



# ***La Pianificazione di Protezione Civile***

***Dott. Raffaella Buzzi***

***Psicologo - psicoterapeuta***

***Rovigo, Centro Operativo Provinciale di P.C., 5-6 Luglio 2018***

***Corso Base di Protezione Civile per Operatori del Dipartimento di Prevenzione  
addetti alla Funzione F2***



# La gestione dello stress e del panico

## Temi del pomeriggio:

- Come nasce lo stress? le emozioni
- Lo stress:  
definizioni e fasi  
modalità di intervento e gestione
- Il panico:  
definizione e gestione



# OBIETTIVI



PROMUOVERE nel personale sanitario

- un atteggiamento di *autoprotezione psicologica*
- l'utilizzo di strategie di coping in contesti ad alto impatto emotivo

ATTRAVERSO una migliore competenza nella comprensione dei propri e altrui meccanismi di *resilienza* in relazione allo stress ed al panico.



# Lo stress: definizioni

Mettiamoci alla prova.....

Reazioni?



# CONTESTI AD ALTO IMPATTO EMOTIVO



Quali sono?

**EXAMPLE**



**EXAMPLE**





# EMOZIONI



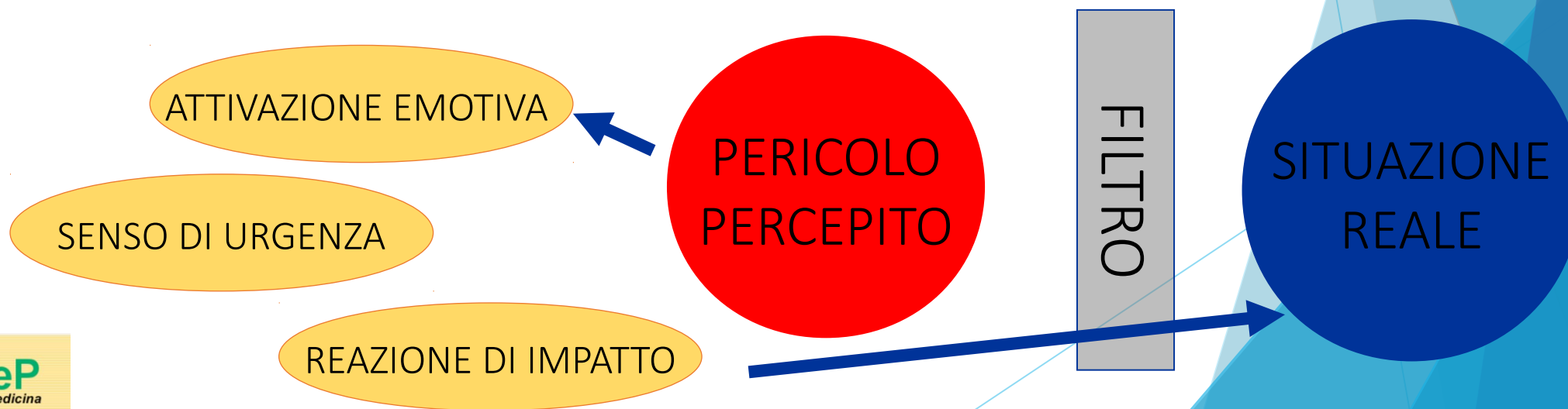
- Reazioni SOGGETTIVE ad una situazione
- Sono tanto più INTENSE quanto più la situazione è NUOVA
- Sono tanto più NEGATIVE quanto più la situazione è percepita come PERICOLOSA
- Hanno uno scopo di ADATTAMENTO all'ambiente, MA se eccedono provocano l'effetto contrario



## COME FUNZIONANO LE EMOZIONI

*Le emozioni negative hanno questo meccanismo*

- Si percepisce una situazione di pericolo
- Si riduce l'attività dei centri del ragionamento
- La mente reagisce in modo immediato e meccanico
- Si riduce l'orizzonte temporale e si sente il bisogno di reagire
- Si massimizza l'impatto verso l'altro







