

INCIDENTE CRITICO

Qualsiasi situazione **potenzialmente** in grado di sopraffare il senso di **vulnerabilità** e/o **controllo** di una persona

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

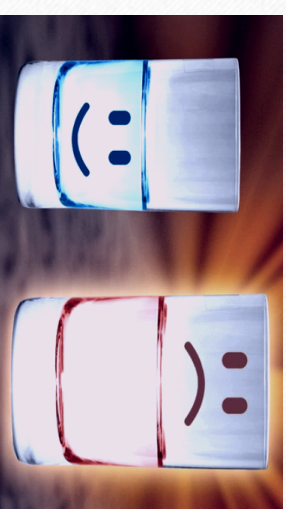
Questi eventi sono improvvisi e inaspettati,
comportano la percezione di una minaccia potenzialmente letale,
possono comprendere perdite emotive o fisiche,
in un certo senso, violano i presupposti su “come funziona il mondo”.

Significati personali

Molti tipi di situazioni possono essere incidenti critici

Un incidente critico può esserlo per me ma non per te

Dipende dalla nostra **percezione di vulnerabilità, controllo della situazione e significato personale**

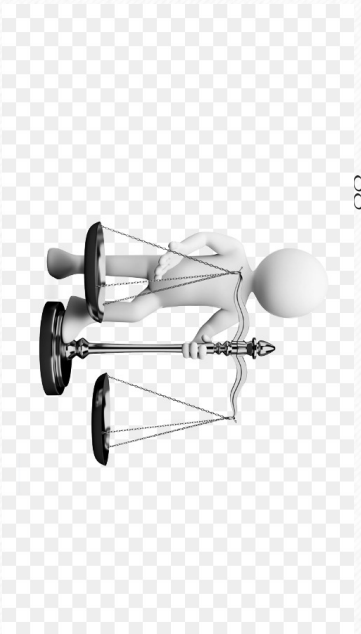


FATTORI CHE INFLUENZANO LA RISPOSTA EMOTIVA

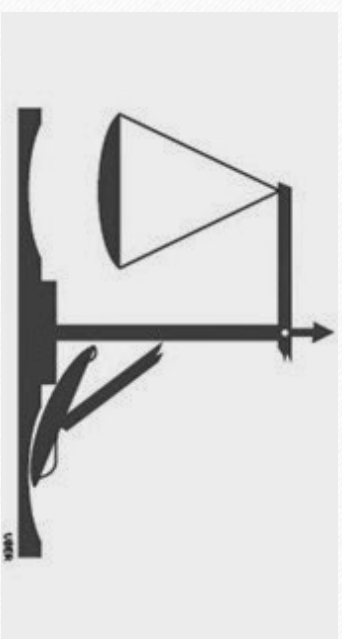
- Livello di coinvolgimento
- Livello del senso di assurdità
- Cambiamenti delle proprie convinzioni
- Responsabilità di ciò che è accaduto (sono io che ho contagiato mio cognato...)
- Senso di vulnerabilità e mancanza di sicurezza (anche a casa non mi sento al sicuro, chi mi porta la spesa ha toccato i prodotti..?)
- Problemi relativi al controllo e all'auto-efficacia (“E’ tutto inutile, sono in balia degli eventi, non posso fare nulla”)
- Processo di significazione: perchè sta accadendo? Come mai si diffonde così velocemente? Di chi è la colpa? Alcune persone al senso di impotenza reagiscono cercando di identificare un colpevole per tornare a percepire un livello di controllo su cosa fare, come e chi punire (rabbia e giudizio verso gli “untori”; ricerca compulsiva di informazioni in internet su teorie alternative che indicano “un colpevole”)

Stress e trauma

- Lo stress si riferisce all'omeostasi e all'interazione dinamica tra gli eventi stressanti e le capacità di difesa e di coping del soggetto



- Il trauma invece si riferisce ad una rottura nelle regole omeostatiche, che causa nei sopravvissuti diversi incontri a lungo termine con lo stress

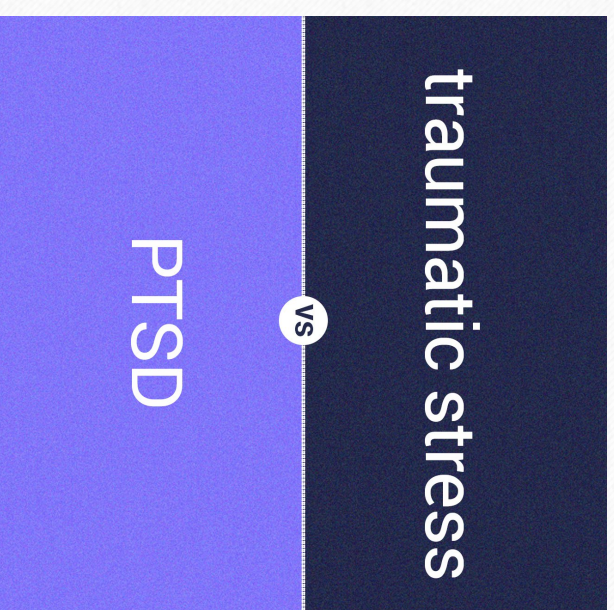


Lo stress post-traumatico è un meccanismo di sopravvivenza (è normale!)

