

La Traumatizzazione Vicaria e il supporto psicologico ai Soccorritori: quando le emozioni diventano soverchianti



Presentazione:

Dott.ssa Giada Maslovaric

Psicologa Psicoterapeuta Esperta in Interventi Relazionale in Contesti di Emergenza

OSN Cemiss

Dott.ssa Stefania Sacchezin

Psicologa specializzata in emergenza Formatrice in ambito sanitario

Associazione EMDR

Psicologia dell'emergenza

La Psicologia dell'Emergenza ha tra i suoi obiettivi quello di fornire un supporto psicologico a **tutta la popolazione** direttamente o indirettamente colpita da un evento traumatico (terremoto, omicidi, incidente stradale, sparatorie, catastrofi naturali, guerre, ecc.)

VITTIME

(Taylor, Frazer 1981)

- Vittime di I° tipo: chi direttamente subisce l'impatto dell'evento
- Vittime di II° tipo: parenti o persone care dei defunti o dei superstiti



- **Vittime di III° tipo: i soccorritori**
- Vittime di IV° tipo: la comunità coinvolta nel disastro
- Vittime di V° tipo: chi, per caratteristiche pre-critiche, può reagire sviluppando un disturbo psicologico a breve o a lungo termine
- Vittime di VI° tipo: chi avrebbe potuto essere loro stesse vittime del primo tipo o che si sentono coinvolte per motivi indiretti

Reazioni psicologiche dei soccorritori

I soccorritori, nonostante tendano a sviluppare un'alta soglia di tolleranza agli eventi traumatici, possono manifestare disturbi psicopatologici a breve o lungo termine a seguito della *traumatizzazione vicaria*.

Traumatizzazione vicaria

Il termine stabilisce che anche un soccorritore durante un intervento possa vivere un trauma

Non per esposizione diretta, ma per il contatto con la persona traumatizzata;

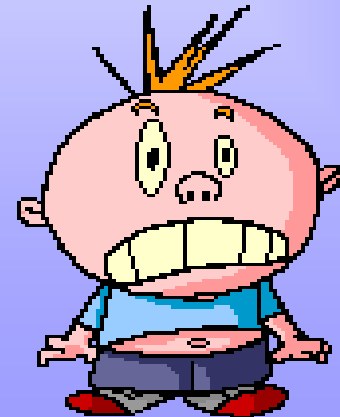
La relazione con la vittima può investire il soccorritore dello stesso trauma in modo secondario ed indiretto.

**Quando il soccorritore è
maggiormente a rischio di
traumatizzazione vicaria?**



Roger Solomon, Ph.D.

*“Qualsiasi situazione potenzialmente
in grado di sopraffare il senso di
vulnerabilità e controllo di una
persona”*



Jeff Mitchell, Ph. D



“Qualsiasi situazione che porta le persone a provare reazioni emotive particolarmente forti, tali da interferire in maniera importante con le capacità di funzionare sia al momento che in seguito e per tempi diversi ed individuali”

Un evento al di fuori delle esperienze quotidiane che sfida le abilità di reazione delle persone ed è potenzialmente in grado di sopraffare gli usuali meccanismi psicologici

PENSIERO COLLEGATO ALL'EVENTO CRITICO

***"QUESTA COSA NON DOVEVA
ACCADERE!"***



EVENTO CRITICO



1. **AVVIENE IN MODO IMPROVVISO ED INASPETTATO**
2. **TRAVOLGE LA NOSTRA SENSAZIONE DI POTER AVERE IL CONTROLLO SULLA SITUAZIONE**
3. **COMPORTA LA PERCEZIONE DI UNA MINACCIA CHE PUÒ ESSERE ANCHE LETALE**
4. **PUÒ COMPRENDERE PERDITE EMOTIVE O PERDITE FISICHE**
5. **VIOLA I PRESUPPOSTI COMUNI SU COME IL MONDO FUNZIONA**





Evento Critico

- ✓ Eventi che coinvolgono bambini
- ✓ Morte o ferimento grave in servizio
- ✓ Suicidio di soccorritori
- ✓ Incidenti con molte vittime
- ✓ Casi in cui la vittima è un parente o conoscente
- ✓ Fallimento della missione dopo notevoli sforzi
- ✓ Lesioni gravi, mutilazioni o deformazione del corpo delle vittime
- ✓ Eccessivo interesse dei media
- ✓ Ferimento, attacco o uccisione



FATTORI CHE INFLUISCONO SULL'**ENTITA'** DELLA RISPOSTA EMOTIVA

- Livello di coinvolgimento
- Livello del controllo
- Livello della minaccia o perdita
- Livello di assurdità
- Livello di preavviso
- Vicinanza: fisica - psicologica
- Livello di stress nella propria vita
- Natura e grado di supporto sociale subito dopo l'evento
- Supporto di amici e persone che hanno vissuto la stessa esperienza
- Supporto di familiari e possibilità di comunicazione



Come si manifesta lo stress?

- Pensieri
- Emozioni
- Corpo
- Comportamenti



Stress Performance Connection



I pensieri



Difficoltà di concentrazione

Difficoltà di memoria

Difficoltà a risolvere i problemi

Pensieri negativi legati a sé, al mondo, al futuro

Bassa autostima (Io non valgo, sono debole)

Bassa autoefficacia (Non sono capace)

Colpa (Io sono colpevole)

Le emozioni

Irritabilità

Depressione

Ansia

Instabilità emotiva

Emotività appiattita

Rabbia

...

Il corpo

Spossatezza

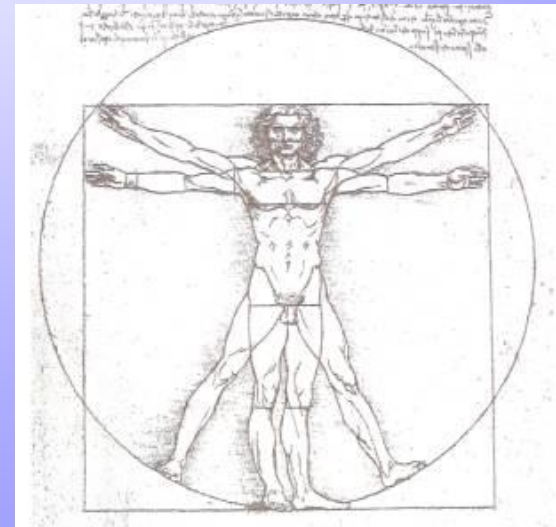
Disturbi gastrointestinali

Vertigini

Disturbi del sonno

Tremori muscolari

...



I comportamenti

Fuga

Aggressività

Auto-medicazione

Cambiamenti drastici nel comportamento abituale

...



Reazioni ad un evento critico

EVITAMENTO

INTRUSIVITA'

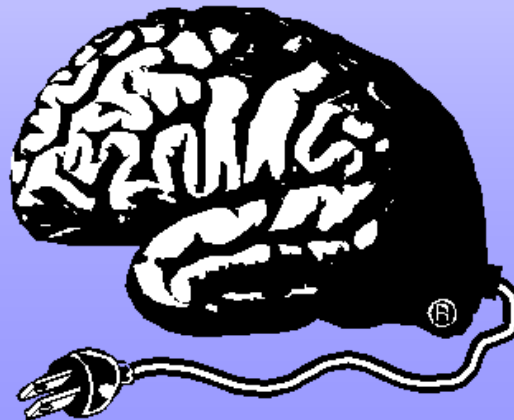
ATTIVAZIONE FISIOLOGICA

I tre temi principali che in genere ci troviamo ad affrontare sono:

Responsabilità di ciò che è accaduto

Senso di vulnerabilità e mancanza di sicurezza

Problemi relativi al controllo e all'auto-efficacia



MECCANISMI D'AZIONE DEL SOCCORRITORE

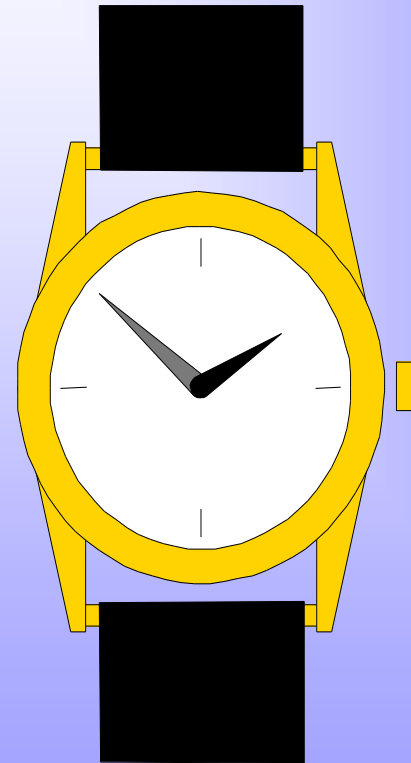
Fase di allarme

Comunicazione
della richiesta

Attivazione
fisiologica reazioni
eccitatorie vs reazioni inibitorie

Pensieri sulla
propria capacità

Pensieri sulla
scena





Fase della mobilitazione

Si incomincia ad agire, si comunica
con gli altri membri della squadra
per coordinare l'intervento

L'azione allenta la tensione

Fase dell'azione:

Si interagisce con le vittime

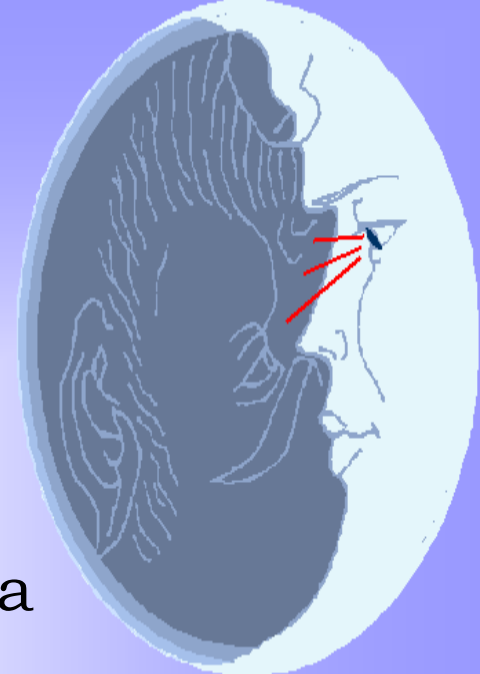
Si possono avere reazioni fisiologiche collegate a uno stato d'attivazione:

sudorazione, tremori, aumento frequenza cardiaca e respiratoria

Difficoltà a comprendere le necessità emotive delle vittime e comunicare efficacemente con la squadra.

