

# GESTIONE EVENTO CRITICO

- Qualsiasi situazione che provochi un senso opprimente di vulnerabilità o di perdita di controllo (Roger M. Salomon, Ph.D.)
  - Qualsiasi situazione che porta le persone a provare reazioni emotive particolarmente forti, tali da interferire con le loro capacità di funzionare sia al momento che in seguito (Jeff Mitchell, Ph.D.)

# LE REAZIONI MUSCOLARI

- Le reazioni muscolari possono essere di tensione, di preparazione all'azione - attacco o fuga – o, ad un grado superiore di inibizione dell'azione, tremito alle gambe, ipotonia. Può succedere però che determinati gruppi muscolari, o addirittura tutto l'organismo, si trovino in uno stato permanente d'allarme, che cessa soltanto durante il sonno. Si dice allora che tali persone sono “tese”: mascelle serrate, testa incassata nelle spalle, schiena ristretta, avambracci leggermente piegati, mani quasi a pugno, ecc. Talvolta la tensione muscolare è meno evidente e lo stato di allarme si rileva solo a livello della pelle: un pizzico leggero può provocare un dolore spesso acuto.

- EVENTI CRITICI - caratteristiche:
- o Sono improvvisi ed inaspettati
- o Travolgono la nostra sensazione di controllo
- o Comportano la percezione di una minaccia potenzialmente letale
- o Possono comprendere perdite emotive o fisiche
- o Violano i presupposti su “come funziona il mondo”

- Morte in servizio
- • Ferimento grave in servizio
- • Suicidio di soccorritori
- • Incidenti con molte vittime
- • Sparatorie della polizia etc.
- • Ferimento/uccisione di civili nel corso di operazioni
- • Licenziamento
- • Eventi importanti che coinvolgono i bambini
- • Casi nei quali la vittima è un parente o è conosciuta dal soccorritore
- • Fallimento della missione dopo notevoli sforzi
- • Eccessivo interesse dei media
- • Qualunque evento ad elevato impatto (es. lutto, separazioni, abbandoni etc.)
- • Eventi terribili ripetuti
- • Eventi simbolici
- • Eventi multipli
- • Eventi con valenza personale
- • Eventi minacciosi
- • Eventi di abbandono da parte delle autorità
- • Altro .....

Le FASI del TRAUMA da eventi critici:

- • La situazione esplode: reazione di allarme
- • Shock/Disorganizzazione mentale
- • Impatto emotivo
- • Cooping - strategie di cooping
- • Accettazione/Risoluzione
- • Imparare a convivere

Lo stress è una complessa reazione di risposta di tutto l'organismo (psico-fisico-emotivo) come risposta di adattamento a situazioni, avvenimenti, eventi vissuti come trauma.

La caratteristica essenziale del disturbo da stress è lo sviluppo di ansia, angoscia, sintomi dissociativi, sintomi fisici e psicosomatici che si manifestano, in fase acuta entro entro 4 settimane dall'evento traumatico (disturbo acuto da stress). Lo stress, inoltre, può essere di tipo post-traumatico e cumulativo.

Il disturbo post-traumatico da stress (PTSD) si manifesta dopo almeno dopo un mese dall'evento critico e

Acuto: qualora la durata dei sintomi è inferiore ai 3 mesi

- Cronico: se la durata dei sintomi è superiore ai 3 mesi

- Ritardato: l'esordio dei sintomi avviene almeno 6 mesi dopo l'evento traumatico

## Cumulativo o “Burn out”

Stress da eventi frustranti cumulativi (amarezza, delusione, frustrazione etc.) o da traumatizzazione vicaria sostenute per lungo periodo. Si possono rilevare 3 principali dimensioni del burn out: esaurimento emotivo, depersonalizzazione e ridotta realizzazione personale, idee negative su di sé.

Si richiede l'intervento di uno specialista per evitare la frammentazione dell'io



Sintomi generali nelle 3 fasi dei disturbi da STRESS:

- Ricordi spiacevoli ed immagini intrusive
- Terrore che si ripeta l'evento
- Disturbi del sonno con incubi
- Disturbi sessuali
- Decadimento delle prestazioni
- Esagerate risposte d'allarme
- Irritabilità, aggressività e ostilità
- difficoltà a concentrarsi
- Depressione
- Senso di inutilità
- Cinismo
- Stanchezza e apatia sul lavoro
- Utilizzo di alcool e droga

Definizioni:

Il Debriefing è un incontro strutturato che viene organizzato per il singolo individuo o per il gruppo reduci di un episodio particolarmente disturbante.

Il Debriefing è un importante strumento che offre agli individui, vittime di un trauma, la possibilità di esternare e confrontare con altri, i propri pensieri, ricordi ed emozioni in modo tale da comprenderli e normalizzarli.

