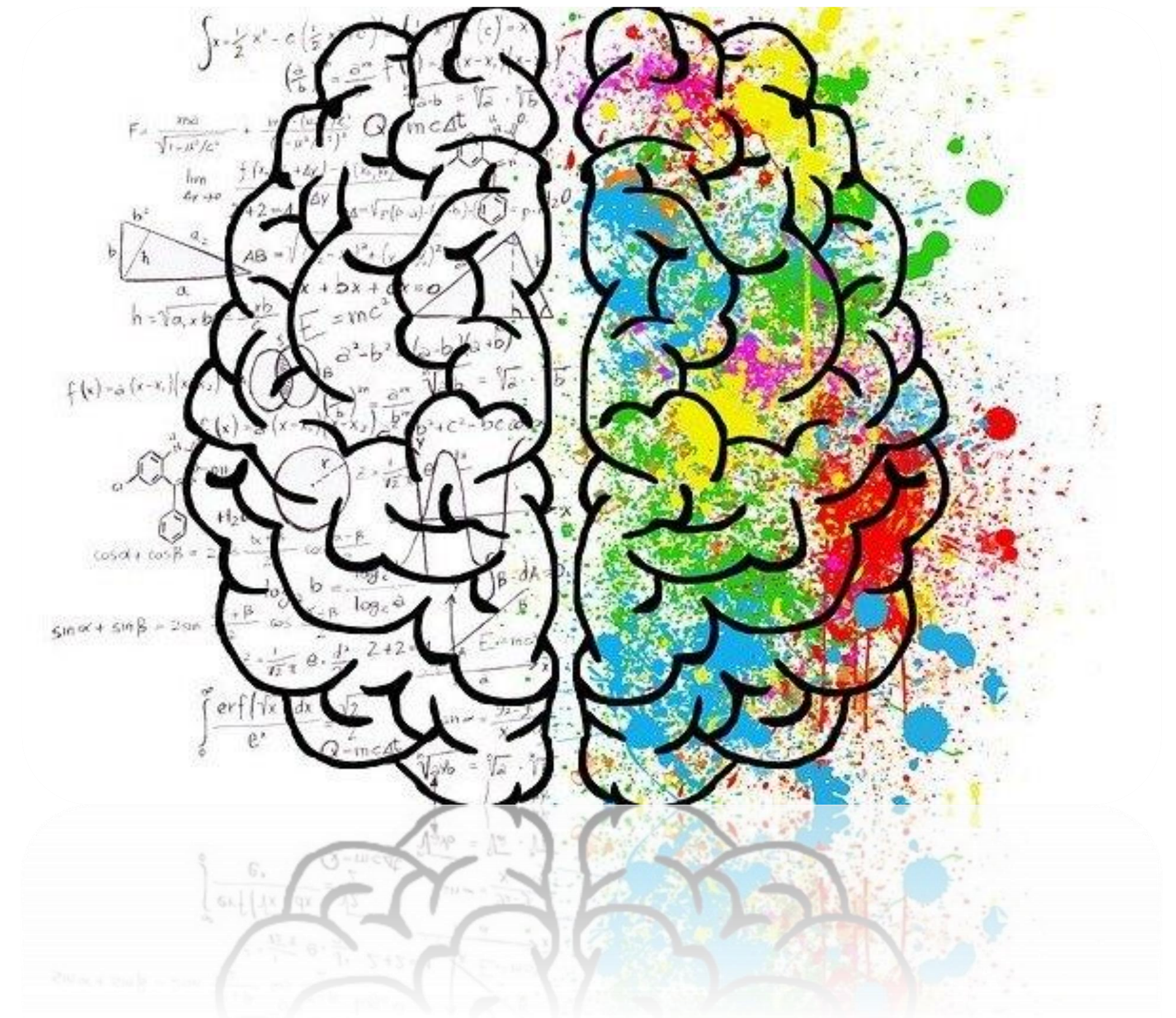
Biografia

Mi laureo in Psicologia e inizio il tirocinio post lauream al Centro Alfredo Rampi Onlus dove conosco e mi appassiono alla Psicologia delle Emergenze.

Tra il 2015 e il 2016 frequento il Corso di Alta Formazione in Psicologia delle Emergenze e svolgo il Servizio Civile presso il Dipartimento di Protezione Civile per il progetto “Io Non Rischio”.

Dal 2020 al 2022 ho lavorato come Psicologa presso il Numero Verde Emergenza Covid della Regione Lazio.