Possono emergere emozioni:

rabbia, senso di colpa, paura, delusione





Fase finale

Fine dell'intervento

Possono emergere emozioni

Se ha avuto esito positivo le emozioni saranno euforia, soddisfazione fiducia nelle proprie capacità

Se ha avuto un esito negativo possono emergere delusione, rabbia, impotenza

Questo può portare a difficoltà nel rilassarsi e al riemergere di ricordi

experience







A close-up photograph of a red jigsaw puzzle. The puzzle is composed of several interlocking pieces. In the center of the frame, there is a single white piece that is missing, revealing a white surface underneath. The word "Help!" is printed in a black, serif font on this white surface. The red pieces surrounding the white one have a slightly textured appearance.

Help!

Gestione Globale dello Stress negli Incidenti Critici (**CISM**)

- *Un programma sistematico globale per l'attenuazione dello stress legato ad incidenti critici*
- *Il **CISM** affronta le circostanze attuali, non le situazioni personali*
 - *Il **CISM** è una branca del campo dell'intervento in caso di crisi per gruppi ad alto rischio Es: soccorritori, militari, ecc.*



Gestione Globale dello Stress negli Incidenti Critici (**CISM**)

Il CISM si sviluppa attraverso una serie di interventi differenziati nel tempo e basati sullo sviluppo delle fasi di normalizzazione delle reazioni emotive e dello stress post-traumatico

Intrusivita'

Evitamento

Iperarousal



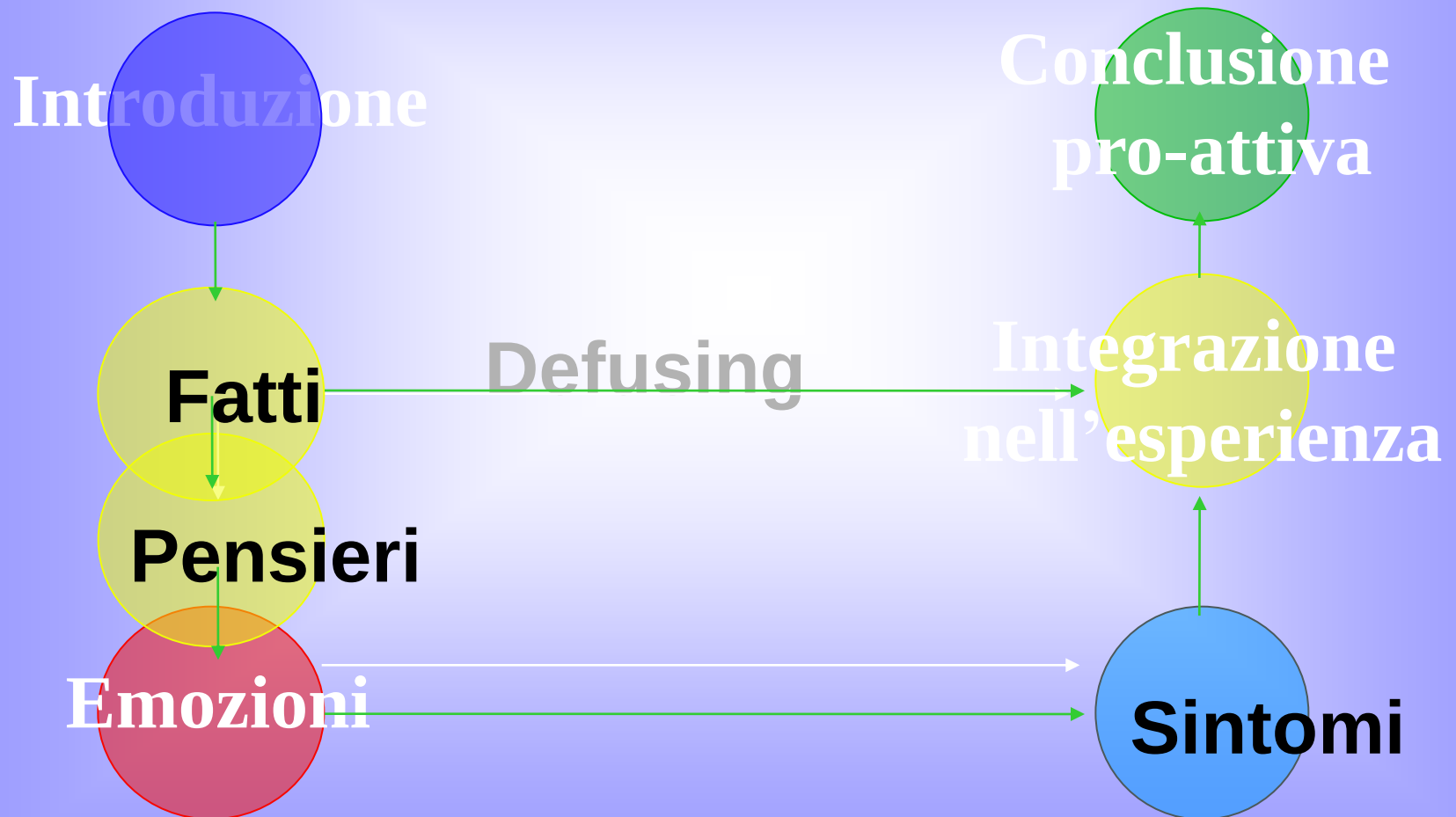
C I S M: fasi



- ✓ Istruzione/Informazione
 - ✓ Smobilitazione
 - ✓ Defusing
 - ✓ Debriefing
 - ✓ Supporto Familiare
 - ✓ Reti di invio
- ✓ Sessioni individuali/ EMDR



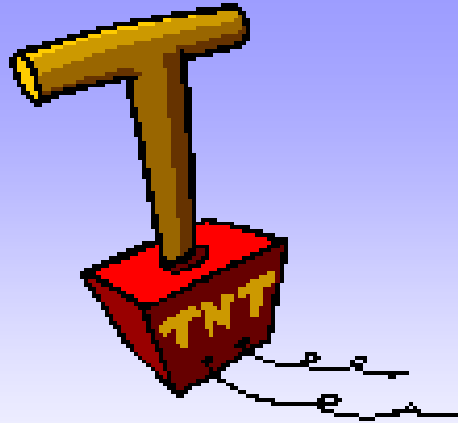
DEFUSING DEBRIEFING



DEFUSING

- **Tecnica di intervento breve individuale o di gruppo**
- Subito dopo l'esposizione a un evento
- Non è una terapia





Significa

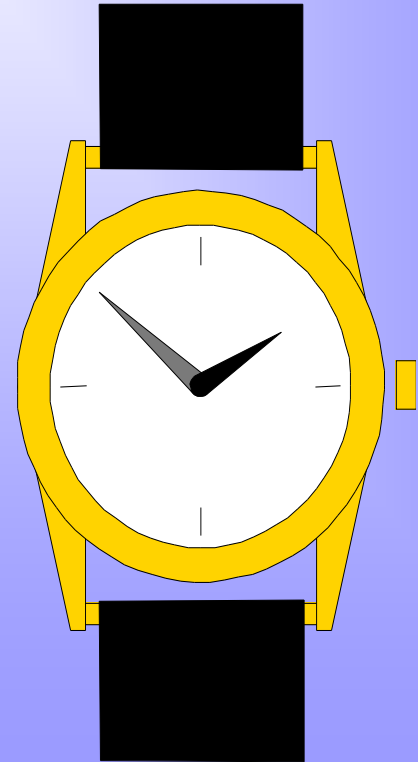
**“rendere una cosa innocua prima
che possa recare danni”,
DISINNESCARÉ**

A CHI E' RIVOLTO

- **SOPRATTUTTO a chi è colpito dall'evento**
- **Va effettuato da team preparati, almeno due conduttori**

IL PRIMA POSSIBILE

- Il motivo del limite di tempo risiede nella possibile evoluzione dell'evento
- Nella fase di shock
- Prima che subentri l'isolamento



Serve per:

- **Ridurre il senso d'isolamento, attraverso il gruppo**
- **Aiutare il gruppo a tornare alla normalità fornendo soluzioni a breve termine**
- **Creare una rete sociale per impedire l'isolamento**

OBIETTIVI

- Stabilizzare
- Attenuare delle reazioni intense
- Normalizzare l'esperienza
- Mobilizzare delle risorse
- Valutare ulteriori interventi
- Fornire istruzioni
- Preparare al ritorno a casa



DEFRIEFING PER LO STRESS DA EVENTO CRITICO (CISD)

- IL CISD condotto secondo il Trauma Center di Boston è un incontro strutturato per il singolo individuo o per i gruppi reduci da un intervento particolarmente disturbante

DEBRIEFING

- E' un processo che va eseguito entro le 24-72 ore
- Può essere effettuato più volte
- Colloquio confidenziale non valutativo
- Fornisce istruzioni sullo stress e sulla reazione
- Individuale o di gruppo
- Dura, a seconda del gruppo, da 60 a 90/120 minuti

