



**CENNI SULLA GESTIONE
DEL PANICO E
PSICOLOGIA DELLE
EMERGENZE**

DOTT. MARCO TYROLT
MARCOTYROLT@GMAIL.COM



Marco Tyrolt



Marco Tyrolt



Marco Tyrolt



Marco Tyrolt

IL NOSTRO PERCORSO

- Psicologia dell'emergenza: cosa intendiamo?
- Cosa sono l'ansia e il panico
- Quali sono le cause?
- Come si manifestano?
- Come si affrontano?
- Disturbo Post Traumatico da Stress
- I quattro sostegni del volontario
- Esercitazione pratica

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA



Marco Tyrolt

Negli ultimi anni si sta assistendo ad un aumento di interesse verso le reazioni dei soccorritori che intervengono in eventi particolarmente traumatici.

Solitamente l'operatore in emergenza sviluppa una soglia di tolleranza abbastanza elevata nei confronti di situazioni che, occasionalmente o cronicamente, possono mettere a rischio il suo equilibrio psicologico.

DEFINIZIONE

La **psicologia dell'emergenza** riassume una serie di misure da adottare , il prima possibile, in circostanze di tragica esperienza, allo scopo di evitarne le potenziali ripercussioni riscontrabili a lungo termine (De Felice, Colaninno2003).

COSA INTENDIAMO?

La **psicologia dell'emergenza** si rivolge alle persone colpite da una catastrofe, da un lutto, da un trauma, ma anche ai soccorritori, cioè alle persone che intervengono per prime e che, assieme ai sopravvissuti, sperimentano sentimenti di impotenza, angoscia, ansia, disperazione.

Scopo principale della psicologia dell'emergenza è di:

occuparsi di normali reazioni di
Individui normali ad eventi ed
esperienze anormali o estreme.

ANSIA

- L'ansia è una complessa combinazione di emozioni negative come apprensione e preoccupazione, ed è spesso accompagnata da sensazioni fisiche come palpitazioni, dolori al petto e/o respiro corto, nausea, tremore interno.
- Correlato fisiologico di varie emozioni, corrispondente all'attivazione generale dell'organismo che si prepara ad affrontare un compito

PAURA

- Emozione derivante dall'essere esposto, o dal pensare di esserlo, a presunte situazioni di pericolo, reputate dall'individuo come minacciose o dannose.
- La paura è quindi causata dalla percezione cognitiva di una minaccia; ed è di solito accompagnata da un'accelerazione del battito cardiaco e delle principali funzioni fisiologiche di difesa.

PANICO

- Stato di terrore per lo più collettivo e improvviso, non dominato dalla riflessione, che nasce a fronte di un pericolo reale o presunto, portando irresistibilmente ad atti avventati o inconsulti.
- Timore improvviso che nasce senza motivo, accompagnato da tentativi frenetici di garantirsi la sicurezza.

- Tutte le volte che la nostra mente ci rivela o ci informa che stiamo per affrontare un dato compito, positivo o negativo (un esame, una vacanza, una gara, un matrimonio...), il nostro organismo si attiva, preparandoci ad affrontare al meglio la situazione (modifiche psichiche e fisiologiche) e va in **ansia**.
- Davanti ad un evento ritenuto, reale o virtuale, minaccioso il nostro organismo reagisce con la **paura**.
- Il **panico** è una reazione fisiologica improvvisa che può accompagnare o meno l'esposizione ad un evento minaccioso (paura). Si manifesta come una crisi di ansia acuta.

COME SI MANIFESTA L'ANSIA

Essendo l'ansia uno stato di attivazione generale dell'organismo che si prepara ad affrontare un compito:

➤ Abbiamo bisogno della massima energia:

- Il cuore batte più velocemente
- Aumenta la pressione del sangue
- La temperatura aumenta
- Effetto del sudore freddo

➤ I riflessi devono essere pronti:

- I nervi sono più tesi
- Si pensa solo al compito da affrontare
- Non si riesce a stare fermi



Marco Tyrolt

COME SI MANIFESTA IL PANICO

Il panico è una reazione ansiosa acuta ed improvvisa dovuta ad una situazione pericolosa inaspettata

➤ L'organismo non si è preparato e va in tilt:

- Il cuore batte fortissimo (cuore in gola)
- L'aumento della pressione provoca giramenti di testa
- Il viso impallidisce
- Difficoltà a respirare, senso di asfissia
- Tremori provocati dall'improvvisa stimolazione muscolare

➤ La mente non preparata va in tilt:

- Sensazione di catastrofe imminente
- Paura di perdere il controllo
- Le azioni sono confuse e illogiche, i pensieri annebbiati



Marco Tyrolt

LE CAUSE DEL PANICO

>L'organismo si trova in una situazione minacciosa imprevista.