Da qualche anno sono una delle referenti del Centro Rampi presso il DPC e da qualche mese sono stata eletta Vicepresidente degli Psicologi delle Emergenze Alfredo Rampi- Psicar.



Il Centro Alfredo Rampi Onlus

Nasce nel giugno dell'81 , per volere della famiglia Rampi, a seguito dell'evento di Vermicino, dove perse la vita Alfredino. Questo evento e il terremoto del 1980 furono la spinta definitiva per la nascita della protezione civile come la conosciamo oggi.

La nostra mission è sempre stata la prevenzione e l'educazione ai rischi, la cultura della protezione civile e la tutela del bambino a 360°.

Tutto ciò ha permesso di andare “oltre” la tragedia e costruire qualcosa che potesse concretamente portare un cambiamento.



Emergenza

Emergere, qualcosa che viene a galla.

Qualcosa di inaspettato, improvviso che irrompe nella vita e che spesso funge da spartiacque tra un prima e un dopo.

Emergenza psicologica

Perturbazione dell'equilibrio psicologico ed emotivo di una persona dovuto ad una o più circostanze scatenanti, tali da richiedere la **mobilitazione di risorse e strategie di adattamento psicologiche nuove, inusuali o difficilmente fruibili**.

- È colpita la sicurezza psichica
- Viene **minato il senso di fiducia e il bisogno di contare su un mondo stabile e prevedibile**

La Psicologia delle Emergenze

Ambito di studio e di applicazione che mira a **preservare e favorire l'equilibrio delle vittime** in seguito all'effetto destabilizzante di eventi catastrofici e potenzialmente traumatici.

Sue specifiche finalità sono anche: **facilitare la riparazione del tessuto sociale lacerato; promuovere il recupero dell'identità e della sicurezza collettiva; coadiuvare gli organismi pubblici e privati** nella attivazione dei loro interventi.



E lo Psicologo delle Emergenze?

Appartiene ad un' **Associazione di Protezione Civile** riconosciuta.

Ha una formazione specifica in Psicologia delle Emergenze

Lavora sulla **prevenzione**, sul **soccorso** e sul **post evento** anche a lungo termine sia sul singolo che sulla comunità.

Le Associazioni possono essere attivate da:

Sistema di Protezione Civile

Sistema Sanitario Regionale

Enti privati



La prevenzione

Lo Psicologo delle Emergenze si occupa di prevenzione non strutturale attraverso:

- Progetti di educazione al rischio in ogni scuola di ordine e grado
- Formazione agli operatori del soccorso, volontari di protezione civile, professionisti sanitari e non attraverso corsi ed esercitazioni di protezione civile
- Diffusione alla popolazione della cultura di protezione civile attraverso giornate informative



Il Soccorso

Il soccorso psicologico immediato può scongiurare ulteriori aggravamenti della situazione o l'insorgenza di conseguenze irreparabili (dalle patologie post-traumatiche fino alla morte psichica)

**Quanto prima si interviene,
maggiori sono le possibilità di iniziare
processi di elaborazione del trauma**



Risposte psicologiche in emergenza

Non sono da considerare come
strettamente patologiche ma
generalmente come

reazioni «normali» di individui
«normali»
a situazioni anormali o estreme



Quali sono i rischi nei quali possono incorrere gli operatori in emergenza?

Stress traumatico secondario, traumatizzazione vicaria

Reazioni «normali», prevedibili, forse inevitabili, quando si assiste alle sofferenze delle persone coinvolte, ascoltando le loro descrizioni, partecipando ai loro stati d'animo.

Risultato del prendere su di sé in maniera empatica il materiale emotivo e psicologico delle vittime.

Se l'operatore non lavora sulla trasformazione che sta sperimentando, magari con il supporto di qualche esperto, possono verificarsi gravi effetti nella sua vita personale, professionale e relazionale



Quali sono i rischi nei quali possono incorrere gli operatori in emergenza?

Stress e burnout

Lo **stress** è una condizione sperimentata quando si viene a creare un divario tra le richieste esterne e la percezione delle proprie risorse interne (non necessariamente “negativo”)

Il **burnout** (“bruciato”, “svuotato”) è una sindrome di esaurimento emozionale, di spersonalizzazione e di riduzione delle capacità personali, che sorge principalmente dalle *interazioni sociali*



Autoprotezione

Come accennato, la letteratura scientifica e l'esperienza insegnano che possono esserci diversi fattori di rischio per la salute psicologica degli operatori dell'emergenza

Autoprotezione, regola fondamentale da tenere sempre presente: *proteggere sé stessi per proteggere anche gli altri* (vittime, colleghi, collettività).