OBIETTIVI

- **MITIGARE L'IMPATTO EMOTIVO E LE REAZIONI DI STRESS**
- **PREVENIRE IL COMPORTAMENTO DISADATTATIVO**
- **ACCELERARE IL RECUPERO**
- **RASSICURARE**
- **FORNIRE INFORMAZIONI PER LA GESTIONE DELLO STRESS**
- **AUMENTARE LA COLLABORAZIONE TRA ORGANIZZAZIONI CHE LAVORANO IN SINERGIA**

Polizia Locale Milano

Evento Critico: omicidio di un collega in servizio

Intervento di supporto psicologico del CRSP a favore della sezione 9 della Polizia Locale di Milano

14 interventi di debriefing (155 operatori)
6 operatori EMDR

Polizia Locale Milano

- Assenza di sintomatologia post-traumatica: 38,13%
- Presenza parziale di sintomatologia post-traumatica: 19,42%
- Presenza di sintomatologia post-traumatica significativa: 11,51%
- Alta presenza di sintomatologia post-traumatica: 30,94%

Polizia Locale Milano: risultati

- Il 91,7% di 133 operatori ritiene che il supporto psicologico offerto sia stato utile e lo consiglierebbero a un collega in caso di Evento Critico
- Il 6% di 133 operatori ritiene che il supporto psicologico offerto non sia stato utile e che non sia consigliabile ad un altro collega in caso di Evento Critico
- Il 2,3% di 133 operatori non risponde

La Psicologia dell'Emergenza: il supporto agli Operatori dell'emergenza

Questionario Tavernerio (CO), 23 Maggio 2009

Dopo la sirena il silenzio

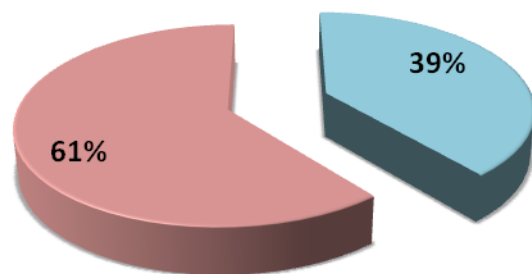
(Maslovaric G., Baroni A., 2009)

- caratteristiche del campione: nei termini di genere, età, tipo di professione svolta nell'ambito dell'emergenza, anni di esperienza nel campo;
- grado di esposizione ad eventi critici e supporto psicologico ricevuto dopo tali esperienze;
- sintomatologia sviluppata a seguito dell'esposizione di eventi critici, indagando brevemente la sintomatologia del PTSD attraverso i tre cluster: intrusività, evitamento e iperarousal;
- esperienza di una crescita personale a seguito dell'esposizione a eventi traumatici;
- personale opinione rispetto all'utilità della formazione e del supporto psicologico;
- grado con il quale si ritiene utile inserire nella propria formazione alcuni aspetti afferenti all'ambito psicologico
- tipologia di supporto psicologico che si preferirebbe ricevere dopo un intervento su un incidente critico.

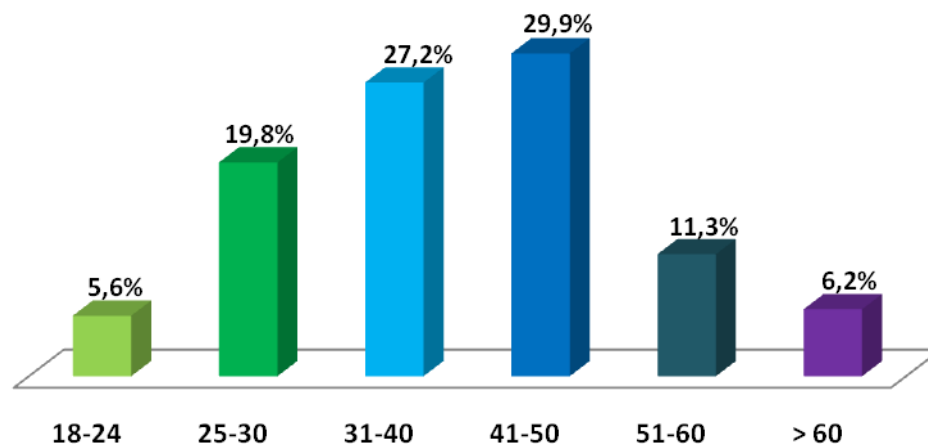
Campione: 177 soggetti

Genere

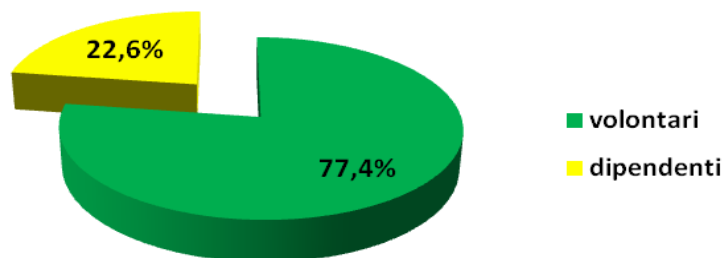
maschi femmine



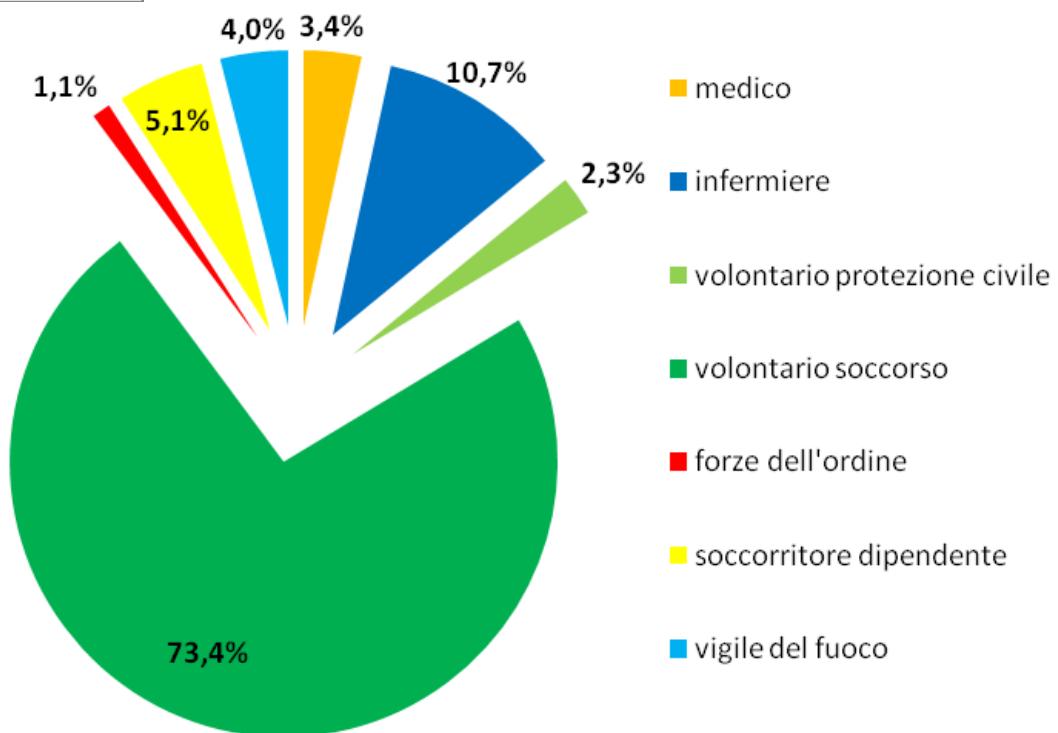
Età



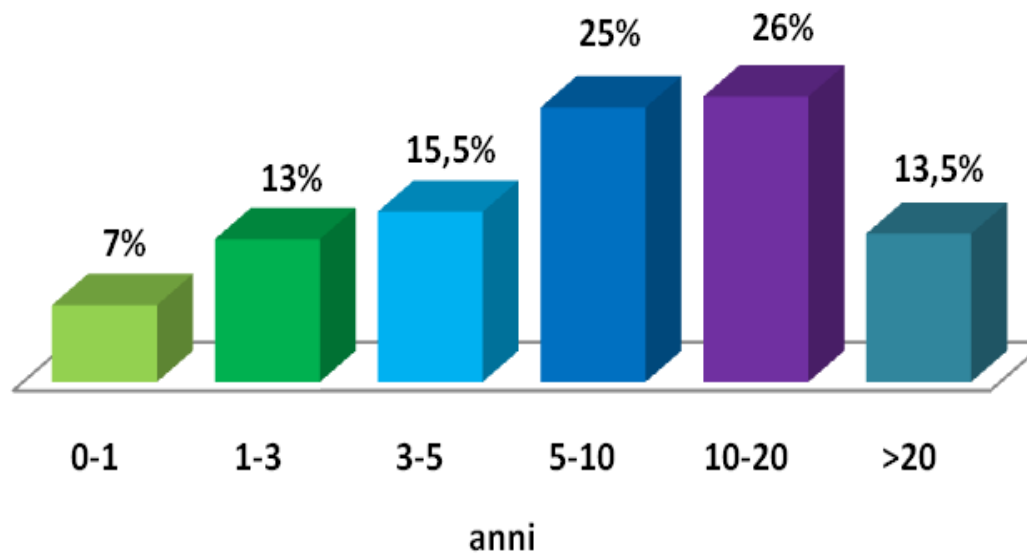
Professione



Professioni



Esperienza

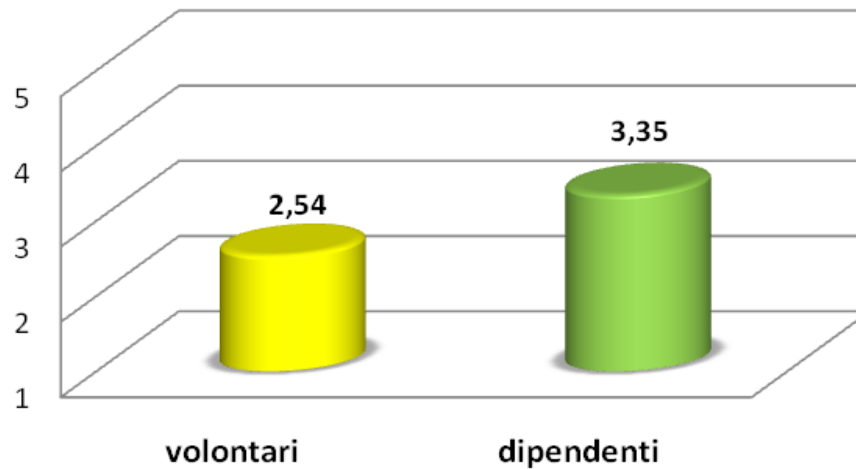


Nel corso della Sua attività di operatore dell'Emergenza, ha vissuto degli eventi particolarmente critici e stressanti che hanno avuto un impatto emotivo importante per Lei?