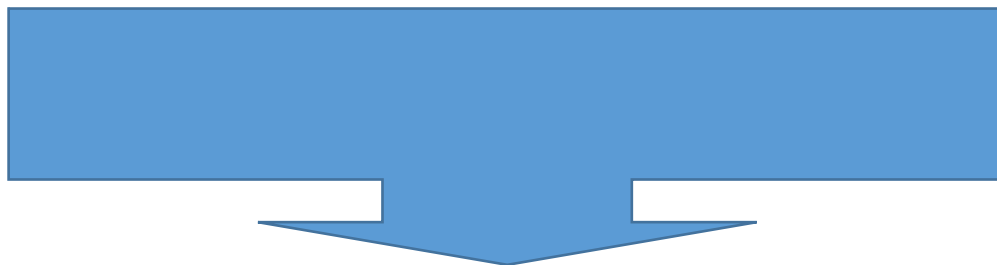
## CANALIZZARE L'EMOZIONE

- Un'emozione repressa contiene una gran quantità di energia che DEVE COMUNQUE ESPRIMERSI e talvolta lo fa in modo negativo e poco costruttivo
- Per trasformare quest'energia in energia positiva è necessario canalizzarla che significa saperla DIRIGERE, GESTIRE, e ORIENTARE verso i nostri scopi.
- È necessario fissare un traguardo o un risultato che si vuole raggiungere anche non definitivo ma che si avvicini ALL'OBIETTIVO che vogliamo raggiungere



TECNICA  
LOGISTICA  
FISICA  
PSICOLOGICA  
...

# CRITICITÀ?



La risposta di ogni persona coinvolta è il risultato di una complessa interazioni di variabili, tra esse la **RISPOSTA SOGGETTIVA** all'evento stressante e la capacità di **RESILIENZA**





# Dove operiamo?

normalmente in situazioni e **CONTESTI EMOTIVI** estremamente confusi e difficili.

l'operatore, nella maggior parte dei casi, deve necessariamente focalizzarsi sulle **PROCEDURE** ed i **PROTOCOLLI** operativi standard.

La dimensione relazionale-emotiva rimane quindi spesso in secondo piano.



l'Emergenza è per definizione lo scenario in cui si condensano **EMOZIONI** violente e confuse, ricerca disperata di rassicurazioni, modelli mentali contraddittori.

E' importante **NON** farsene travolgere (anche se a volte è estremamente difficile), ma al contempo **NON** negare, con un tecnicismo rigido, tutta questa fondamentale dimensione operativa.



# Autoprotezione



Proteggere se stessi e salvaguardare la propria incolumità

Occuparsi del proprio benessere psicologico anche quando si è coinvolti in criticità emotive



# STRESS





REAZIONE aspecifica dell'organismo a qualsiasi stimolo interno o esterno capace per entità e durata di stimolare meccanismi di adattamento o di riadattamento, finalizzati al ripristino dell'omeostasi" (Selye, 1936)

Fase di reazione

Fase di resistenza

Fase di esaurimento



# REAZIONE ADATTIVA DELL'ORGANISMO DI FRONTE A NUOVE ED IMPEGNATIVE SOLLECITAZIONI AMBIENTALI







# RISPOSTA SOGGETTIVA all'evento stressante

Cosa ci succede quando siamo chiamati a rispondere in situazione critica?