Il Debriefing è un'efficace e valido processo psicologico e formativo che riduce lo stress traumatico che è la causa principale di disturbi e alterazioni nei rapporti interpersonali.

## SCOPI

- Ridurre l' impatto dell' evento critico
- Favorire il recupero delle persone normali che hanno reazioni normali a situazioni anormali
- Evitare conseguenze non necessarie
- Contenere le reazioni - non innescarle

## OBIETTIVI

- Istruzione e rassicurazione
- Combattere le convinzioni erranee dell'unicità
- Combattere le convinzioni erranee dell'anormalità
- Aumentare la coesione interna del gruppo: ripristinare la fiducia in se stessi. Contatto positivo con la salute mentale
- Aumentare la collaborazione tra le organizzazioni
- Facilitare il follow-up

## IL RILASSAMENTO

Lo stress si elimina attraverso un profondo e consapevole rilassamento. Poiché esso implica di solito un notevole grado di tensione, il primo intervento è indirizzato alla capacità di sapersi rilassare.

Il rilassamento è uno stato volontario e cosciente del nostro essere nel quale non solo i nostri organi vitali si rilasciano a fondo, ma anche e soprattutto la nostra mente rallenta i suoi processi, riducendo al minimo il campo della coscienza.

Nella nostra cultura occidentale che enfatizza il primato dell'attività mentale, questo stato di allentamento della tensione è visto generalmente come una carenza o un limite. In realtà si tratta di un atteggiamento molto positivo ed utile: è come rallentare o fermare un motore surriscaldato sempre in movimento consentendogli di riprendere il cammino, dopo la sosta, con maggiore efficienza.

La nostra mente non si ferma mai, neppure la notte quando dormiamo: il relax può calmare la mente consentendone il riordino per renderla più coerente con la realtà.

## L'ATTIVITÀ FISICA

L'esercizio fisico distende il sistema nervoso. Tuttavia movimenti eccessivi e contratti accentuano lo stress e le sue conseguenze.

La tensione nervosa, muscolare e cardiovascolare, se intensa e protratta nel tempo, è causa di irrigidimenti, stanchezze e nevrosi mentre il rilassamento potenzia l'elasticità muscolare, l'equilibrio, la forza, l'agilità, la resistenza, il coordinamento.

È altrettanto noto che una muscolatura sciolta e decontratta, permette di effettuare esercizi con movimenti rilassati, senza affaticarsi.

I sedentari, che non praticano alcuna attività fisica significativa, sono soggetti a tensioni muscolari che si accumulano nel corpo rendendolo meno efficiente.

Le parti più colpite sono l'addome, le spalle, la media e bassa schiena e l'apparato circolatorio, dove i disagi psicologici e le emozioni represses si trasformano in tensioni fisiche. Praticando il movimento con moderazione e consapevolmente rilassati, si possono agevolmente sbloccare le tensioni accumulate e acquisire benessere ed energia.

Attraverso la modificazione delle idee e delle convinzioni irrealistiche e disfunzionali (*RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA*) si attua un efficace intervento di gestione dello stress. Non tutte le rappresentazioni della realtà si esprimono attraverso il linguaggio verbale ma frequentemente tale elaborazione avviene per mezzo delle immagini mentali. La tecnica della *VISUALIZZAZIONE* è un metodo molto efficace per indurre immagini positive che stimolino atteggiamenti e comportamenti adattivi e per modificare quelle rappresentazioni mentali della realtà disfunzionali che generano reazioni da stress.



Lavorare sull'autostima e sulle piccole gratificazioni, cercando di migliorare a passi più lenti senza porsi obiettivi irraggiungibili a breve termine, può essere di grande aiuto per tenere sotto controllo lo stress che deriva in parte anche dalla frustrazione e della sensazione di non fare mai abbastanza per cambiare gli aspetti negativi della propria vita.

## **Esercizio 1 : Respirazione addominale**

Scegli una posizione comoda, sdraiata o semisdraiata. L'ambiente deve essere il più possibile tranquillo e dovrai essere certo/a che non sarai disturbato/a (ti consigliamo di spegnere il telefonino).

Appoggia la mano sinistra, con le dita aperte, sulla pancia e la mano destra sul petto.

Questo ti servirà come indicatore per capire come stai respirando.

Chiudi gli occhi.

Inspira profondamente con il naso e cerca di "gonfiare" la pancia, facendo sollevare la mano sinistra. Respira con la tua pancia.

Respira lentamente e profondamente (l'inspirazione dovrebbe durare il tempo che impieghi a contare fino a cinque).

Trattieni l'aria per circa tre secondi ed espira con la bocca lasciando "sgonfiare" dolcemente la pancia, contando sempre fino a 5/10. La mano sinistra si abbasserà.