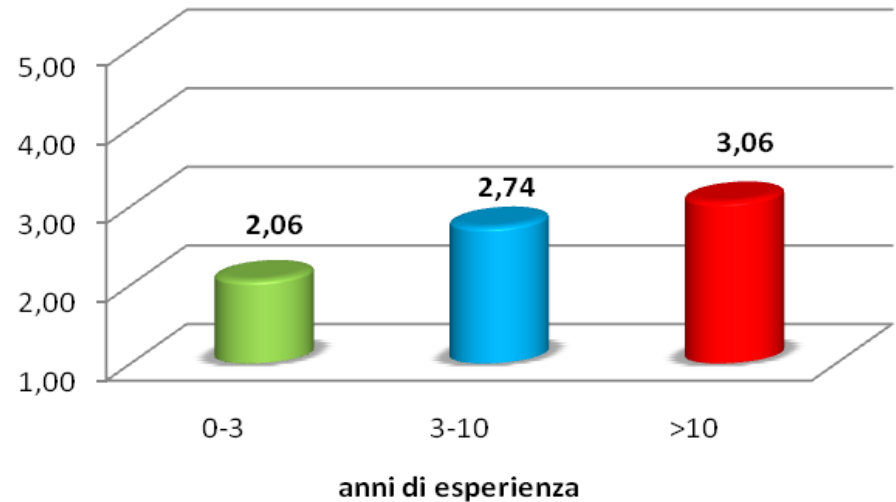
Eventi critici

5 = molto sp.
4 = spesso
3 = qualche v.
2 = raramente
1 = mai

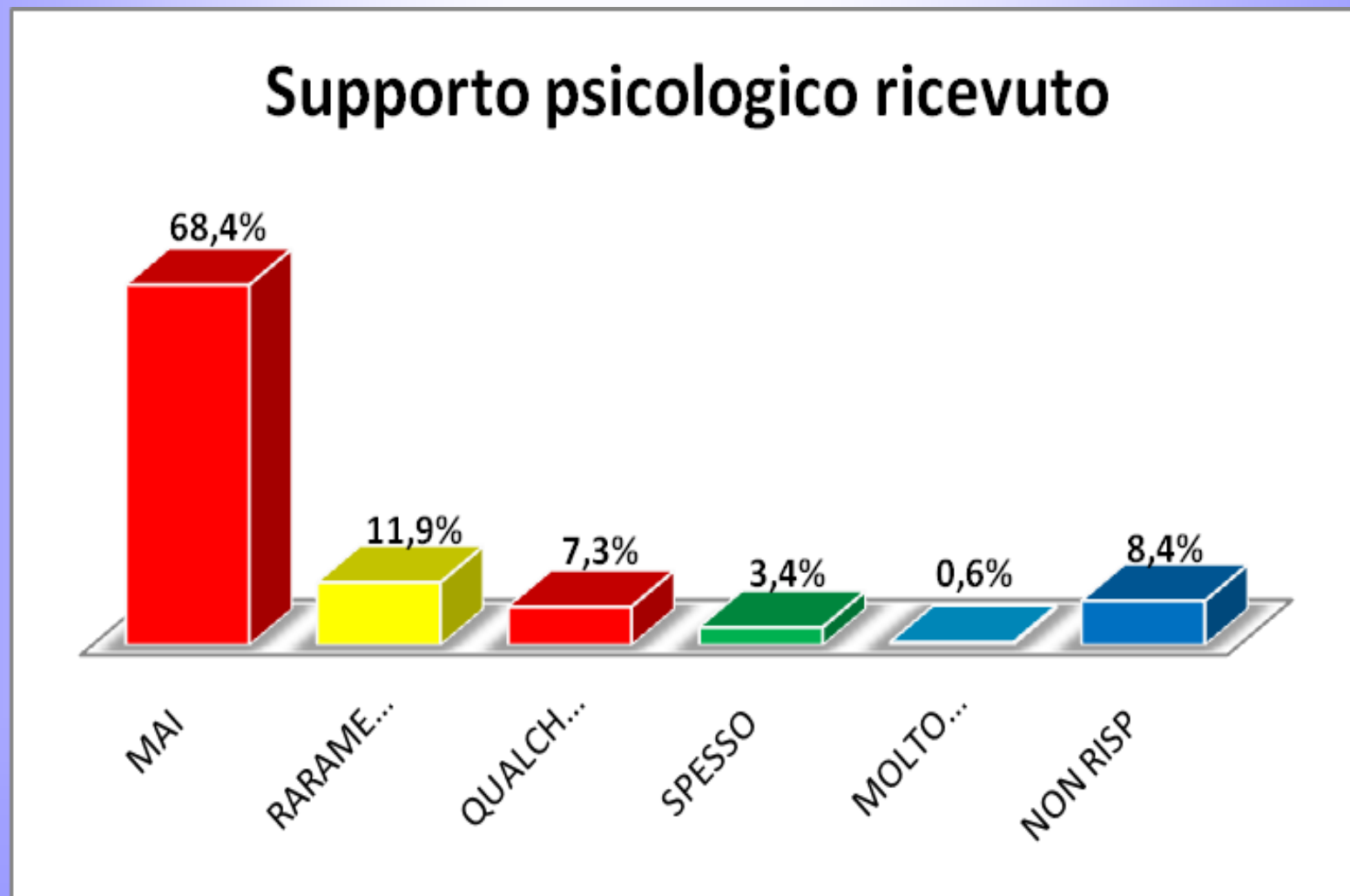


Eventi critici

5 = molto sp.
4 = spesso
3 = qualche v.
2 = raramente
1 = mai

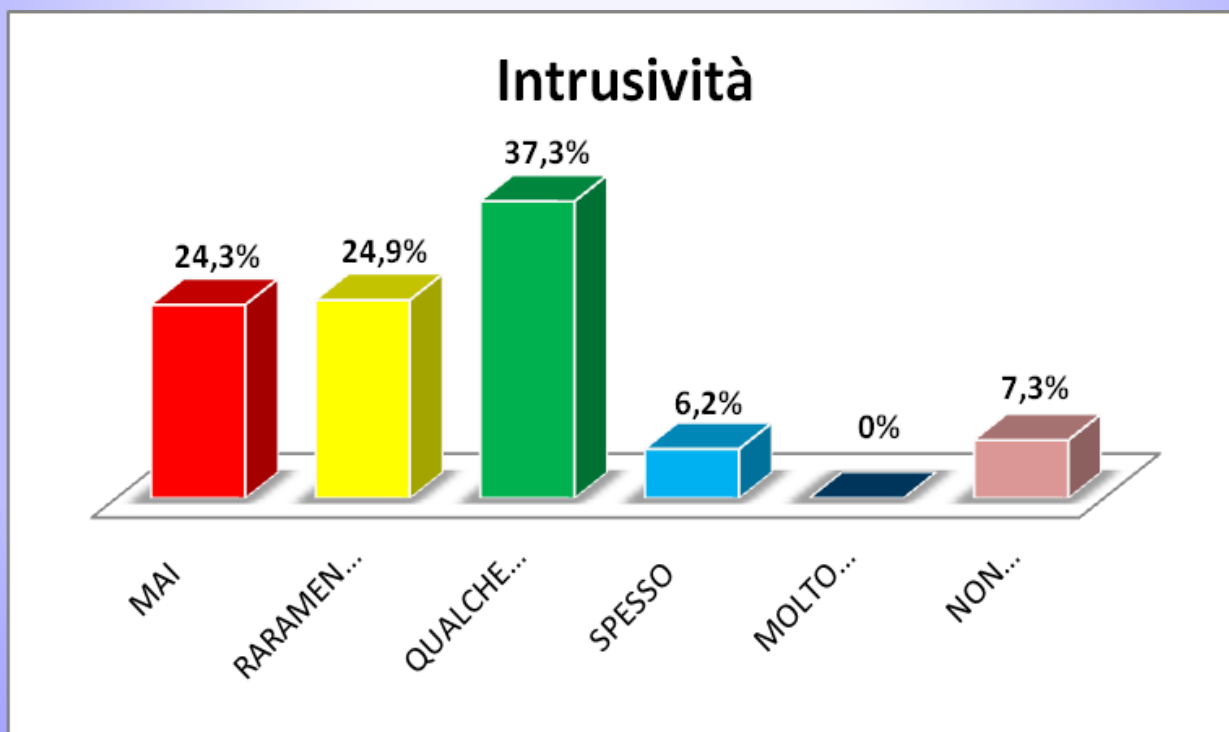


Ha ricevuto un supporto psicologico dopo eventi di questo genere?