Prendersi cura dei propri vissuti, della propria sofferenza psicologica



Strategie di coping e fattori protettivi

Prima dell'evento

- Conoscere l'evento critico e le caratteristiche del sistema sociale di supporto e la “**macchina dei soccorsi**” (sistema)
- Conoscere l'**andamento delle fasi delle reazioni di una comunità** a un disastro
- Considerare la propria **salute psicofisica** e se i **propri problemi personali o familiari** possano essere causa di stress eccessivo nella prospettiva di recarsi in un luogo segnato dall'emergenza
- Prendere una decisione onesta sul fatto di **sentirsi pronti a mobilitarsi in questa specifica situazione d'emergenza** e in questo particolare momento
- Potenziare e affinare l'**umorismo**

Strategie di coping e fattori protettivi

Durante l'evento

- Sentire di essere all'interno di una **rete**
- Pensare a **cosa, in passato, è stato di aiuto** nell'affrontare le difficoltà
- Prendersi del **tempo per “staccare”** anche solo poco tempo
- Cercare di **mantenere/ richiedere un adeguato turn-over**
- Ricordarsi che **non si è responsabili della risoluzione di tutti i problemi** delle persone
- Verificare **come stanno i colleghi** ed essere disponibili **ad essere aiutati** da loro
- Parlare con persone di cui ci si fida per **ricevere sostegno**
- Avere una **chiara definizione di ruoli, compiti e responsabilità**
- **Chiedere aiuto**, se una situazione è fonte di stress è bene parlarne



Strategie di coping e fattori protettivi

Dopo l'evento

- In particolare in caso di sovraccarico emotivo, **cercare/garantire un supporto psicologico**, rivolgendosi a degli specialisti
- Fare/aggiornare una **lista delle proprie motivazioni** e uno schema delle proprie priorità
- Permettersi **momenti per “staccare la spina” e dedicarsi a relazioni, passioni e hobby** che arrecano benessere, ri-immettono a contatto con le sensazioni vitali, facilitano l'accesso al mondo interiore, magari utilizzando il corpo come “ponte”
- Tecniche di **rilassamento**
- Fare **attività fisica**



Centro Alfredo Rampi
ONLUS

Alcuni riferimenti bibliografici

- BIONDO D., DI IORIO R., GRANO M. (2011), a cura di, *Trent'anni del Centro Alfredo Rampi. Conosco Imparo Prevengo Soccorro*, Roma, Ed. INGV.
- CASTELLI C., SBATTELLA F. (2003), *Psicologia dei disastri. Interventi relazionali in contesti di emergenza*, Roma, Carocci.
- CYRULNIK B. (2009), *Autobiografia di uno spaventapasseri. Strategie per superare un trauma*, Milano, Raffello Cortina.
- DE FELICE F., COLANINNO C. (2003), *Psicologia dell'emergenza*, Milano, Franco Angeli.
- DI IORIO R., BIONDO D. (2009), *Sopravvivere alle emergenze*, Roma, Magi.
- DI IORIO R., BIONDO D. (2011), *Psicosoccorso. Dall'incidente stradale al terremoto*, Roma, Magi.
- DI IORIO R., GIANNINI A. M. (2018), a cura di, *Stare con il dolore in emergenza. Soccorritori, vittime e terapeuti*, Milano, Franco Angeli.
- FARBEROW N., GORDON N.S. (1981), *Manual for child Health Workers in Major Disaster*, Rockville, National Institute of Mental Health.
- FRANKL V.E. (1982), *Uno psicologo nei lager*, Milano, Edizioni Ares, 4a ed.



Alcuni riferimenti bibliografici

- GIANNANTONIO M. (2003), a cura di, *Psicotraumatologia e psicologia dell'emergenza*, Salerno, Ecomind.
- GRANO M. (2009), *Sofferenza psicologica ed esistenziale dei soccorritori volontari in contesti d'emergenza*, in “Ricerca di Senso”, Erickson, vol. 7, n. 2, pp. 197-229.
- TAYLOR A.J.W., FRAZER A.G. (1981), *Psychological sequelae of operation overdue following the DC 10 aircrash in Antartica*, Victoria University, Department of Psychology, 27, Wellington.
- VAN DER KOLK B. (2015), *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*, Milano, Raffaello Cortina.
- YOUNG B.H. et al. (2002), *L'assistenza psicologica nelle emergenze. Manuale per operatori e organizzazioni nei disastri e nelle calamità*, Trento, Erikson.
- WALSH F. (2008), *La resilienza familiare*, Milano, Raffaello Cortina Editore