Ripeti questo esercizio per 5/10 minuti, distogli l'attenzione da ciò che ti circonda e ascolta solamente le sensazioni che provengono dal tuo corpo.

La mano destra non dovrebbe alzarsi o comunque non in modo vistoso. Se il torace si alza significa che al posto di una respirazione addominale corretta stai utilizzando una respirazione toracica (più breve e spesso tipica degli stati d'ansia).

Durante l'esercizio probabilmente percepirai una sensazione generale di **rilassamento** e di pesantezza, come se stessi sprofondando nella tua poltrona o letto.

Sono sensazioni normali. Spesso siamo stupiti dalle sensazioni sconosciute del rilassamento profondo.

Al termine degli esercizi fai qualche esercizio per sgranchirti, stiracchiati come quando ti svegli, apri gli occhi e rialzati lentamente.

Questo semplice esercizio potrai utilizzarlo nelle “emergenze” o per ridurre la tensione nelle situazioni ansiogene.

# RESPIRAZIONE

- Chiudi gli occhi;
- Fai un respiro profondo, contando mentalmente e lentamente fino a 5/8;
- Spingi l'aria inspirata verso la pancia, e via via sempre più su fino a riempire completamente i polmoni;
- Trattieni il respiro per circa tre secondi;
- Non avere fretta, prenditi il tuo tempo;
- Espira lentamente contando fino a 8;
- Non forzare eccessivamente il respiro, ma mantienilo fluido e regolare;
- Ripeti l'operazione;

- Concentra l'attenzione su quel punto della pancia che si alza e seguilo su fino al torace;

Utilizza il naso per inspirare, la bocca per espirare;

Mentre espiri cerca di liberare la mente da problemi e preoccupazioni;

Fai scorrere via i pensieri insieme all'aria che esce dal tuo corpo;

Mantieniti calmo e rilassato;

Concentrati sulla respirazione e prova a ripetere l'esercizio per dieci minuti;

Se ti concentri sulle fasi della respirazione non verrai assalito da pensieri spiacevoli.

## **Esercizio 2: Esercizio di rilassamento muscolare**

L'esercizio consiste nel **contrarre e poi rilasciare diversi gruppi muscolari** del corpo, uno alla volta.

Mettiti in posizione comoda, sdraiata, in un ambiente tranquillo (ricordati di spegnere il cellulare e assicurati di non essere disturbato). Utilizza un abbigliamento confortevole, comodo e non costringente (togli scarpe, orologi e nel caso allenta la cravatta).

Chiudi gli occhi.

Parti dalle dita dei piedi, tendi tutta la muscolatura del piede senza arrivare **MAI** al dolore. Mantieni la tensione per 5 secondi, concentrati sulle sensazioni che provengono dai muscoli del piede, poi lascia andare. Rilassati, goditi e concentrati sulle sensazioni di rilassamento di quel distretto muscolare. Ripeti la sequenza contrazione / rilassamento un paio di volte.

Fai la stessa cosa con:

Gambe (spingi le dita dei piedi verso il corpo, mantieni intensa la tensione per pochi secondi. Rilascia e rilassati per circa 10-15 secondi.

Piega ora le dita dei piedi e cerca di stendere la pianta del piede sul pavimento. Tieni in tensione e rilascia. Contra i muscoli della gamba tenendo il piede a martello e poi rilascia).



Glutei (contrai i glutei e poi rilascia)

Mani (stringi i pugni e poi rilascia. Apri le mani ad artiglio e poi rilascia).

Braccia (le contrazioni devono partire dalle estremità. Stringi forte il pugno piegando l'avambraccio sul braccio e mantenendo la tensione, cerca di raggiungere con il polso la spalla. Stendi di nuovo il braccio al suolo e rilassati).

Addome (contrai i muscoli addominali e rilascia)

Dorso e spalle (Spingi con le braccia contro il torace e allo stesso tempo porta le spalle in basso e in avanti. Tieni e rilascia. Muovi le spalle delicatamente in giù e indietro per contrarre la zona delle spalle). Eseguire questo esercizio molto lentamente.

Nuca (tira in alto le spalle e incassa la testa tra di esse).

Viso (aggrotta le ciglia e rilascia. Porta le sopracciglia verso l'alto e rilascia. Porta in fuori le labbra, come per dare un bacino e rilascia, strizza gli occhi e poi rilascia).

Infine prova a contrarre tutto il corpo, senza arrivare MAI al dolore, poi lasciati andare e concentrati sulle sensazioni di rilassamento che sopraggiungono.

Al termine degli esercizi fai qualche esercizio per sgranchirti, stiracchiati come quando ti svegli, apri gli occhi e rialzati lentamente.

L'esercizio dura circa 15 minuti e fornisce una grande consapevolezza per riconoscere le tensioni del nostro corpo.