RISORSE INDIVIDUALI



=

TRATTI DELLA  
PERSONALITÀ

+

COMPETENZE

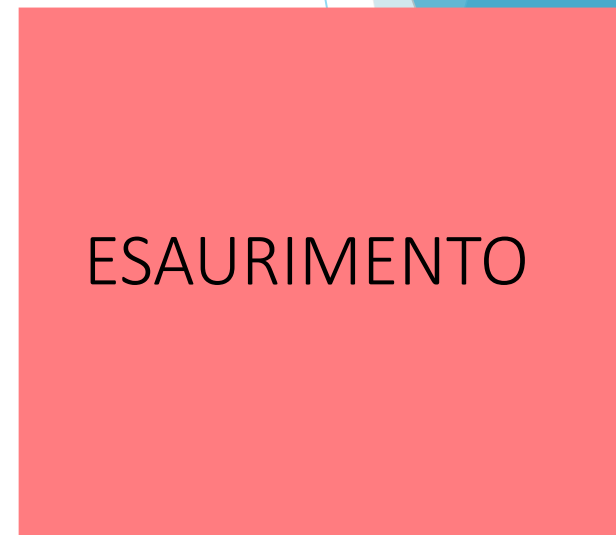
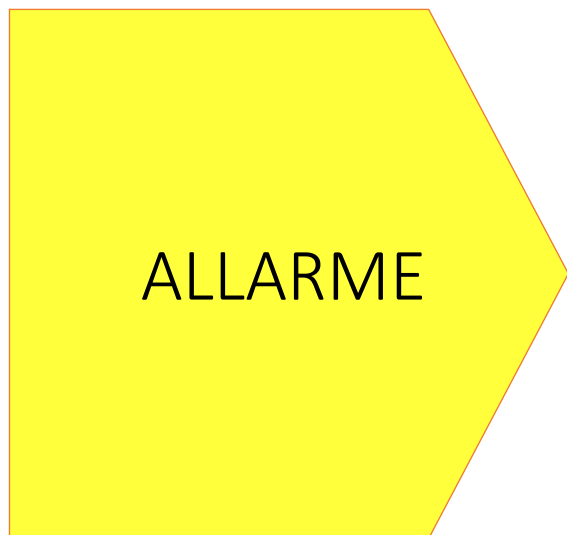
+

STILE DI  
VALUTAZIONE  
COGNITIVA



# L'ADATTAMENTO

Le tre fasi del processo di adattamento





# L'ADATTAMENTO

ALLARME



Iniziano a comparire **alterazioni fisiologiche**, anche di forte intensità, seguite da una **ripresa fisica** e dal passaggio alla seconda fase.

RESISTENZA



Le **difese corporee salgono**. La **durata** di questa fase dipende dall'intensità dello *stressor* a cui si è sottoposti. **La resistenza (= adattabilità) agli stressors presenta dei limiti**, oltre i quali l'uomo interviene indipendentemente dalla sua volontà (es. collasso).



ESAURIMENTO

Le **difese generali verso gli stressors tornano deboli**.  
  
Se non si recupera e lo *stressor* continua la sua azione, o se ne aggiungono altri, possono insorgere delle patologie.



# STRESS ED EMOZIONI



Lo stress si manifesta anche attraverso intense **emozioni spiacevoli** (ansia, paura, confusione, rabbia, ecc.).

Un'efficace gestione della propria emotività riduce il livello di stress e/o protegge dal distress.



## Che cos'è il panico?



© Can Stock Photo

E' la sensazione acuta che sta succedendo qualcosa di spaventoso da cui possiamo essere gravemente danneggiati; esso provoca:

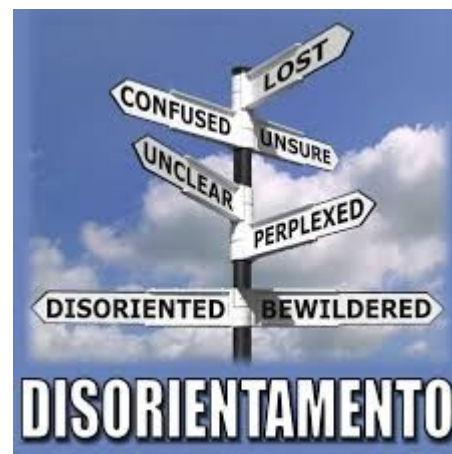
- Accelerazione del battito cardiaco
- Aumento o caduta della pressione arteriosa
- Tremore alle gambe
- Difficoltà di respirazione
- Giramento della testa e vertigini

Queste reazioni del nostro organismo possono paralizzare l'interessato o, al contrario farlo fuggire disordinatamente e senza meta.