LE CAUSE DEL PANICO

- > L'organismo si trova in una situazione minacciosa imprevista.
- > Per salvarsi bisogna reagire in fretta e spesso non c'è tempo per riflettere.



LE CAUSE DEL PANICO

- > L'organismo si trova in una situazione minacciosa imprevista.
- > Per salvarsi bisogna reagire in fretta e spesso non c'è tempo per riflettere.
- > La ragione viene sostituita dall'istintività e dall'emotività che hanno reazioni più veloci.



Marco Tyrolt

LE CAUSE DEL PANICO

- > L'organismo si trova in una situazione minacciosa imprevista.
- > Per salvarsi bisogna reagire in fretta e spesso non c'è tempo per riflettere.
- > La ragione viene sostituita dall'istintività e dall'emotività che hanno reazioni più veloci.
- > La persona perde il controllo volontario delle proprie azioni.



COME SI GESTISCE IL PANICO

➤ IMPARARE A RICONOSCERE LE MANIFESTAZIONI

- **Comprendere la differenza tra paura e panico**

- **Riconoscere i segnali :**

Palpitazioni

Aumento della frequenza del respiro

Giramenti di testa

➤ PREVENIRE REAZIONI INCONTROLLATE

- **Allenarsi mentalmente a possibili traumi**

Chiedersi “cosa dovrei fare se mi accadesse?”

“cosa non dovrei fare..”

- **Immedesimarsi nelle persone che hanno vissuto un trauma**

Cercare di mettersi nei panni di chi ha vissuto personalmente un evento negativo, dimostrare empatia.

- **Abbandonare il desiderio di controllare tutto**

Spesso le reazioni sono eccessive e immotivate: è il nostro sistema di convinzioni ed interessi che ci fa interpretare un evento come più disastroso di quanto in realtà lo sia.

➤ GESTIRE L'EMERGENZA

- Evitare l'eccessiva attivazione

Cercare di respirare profondamente per calmarsi

Ripetere frasi di incoraggiamento

Cercare appigli sicuri (persone, rifugi..)

- Individuare il fattore più preoccupante

Analizzare la situazione e sorvolare sui fattori ininfluenti

Individuare le varie soluzioni e scegliere la più efficace

➤ GESTIRE L'EMERGENZA

- Cercare di agire e non solo di reagire

Essere disposti a sacrificare qualcosa pur di salvare ciò che ha più valore

Dopo avere intrapreso una strada per uscire dal problema, non tornare indietro e non aderire ai dubbi, a meno che non ci siano motivi giustificati

Comprendere quando è meglio non reagire

COME PREPARARSI ?

Tutti coloro che svolgono un lavoro rischioso sono allenati a gestire l'emergenza.

Cosa imparano?

1. RILASSAMENTO

Sono molte le tecniche per rilassarsi (training autogeno, meditazione, yoga..).

2. CONDIZIONAMENTO PER IMMAGINI

Insegnano all'organismo a sostituire le reazioni istintive innate con altre più efficaci, attraverso la visione di filmati e di casi reali, ecc..

3. CONDIZIONAMENTO IN VIVO

Attraverso esercitazioni, allenamenti fisici e psichici e interventi simulati.

COSA POSSIAMO FARE NOI?

Ci sono alcune piccole cose che non ci garantiscono niente, ma che aumentano le possibilità di fronteggiare l'emergenza.

- IMPARARE A RILASSARSI
- PARTECIPARE A CORSI DI PRONTO SOCCORSO
- FARE ESPERIENZE DI "SOPRAVVIVENZA"
- GUARDARE FILM E LEGGERE ROMANZI UTILI

Marco Tyrolt

DISTURBO POST TRAUMATICO DA STRESS (PTSD)



Marco Tyrolt

DISTURBO POST TRAUMATICO DA STRESS (PTSD)

Il **disturbo post-traumatico da stress** (o *Post-Traumatic Stress Disorder*, PTSD) è l'insieme delle forti sofferenze psicologiche, a volte perduranti anche per molti anni, che in alcuni casi - possono strutturarsi come conseguenza a medio-lungo termine di un evento traumatico, catastrofico o violento.