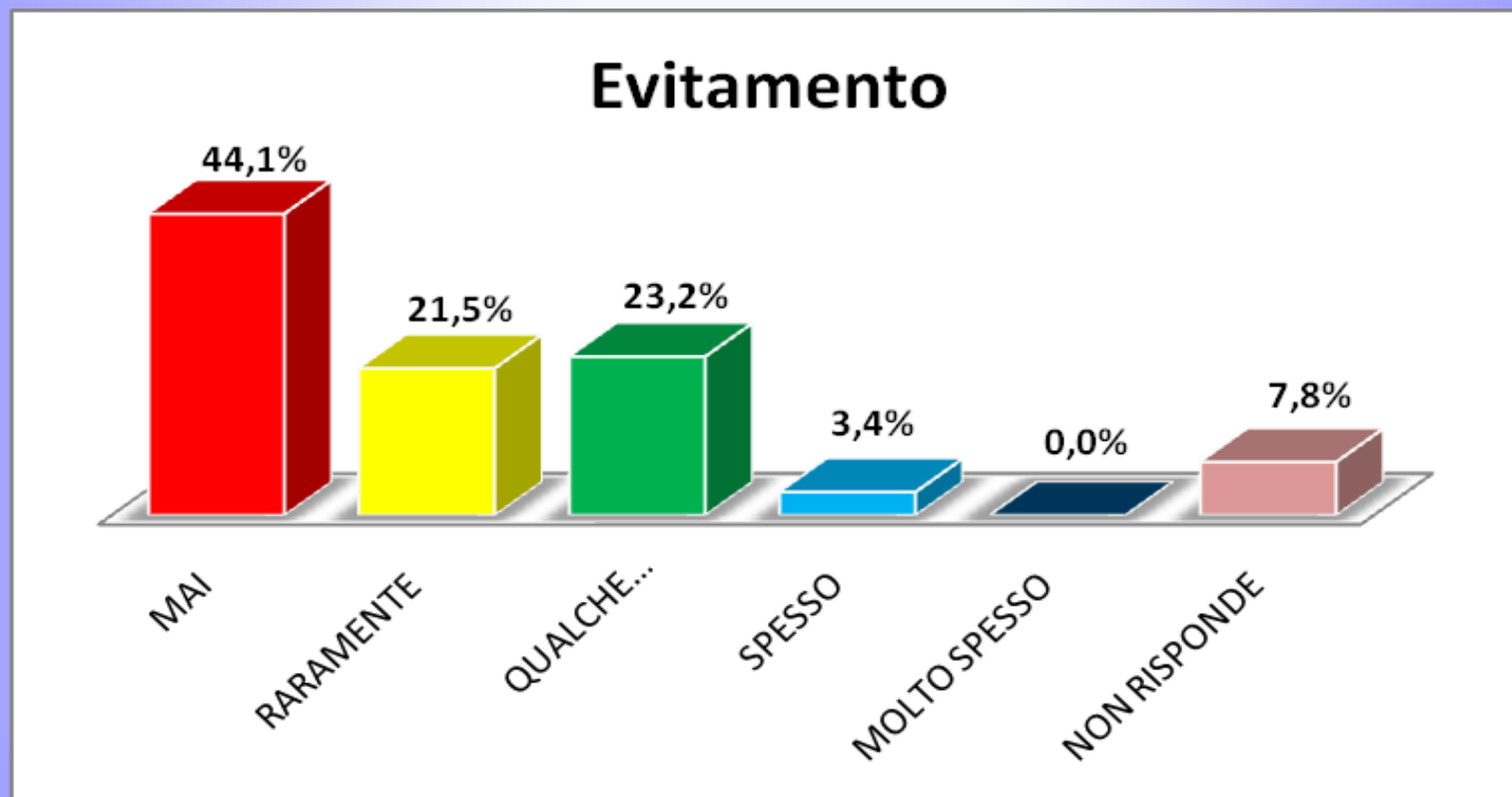


Dopo tali eventi Le è capitato di:

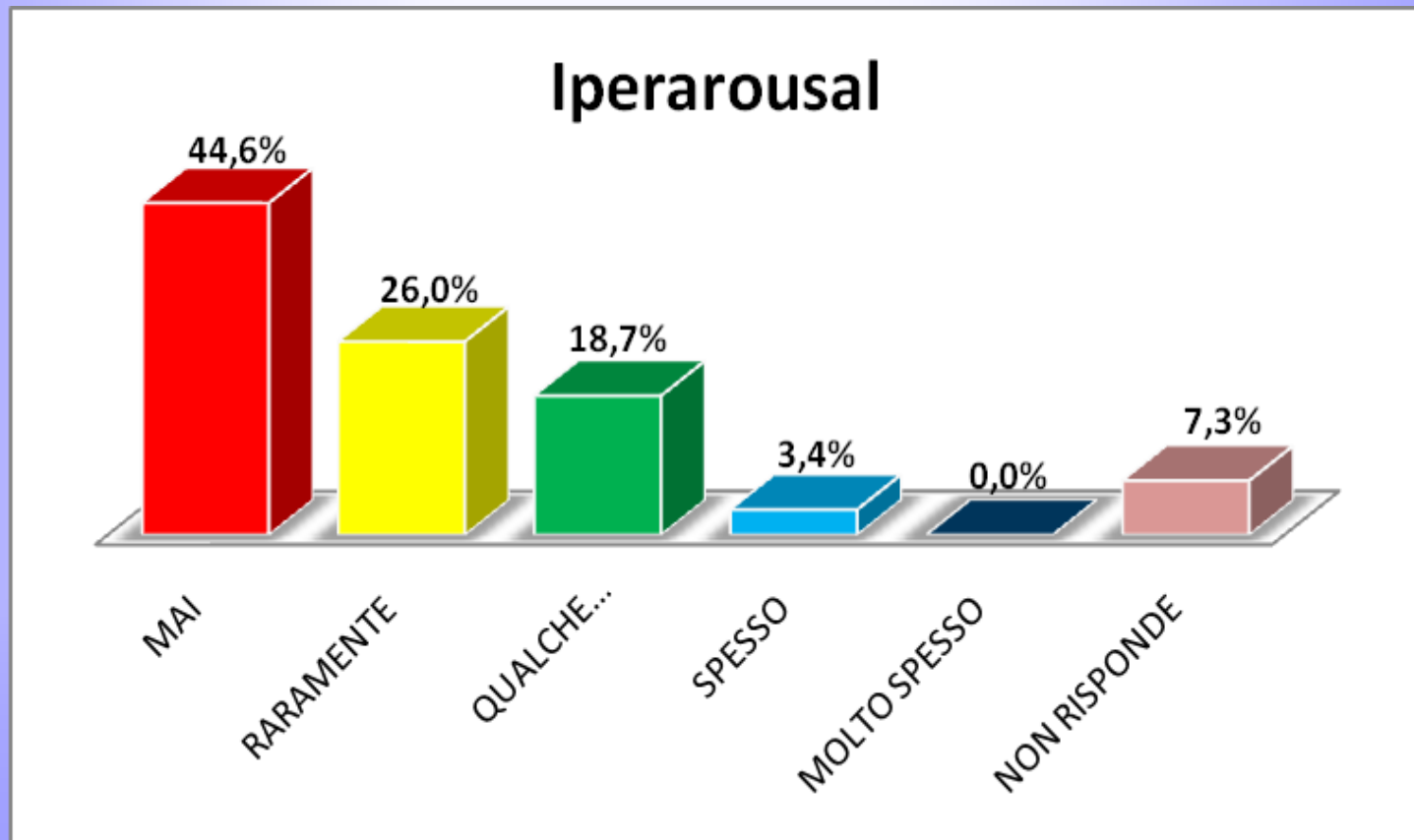
avere difficoltà ad addormentarsi, continuare a fare sogni su quanto accaduto e/o non riuscire a levarsene il pensiero dalla mente.



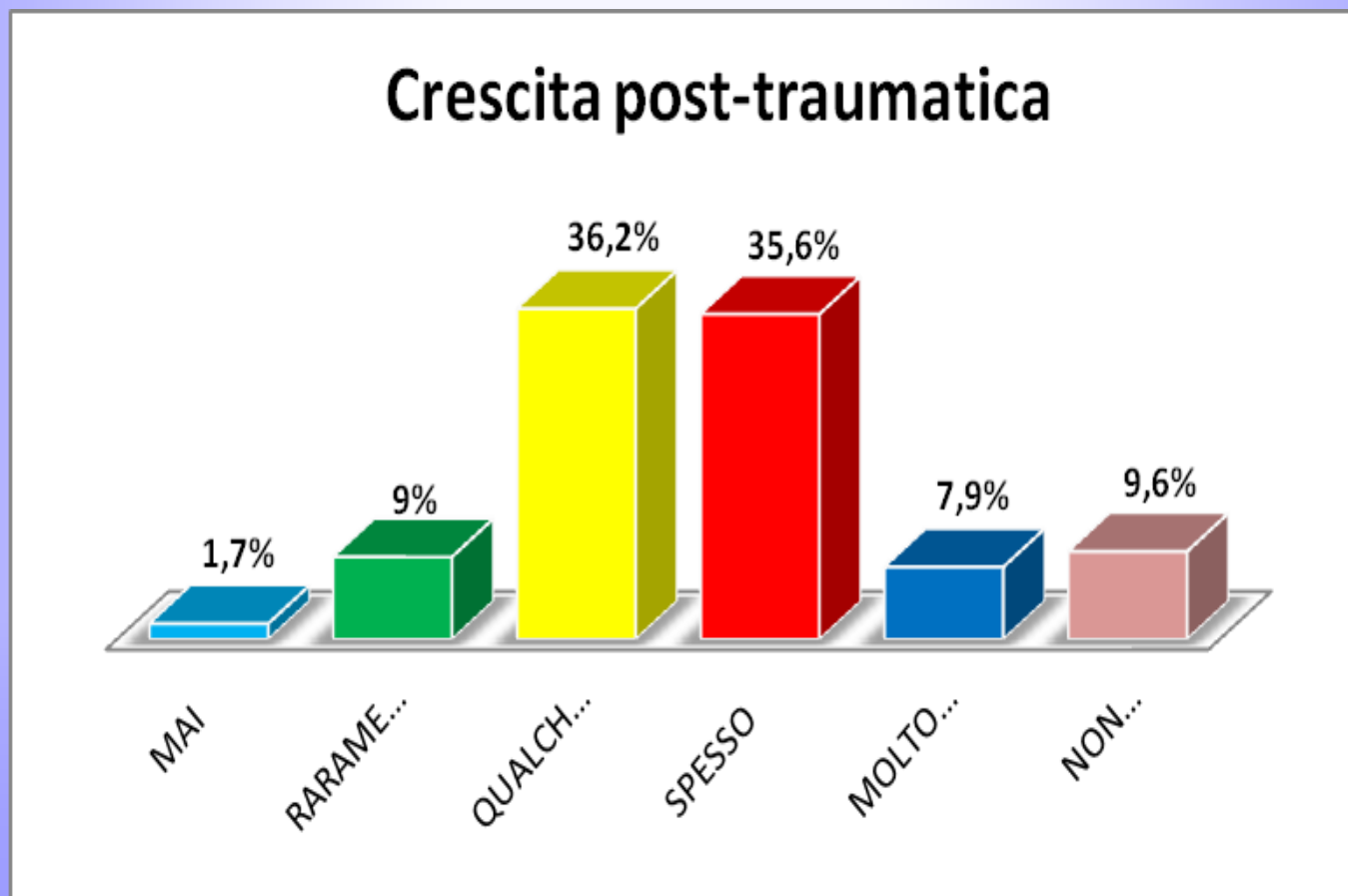
Avere la sensazione che quanto successo non fosse reale,
cercare di evitare di pensarci o di parlarne e/o evitare le cose
che glielo ricordavano