## Cosa succede?

La persona sperimenterà uno stato temporaneo di turbamento e di disorganizzazione, caratterizzato prevalentemente da un'inabilità a fronteggiare la situazione utilizzando i metodi abituali di risoluzione dei problemi





## Eventi traumatici naturali



Se l'evento catastrofico è di origine naturale, i vissuti sono prevalentemente fatalistici e, quindi, permangono più a lungo reazioni di stupore, spavento e senso di impotenza.





## Eventi traumatici antropici

Se l'evento catastrofico suggerisce l'immaginazione di una causa conosciuta e un'attribuzione di responsabilità, il sentimento di rabbia e di vendetta può rappresentare la reazione emotiva più evidente e tende a prolungarsi nel tempo.





# I punti chiave per la preparazione individuale dei soccorritori secondo il documento proposto dalla Comunità Europea (Seynaeve, 2001)

## 1. Prima

Addestramento alla gestione dello stress – autoconsapevolezza

## 2. Durante

Autosupporto Automonitoraggio

## 3. Dopo

(breve termine) Accettare le reazioni (DEFUSING) Attività di gestione dello stress  
Informare i propri familiari

(lungo termine) Metodi di rilassamento di autoaiuto Accettare l'aiuto, se necessario  
(DEBRIEFING)



# RESILIENZA

**NELLA CADUTA CI SONO  
GIÀ I GERMOGLI DELLA  
RISALITA, FRAGILI MA  
VERDI. VANNO COLTIVATI  
CON PREMURA.**

**Jung**



# AUTOVALUTIAMOCI!

*Qual è il vostro livello di RESILIENZA?*



IN DIFFICOLTÀ A REGGERE LE TENSIONI

ABBASTANZA ADEGUATO

CAPACE DI RISOLLEVARSI DALLE AVVERSITÀ

PIENA CONSAPEVOLEZZA



Quando la vita rovescia la nostra barca, alcuni affogano, altri lottano strenuamente per risalirvi sopra. Gli antichi connotavano il gesto di tentare di risalire sulle imbarcazioni rovesciate con il verbo «resalio».

Forse il nome della qualità di chi non perde mai la speranza e continua a lottare contro le avversità, la resilienza, deriva da qui.



Il concetto di *resilienza*, mutuato dalla fisica dei metalli, in psicologia si intende come

POSSIBILITÀ DI RIPRENDERE IL PROPRIO PERCORSO DI VITA DOPO FORTI PRESSIONI E NONOSTANTE LA PRESENZA DI CONDIZIONI AVVERSE

MANTENERE E POTENZIARE LE PROPRIE RISORSE EMOTIVE nella propria vita personale e lavorativa è alla base di questo concetto, ed è di fondamentale importanza per chi lavora in emergenza





# QUATTRO ASPETTI COGNITIVI DELLA RESILIENZA



1. SENSO DI CONTROLLO
2. TOLLERANZA ALLA FRUSTRAZIONE
3. CAPACITÀ DI RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA
4. ATTITUDINE ALLA SPERANZA



## LA DURA LEGGE DEL BICCHIERE MEZZO VUOTO

Le persone non sono vittime passive degli eventi stressanti.

Reagiamo alle difficoltà (e ci stressiamo) in base a come le «leggiamo» e a come «leggiamo» le nostre capacità di farvi fronte.

Questa «lettura» si chiama valutazione cognitiva.

Quella che ci fa vedere lo stesso bicchiere mezzo pieno piuttosto che mezzo vuoto.

*Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?*



[fanti1959.com](http://fanti1959.com)