Questo disturbo rappresenta dunque la possibile risposta di un soggetto ad un evento critico abnorme (terremoti, incendi, nubifragi, incidenti stradali, abusi sessuali, atti di violenza subiti o di cui si è stati testimoni, attentati, azioni belliche, etc).

DISTURBO POST TRAUMATICO DA STRESS (PTSD)

Il PTSD non colpisce le persone più "deboli" o "fragili": spesso persone apparentemente "fragili" riescono ad attraversare senza conseguenze eventi traumatici abbastanza importanti, mentre persone "solide" si trovano in difficoltà dopo eventi che hanno un significato personale o simbolico particolarmente difficile da elaborare.

VOLONTARIATO E DISTURBI DA STRESS POST-TRAUMATICO: COSA FARE?

Televisione e giornali contribuiscono non poco ad aggravare la situazione con un allarmismo quotidiano e immagini angoscianti che vanno a sedimentarsi nella mente della gente.

Siamo tutti colpiti da sindrome da stress post-traumatico?

VOLONTARIATO E DISTURBI DA STRESS POST-TRAUMATICO: COSA FARE?

Per il soccorritore sottoposto a situazioni post-traumatiche, un'utile difesa è:

L'autoprotezione è una regola fondamentale da tenere sempre presente: bisogna proteggere sé stessi e salvaguardare la propria incolumità mentale per tutelarsi, tutelare i colleghi ed operare nei confronti della collettività.

Marco Tyrolt

VOLONTARIATO E DISTURBI DA STRESS POST-TRAUMATICO: COSA FARE?

E' quindi necessario condividere le proprie esperienze con altri, apprendere sia dai propri che dagli altrui successi e fallimenti, confidare nelle proprie capacità conoscendone i limiti e, nelle situazioni difficili, non vergognarsi di chiedere aiuto perché è naturale che i soccorritori prima d'incoraggiare e sostenere le vittime di disastri hanno bisogno di rafforzare sé stessi.

Marco Tyrolt

I SOSTEGNI OFFERTI DAL VOLONTARIO

I volontari di protezione civile esplicano un servizio verso la popolazione attraverso l'offerta di quattro tipi di sostegni.

➤ **Il sostegno *cognitivo*** è fornito da una pertinente e tempestiva offerta delle informazioni di cui l'utente ha bisogno per capire e per prendere decisioni che lo riguardano (consenso informato).

Il sostegno cognitivo è caratterizzato da:

- **attenzione e cura sul contenuto da trasmettere.**

Bisogna dare una chiara definizione del problema: natura, gravità, serietà, durata, estensione.

- **rispetto delle regole di cooperazione e di cortesia.**

REGOLE DI COOPERAZIONE CONVERSAZIONALE

- **Regole di *quantità***: dare informazioni sufficienti affinché l'interlocutore comprenda la situazione
- **Regole di *qualità***: affermare cose credibili, veritiere, basate su dati certi e conosciuti
- **Regole di *relazione***: essere pertinenti, rispondere alle domande, rimanere nel tema che si sta trattando senza cambiare argomento, divagare o generalizzare
- **Regole di *modo***: parlare in modo conciso, semplice e chiaro, comprensibile per l'utente

REGOLE DI CORTESIA

- Non ti imporre
- Metti l'interlocutore a suo agio
- Lascia all'interlocutore una via d'uscita

➤ IL SOSTEGNO VALUTATIVO

Il sostegno *valutativo* è dato dall'osservazione esperta della gravità di quanto sta per accadere e delle azioni da intraprendere.

Per fornire questo sostegno è importante rimanere lucidi nel valutare le distorsioni cognitive, gli errori logici, i pregiudizi.

➤ IL SOSTEGNO STRUMENTALE

Il sostegno *strumentale* chiede ai volontari di protezione civile di suggerire o di fornire agli utenti gli strumenti necessari per affrontare quanto sta per accadere

➤ IL SOSTEGNO EMOTIVO

Il sostegno emotivo è indispensabile per comprendere gli stati d'animo, le emozioni delle persone e aiutarle a gestire l'ansia.

I fattori ansiogeni possono essere valutati o come minaccia o come sfida, secondo le opzioni di gestione a disposizione.

I sostegni emotivi tendono a stimolare le energie per affrontare ciò che si può e deve affrontare ed a dare sollievo quando l'evento catastrofico non può essere né modificato né controllato.



**GRAZIE
DELL'ATTENZIONE**

Dott. Marco Tyrolt
marcotyrolt@gmail.com