

EMERGENZA POST TRAUMATICA L'IMPORTANZA DEL SUPPORTO PSICOLOGICO

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt, Terapeuta EMDR

Nel contesto degli interventi a sostegno delle vittime di eventi catastrofici è necessario prestare massima attenzione ai problemi di ordine psichiatrico-psicologico che possono manifestarsi sulle popolazioni colpite e sui loro soccorritori. Essi possono palesarsi in fase acuta o evolvere in modo subdolo, con ripercussioni anche nel lungo periodo.

E' inoltre opportuno osservare che le catastrofi possono produrre sugli individui effetti di lunga durata e mettere a dura prova le capacità di reazione e di adattamento sia del singolo individuo che dell'intera comunità. Si assiste infatti in questi casi al venir meno delle risorse di autoprotezione, normalmente presenti in un gruppo di individui che condividono le stesse abitudini di vita, e pertanto è necessario che gli interventi psicosociali adottati tengano in massima considerazione le caratteristiche specifiche di quel territorio e della comunità che lo abita.¹

Destinatari supporto Psicologico:

- il personale coinvolto
- il personale non direttamente coinvolto ma nel quale l'evento causa risonanza emotiva
- i familiari del personale coinvolto

QUAL'E' IL RUOLO DELLO PSICOLOGO?

Lo psicologo si avvicina alla persona in difficoltà in punta di piedi, mostra la propria disponibilità all'ascolto empatico, si parla di *empatia* come qualcosa che serve a comprendere l'altro, a mettersi nei panni dell'altro, per capire il suo stato, la sua situazione, la sua sofferenza, il suo vissuto.

Tra lo psicologo e la persona si crea uno spazio protetto, si condivide uno spazio ed un tempo esclusivo, riservato a loro due, devono trovare una distanza che sia ottimale per entrambi e abitare questa distanza per il tempo stabilito o necessario, questo permette alla persona di fidarsi, affidarsi, sperimentarsi, parlare delle proprie sensazioni, emozioni.

Lo psicologo può aiutare la persona interessata a prestare attenzione a quello che sente, quello che vuole, quello che vorrebbe evitare, a precedenti situazioni sperimentate problematiche ed assieme si cerca di capire se vi è un conflitto interno da poter risolvere o se vi sono delle polarità opposte che possano integrarsi o quanto meno che si conoscano.

La *fiducia* che si costruisce gradualmente durante la relazione terapeutica, permette di accompagnare la persona in un viaggio, un percorso, un'esperienza, con una costante e continua

¹ Direttiva del Presidente del Consiglio dei Ministri 13 giugno 2006 "Criteri di massima sugli interventi psico-sociali da attuare nelle catastrofi" (G.U. n. 200 del 29 agosto 2006)

attenzione in modo da poter in ogni momento cambiare rotta, invertirla, verificare a che punto si è giunti, come si sta in quel momento.

L'incontro con l'altro avviene non solo mediante il linguaggio delle parole, ma anche mediante il linguaggio del corpo, quello dei gesti e quello del silenzio. Nel momento in cui incontriamo una persona, non possiamo non avvertire immediatamente come, prima di ogni parola, siano il volto e lo sguardo, il modo di salutare e di dare la mano, il linguaggio del corpo insomma, a consentire, o a rendere difficile, una comunicazione e una reciprocità relazionale significativa.

TECNICHE DI PRONTO INTERVENTO NELL'EMERGENZA

DEFUSING: si tratta di un intervento breve (20-40 minuti) che viene organizzato per le persone (6-8) che hanno vissuto una circostanza particolarmente disturbante/traumatica. Essendo una tecnica di gestione dello stress da evento critico viene utilizzata a **“caldo”** e cioè subito dopo l'evento.

Si fa parlare il gruppo dell'esperienza traumatica vissuta, *lo scopo è di diminuire la tensione e lo stress traumatico attraverso la condivisione verbale dell'esperienza, ridurre il senso di isolamento, attraverso l'appartenenza al gruppo che ha subito il trauma, aiutare il gruppo a ritornare alla normalità fornendo soluzioni a breve termine.*

Il defusing è strutturato in tre fasi:

fase introduttiva: si spiega il motivo dell'incontro e si concordano delle regole di base relativamente al rispetto reciproco, alla riservatezza, ecc..;

fase esplorativa: viene chiesto ad ogni membro di parlare dell'esperienza e di condividere le reazioni e le emozioni vissute;

fase informativa: la fase tende a normalizzare le reazioni ed i vissuti, rassicurare in ordine alle angosce causate dall'evento ed agli “sfoghi” più intensi che alcuni hanno manifestato, valorizzare gli atteggiamenti positivi manifestati durante l'evento.