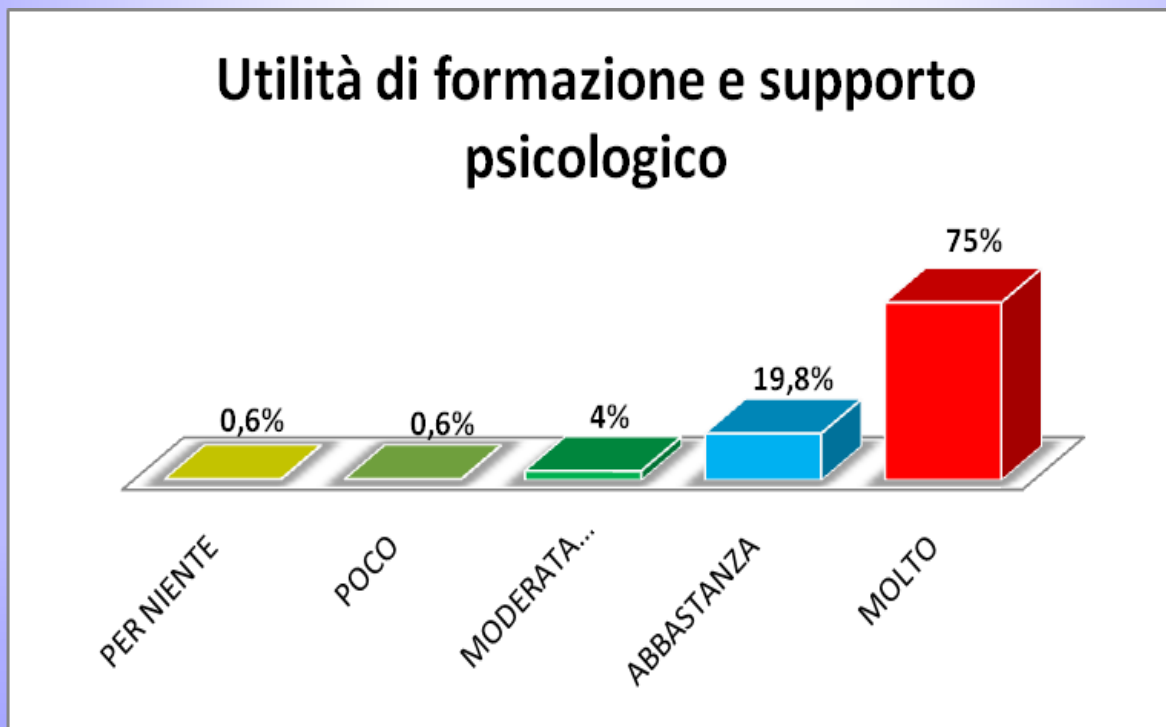
Sentirsi nervoso, in allerta rispetto all'ambiente, avere difficoltà a concentrarsi, provare reazioni fisiche (come nausea, accelerazione cardiaca o sudorazione) di fronte a situazioni che le ricordavano l'evento.



Esperire una “*crescita personale*” come cambiamenti in positivo in diverse aree della propria vita: credenze, scopi, filosofia, relazione con gli altri, identità e percezione di sé.

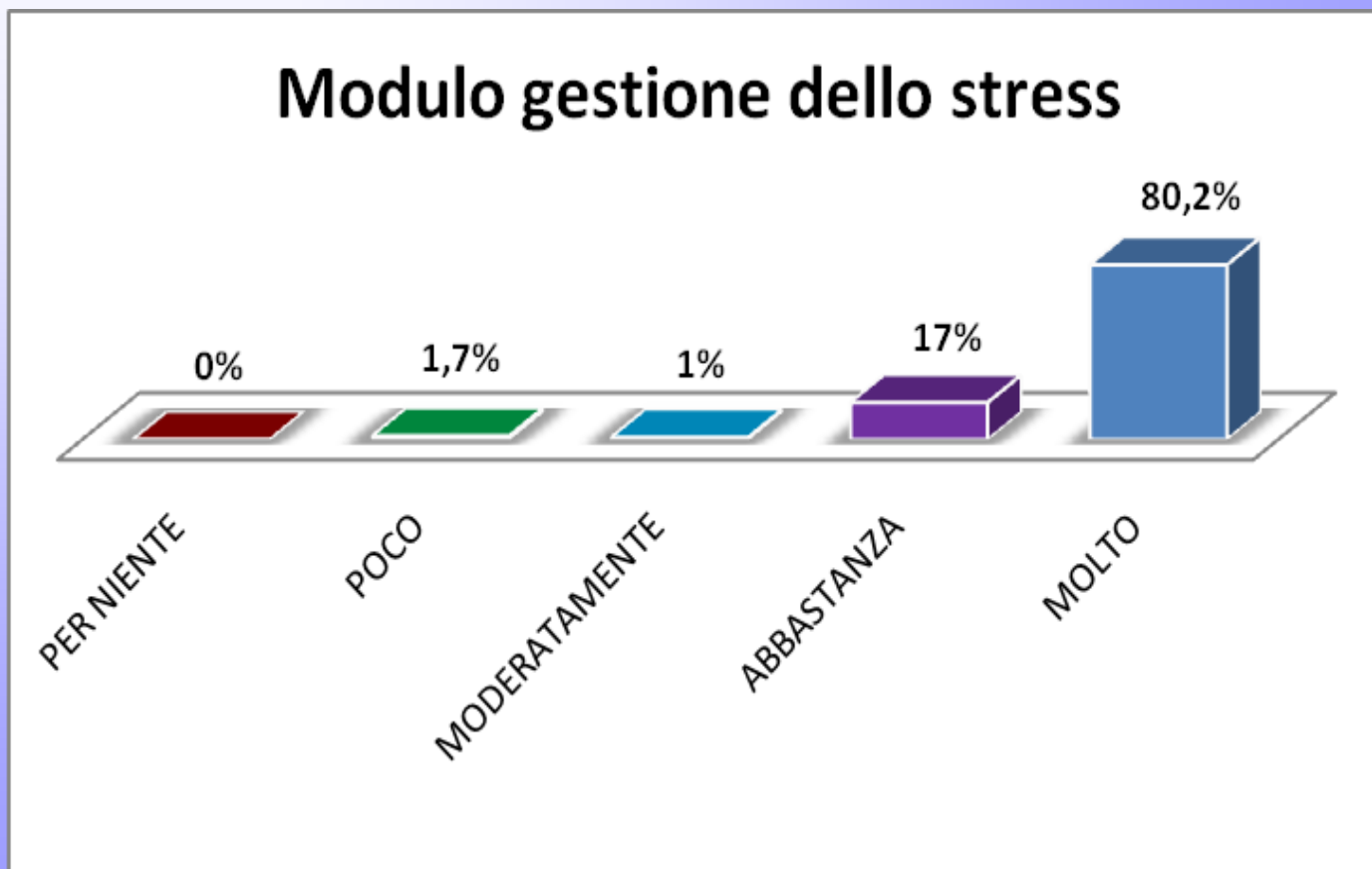


A suo parere il supporto e/o la formazione psicologica servono?