DEBRIEFING o CISD - Critical Incident Stress Debriefing

E' un intervento più sistematico e strutturato per aiutare i superstiti e i soccorritori a dare un senso alle loro esperienze e prevenire lo sviluppo di problemi.

Lo scopo è comprendere e gestire emozioni intense, identificare strategie di fronteggiamento efficaci e ricevere sostegno.

L'EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING (EMDR)

L'EMDR nasce con la psicologa nel 1987 con la psicologa Francine Shapiro che applicò su di sé delle stimolazioni bilaterali oculari e fece studi sul disturbo da stress post-traumatico (PTSD) su reduci

dal Vietnam e vittime di abusi ottenendo risultati positivi in entrambi i casi a seguito dell'applicazione dell'EMDR.

L'EMDR è un approccio psicoterapeutico integrato e trasversale che si focalizza sulla risoluzione delle problematiche, conflitti, disagi attuali considerando che ciò che accade ora deriva dalle informazioni, ricordi del passato, antichi che sono stati congelati nella memoria.

L'EMDR utilizza i contributi di tutti i principali orientamenti di psicoterapia, aiuta a sbloccare il sistema di elaborazione delle informazioni nel caso in cui ci siano ricordi immagazzinati in maniera disfunzionale.

L'obiettivo dell'EMDR è di riprendere l'informazione, l'immagine, il ricordo originale e permettere al paziente di rielaborarlo in modo che l'informazione congelata diventi adattiva nel presente.

Dal lavoro con l'EMDR, i ricordi, le informazioni, vengono rielaborate dal paziente con l'aiuto di appropriate stimolazioni bilaterali e si passa ad un lavoro sul futuro, su come il paziente vorrebbe affrontare le prossime situazioni dove in genere si trova in difficoltà e, quindi, si invita il paziente ad immaginare come potrebbe sperimentarsi nel futuro prossimo adesso che le sue convinzioni, le sue credenze, i suoi blocchi sono cambiati, che cosa potrebbe cambiare, cosa si immagina in quelle situazioni.



Dott. Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt, Terapeuta EMDR

Via Veio 52/B Roma c/o Psico&Art 380-4337230 - 21163@tiscali.it

<http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm>

http://store.aracneeditrice.com/it/libro_new.php?id=5472

Il libro è distribuito anche da:

ViviBene Roma - via dei Gelsi 24/d Tel. e fax 0621800596

Frizzi e lazzi Running Manfredonia Corso Manfredi 303 - 34056284788

Psicolaboratorio "STARE BENE".

Sabato 23 GIUGNO 2012

Orario: 10.00 – 17.00

- **La consapevolezza** come strumento di conoscenza di sé e di sé in relazione all'altro. La motivazione al cambiamento, le emozioni, i bisogni e la scelta degli obiettivi.
- **Gestione dell'ansia e dello stress:** tecniche di rilassamento corporeo e immaginativo per un immediato senso di benessere e di padronanza di sé. L'attivazione dell'intelligenza emotiva.
- **L'incontro con l'altro:** la comunicazione non violenta e la costruzioni di buone relazioni.
- **Psicoeducazione al cambiamento:** potenziamento e istallazione delle risorse personali per il raggiungimento degli obiettivi.

I laboratori si terranno a Roma in Via Veio 52/b (Metro San Giovanni)

Costo € 60.00

Per informazioni tel 3662465592 o inviare una email a: silviazaccari@libero.it

Corso teorico-pratico in Psicologia dello Sport e del Benessere

**Sabato 30 giugno 2012
dalle 10.00 alle 17.00 circa**

Programma del corso:

- **La formulazione degli obiettivi (goal setting)**
- **Autoefficacia e prestazione sportiva**
- **Migliorare la prestazione con l' Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)**
- **Il Counselling applicato allo Sport e l'importanza del fattore mentale**
- **Tecniche di gestione dell'ansia agonistica con il rilassamento psico-corporeo**

Durata e svolgimento del corso:

Sabato 30 giugno dalle 10.00 alle 17.00 circa, presso lo studio "Psicologia del Benessere" in via Cristoforo Colombo, 27 - Colleferro

Il corso è rivolto a coloro che vogliono acquisire le competenze per:

- **ottenere prestazioni ottimali (atleti professionisti ed a livello amatoriale, praticanti sport singoli o di squadra; allenatori, trainer, tecnici, famigliari di atleti);**
- **lavorare in contesti sportivi (psicologi e studenti di psicologia, mental coach, counsellor).**

Conduttori del corso:

MATTEO SIMONE (*Psicologo, Psicoterapeuta*)

PATRIZIA ZITI (*Psicologa, Counsellor*)

Posti limitati. Il costo è di € 70.00 per l'intergiornata.

Per informazioni e prenotazioni 345 23.32.213 mail: benesserepsico@tiscali.it