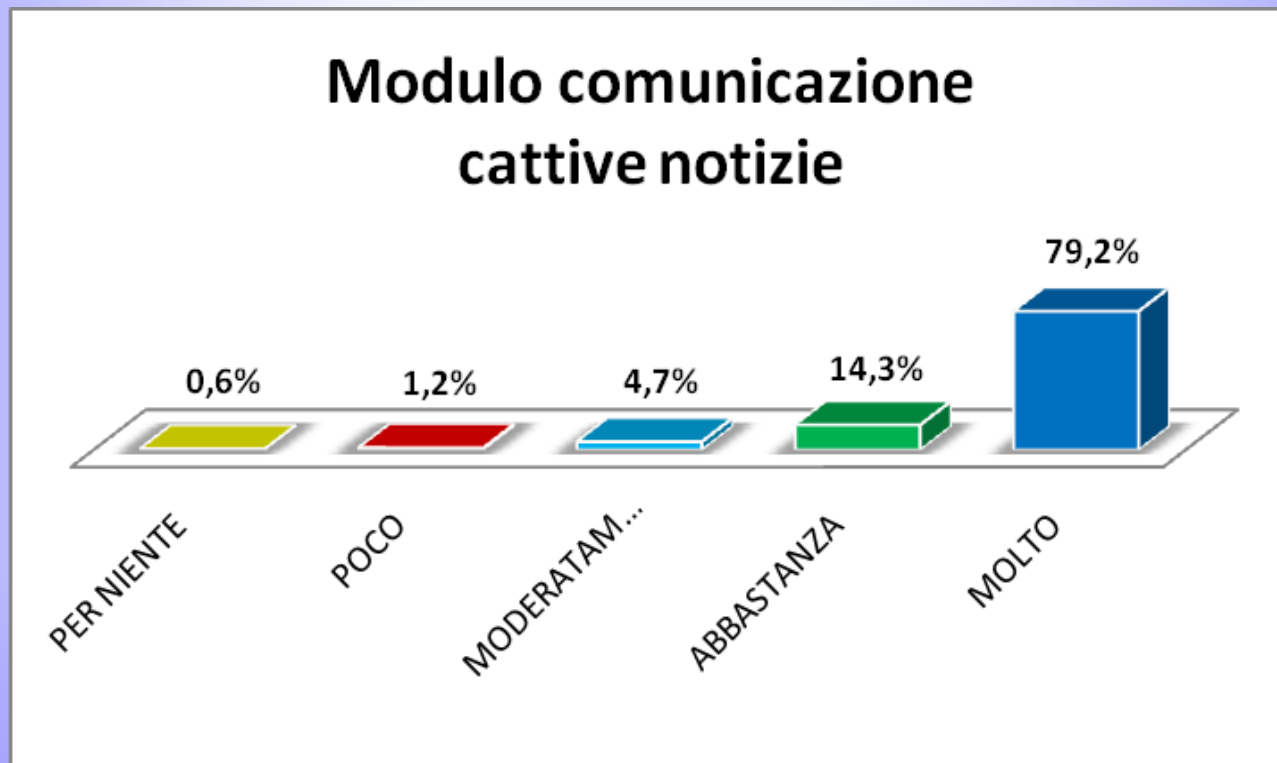


Quanto ritiene utile inserire nella sua Formazione:

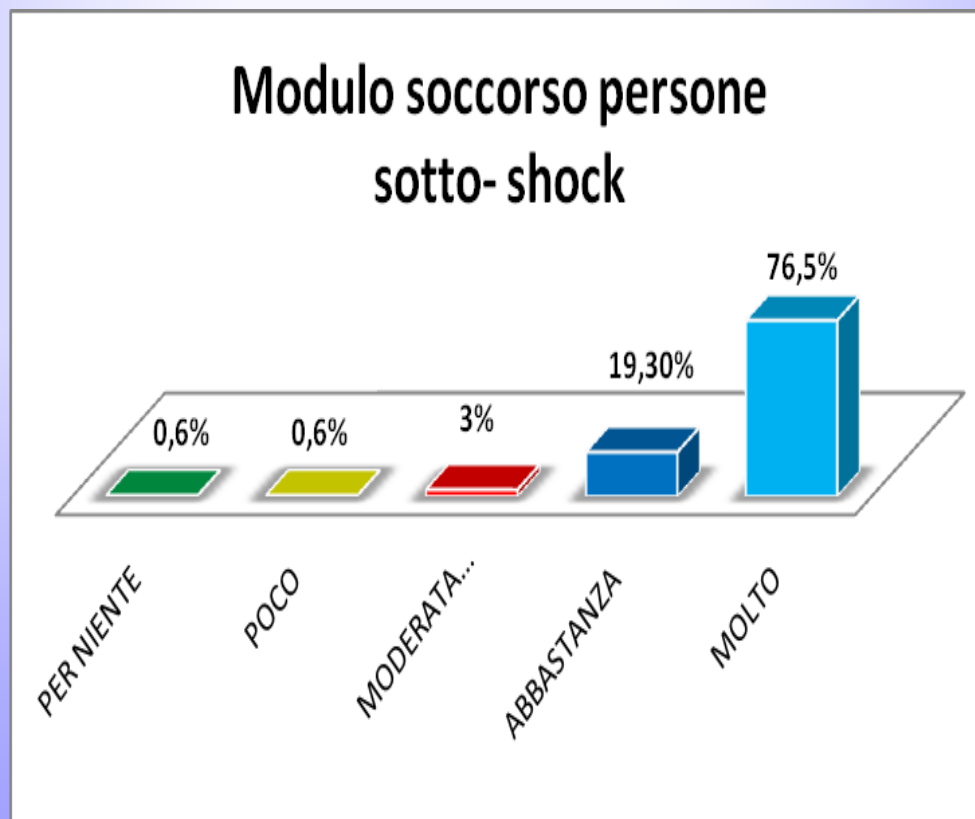
Un modulo/lezione dedicato alla gestione emozionale dello stress e alla psicologia dell'Emergenza?



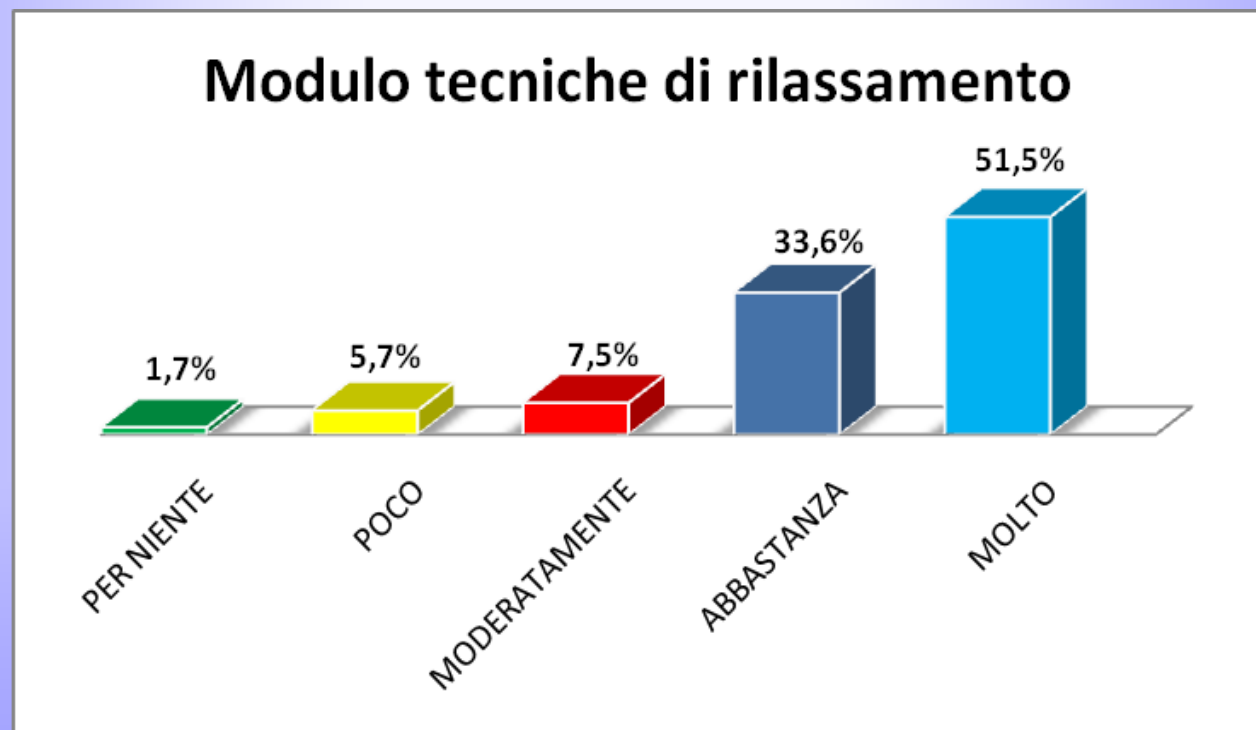
Un modulo/lezione dedicato alla comunicazione delle cattive notizie a vittime e familiari?



Un modulo/lezione dedicato al soccorso di persone in forte stato di agitazione, confusione o sotto shock psichico?



Un modulo/lezione sulle tecniche di rilassamento (ad es. training autogeno) da poter impiegare in modo autonomo dopo l'esperienza di eventi critici?



Formazione psicologica

UTILITA'

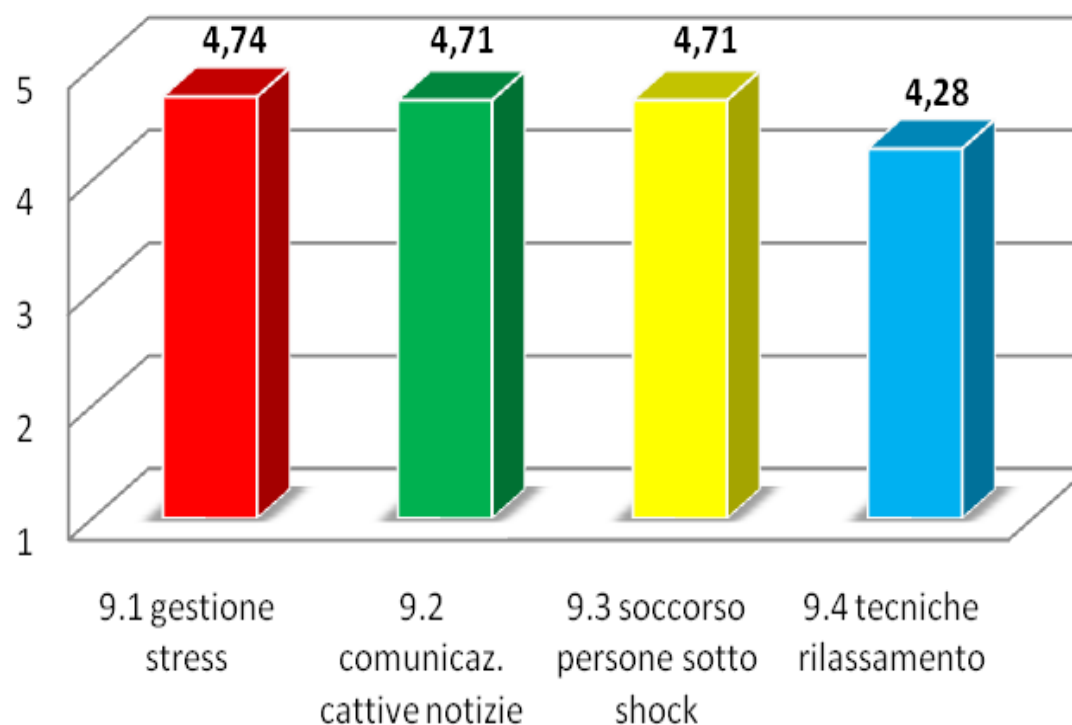
5 = molto

4 = abbastanza

3 = moderatam.

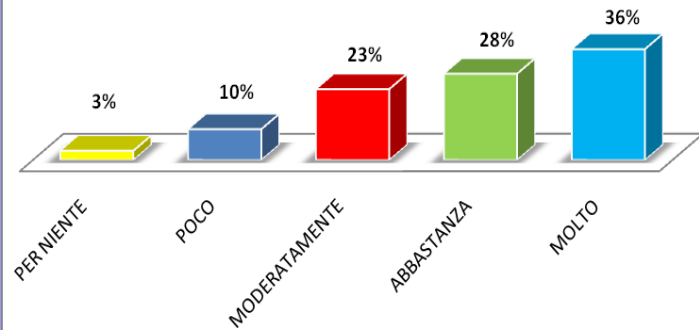
2 = poco

1 = per niente

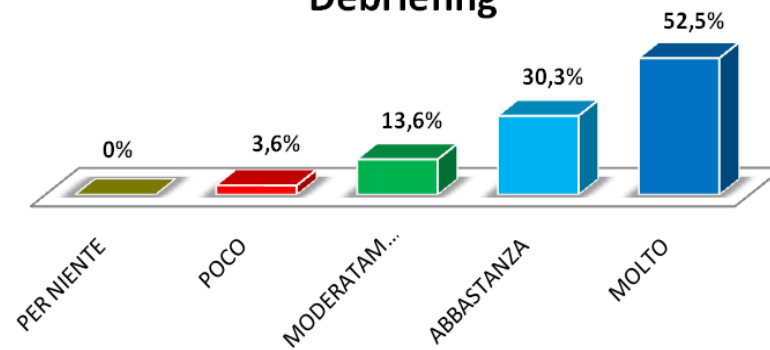


Indichi quale tipologia di Supporto Psicologico in caso di Incidente Critico in Emergenza (ad es. Massacro di Erba 11 dicembre 2006) preferirebbe ricevere:

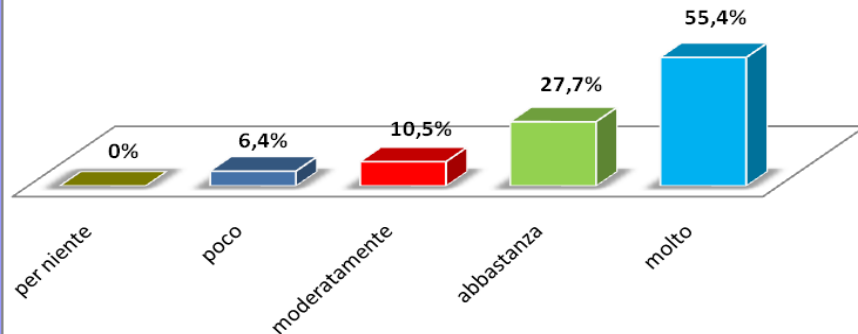
Supporto psicologico individuale



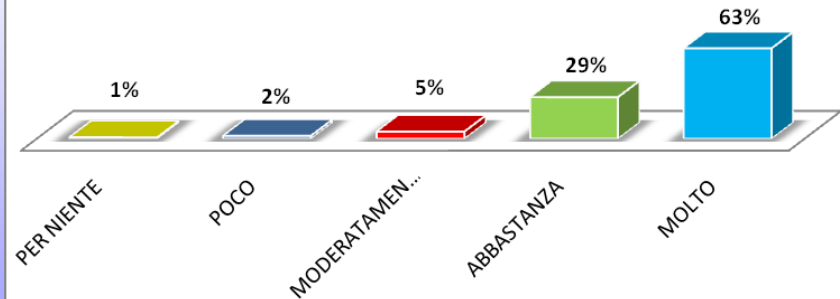
Debriefing



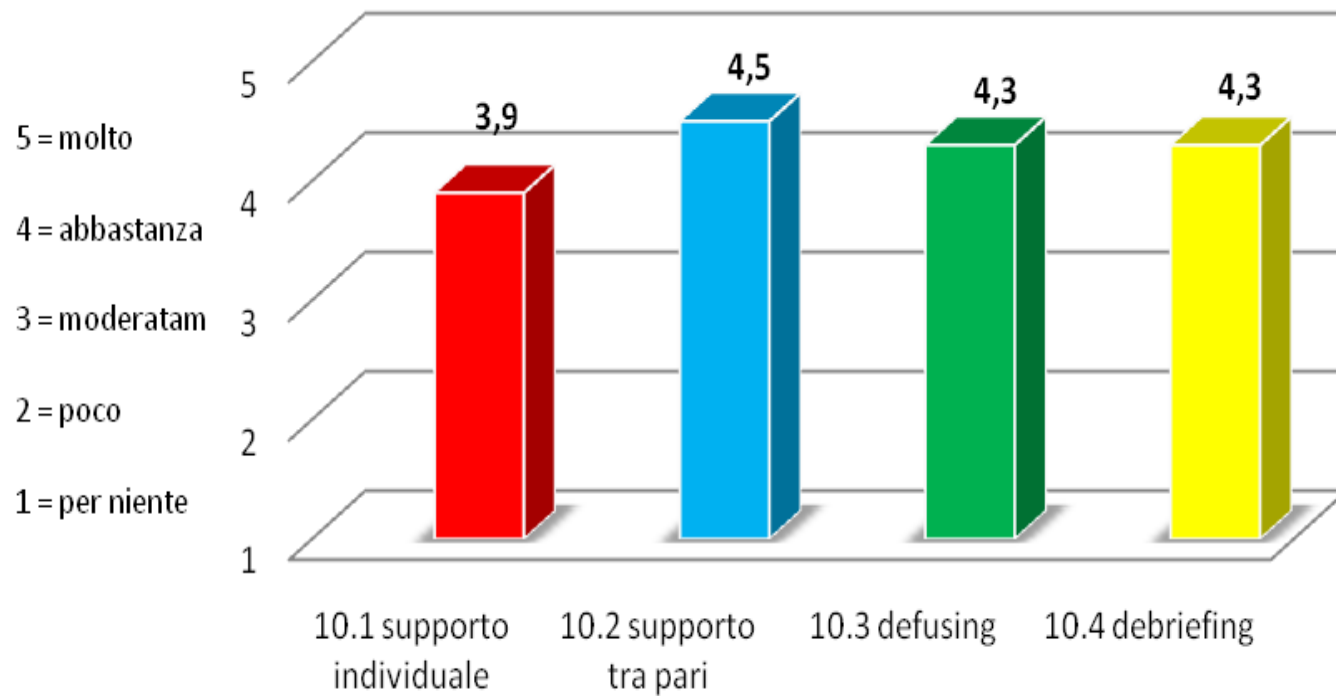
Defusing



Supporto psicologico tra pari



Supporto psicologico



Resilienza

La resilienza è la capacità di far fronte in maniera positiva agli eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà

Mantenere flessibilità ed equilibrio man mano che affrontiamo circostanze stressanti ed eventi traumatici.

Implica che ci siano comportamenti, pensieri ed azioni che possono essere imparati o sviluppati.

Costruire Resilienza

- Evitare di vedere le crisi come problemi insormontabili. Non possiamo cambiare il fatto che eventi altamente stressanti avvengano, possiamo cambiare come noi interpretiamo e rispondiamo a questi eventi.
- Accettare che il cambiamento fa parte della vita. Accettare le circostanze che non possiamo cambiare può aiutare a focalizzarci sulle circostanze che possiamo cambiare.







Crescita Post-traumatica

Post-traumatic Growth

Possibilità di arricchirsi e di trasformare un episodio negativo di vita in qualcosa di positivo, in uno stimolo al miglioramento, attraverso delle capacità che sembrano svilupparsi in stretta connessione con la riscoperta di una capacità di fronteggiare eventi anche molto critici.

Gestione Globale dello Stress (CISM)

Un programma sistematico globale per
l'attenuazione dello stress legato a eventi
critici

Affronta le circostanze attuali, non le
situazioni personali

E' una branca del campo dell'intervento in
caso di crisi per gruppi ad alto rischio

te sommo, e ti te sembra di essere allegro.



Esempi di supporto tra pari

- Il supporto tra pari nella Polizia Cantonale Ticinese
- Il supporto tra pari nella Polizia Municipale di Firenze
- Il supporto tra pari nei Vigili del Fuoco
- Il supporto tra pari nella Polizia
- Il supporto tra pari nei 118