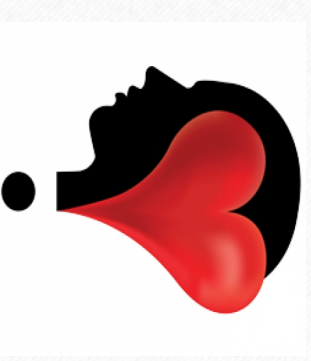
Può evolvere nel tempo in quadri clinici

- Disturbo Acuto da Stress e
- Disturbo Post-Traumatico da Stress.

- Il PTSD è una versione patologica di questo meccanismo di sopravvivenza



Reazioni comuni al Coronavirus che possono durare per alcuni giorni e/o alcune settimane



- **Intrusività:** immagini ricorrenti, memorie involontarie e intrusive dell'evento (*flashback*), che possono presentarsi come brevi episodi o come completa perdita di coscienza.
- **Evitamento:** tentativo vano di evitare pensieri o sentimenti correlati al trauma. Impossibilità ad avvicinare ciò che rimanda all'evento
- **Iperarousal:** aumentata attivazione psicofisiologica
- **Umore depresso e/o pensieri persistenti e negativi.** Credenze e aspettative negative su di sé o sul mondo. Profondo senso di abbandono

Fasi delle reazioni agli eventi critici



Prima ci sono le reazioni tipiche di quando esplose la situazione, quando ci accorgiamo che qualcosa di strano o di pericoloso sta succedendo (combattimento o fuga, che ha permesso di reagire)



Subito dopo, nelle ore successive siamo sotto shock: sono le **reazioni da stress**, di negazione o di dissociazione



Impatto emotivo: agitazione, intrusività, angoscia, colpa



La fase del coping è quella in cui iniziamo ad affrontare quello che è successo, cercando di capire, di chiederci e di elaborare l'impatto emotivo dell'evento



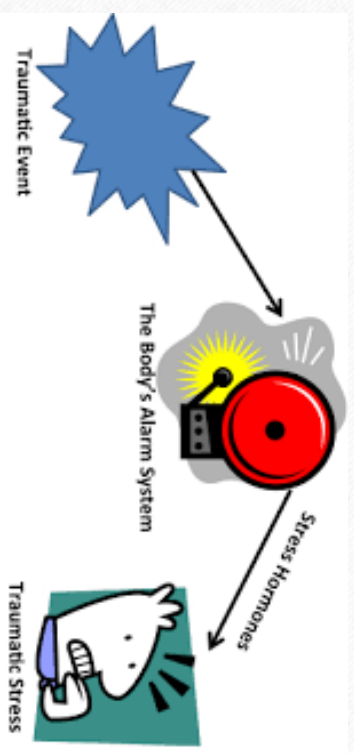
Risoluzione: la paura è una reazione normale alla percezione del pericolo e può essere usata costruttivamente. L'evento ha avuto un inizio, un decorso (durato tot) e una fine. Ora in realtà rimane il ricordo, non c'è più l'evento, quindi non dobbiamo continuare ad avere le stesse reazioni



Imparare a convivere, dobbiamo accettarlo e usare questa esperienza in un modo costruttivo e positivo per noi e per gli altri

Stress post-traumatico

- È una reazione normale di una persona normale ad un evento anormale
- Una reazione anormale ad un evento anormale è normale!



Sintomi da stress

EMOTIVI

- Ansia, paura, panico
- Rabbia
- Depressione
- Colpa
- Vergogna
- Sentimenti di sfiducia
- Ottundimento, appiattimento, distacco
- Impotenza



Sintomi da stress

comportamentali

- Ritiro sociale
- Evitamento degli stimoli che riguardano l'evento
- Aumento dei conflitti interpersonali
- Scoppi d'ira
- Incremento dell'utilizzo di comportamenti di controllo (molto cauto e diffidente)
- Impulsività
- Reazioni eccessive o minime
- Cambiamento nel modo di mangiare-bere

spirituali e sociali

- Perdita di significato
- Perché è accaduto
- Perdita dei legami umani-comunicativi che supportano le reti e i significati
- Perdita della sicurezza-fiducia di base



Sintomi da stress

Cognitivi

- Disfunzioni mnestiche
- Difficoltà di concentrazione
- Difficoltà di problem solving
- Disorientamento
- Autocolpevolizzazione e valutazioni negative (autobasismo irrazionale)
- Pensieri disturbanti ricorrenti

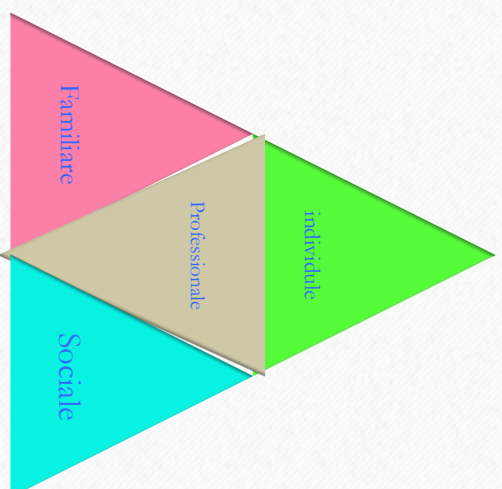
Fisici

- Difficoltà a dormire
- Risposta d'allerta esagerata
- Agitazione – irrequietezza
- Nausea
- Dolori persistenti e sofferenza
- Tensione muscolare vertigine affaticamento



Risorse

Interne: Capacità di adattamento Esterne





Strategie di coping

Coping centrato sul problema: sforzi rivolti a cambiare il problema il problema esterno o la fonte interna della sua intensità (la sua formulazione cognitiva)

Coping centrato sull'emozione: rivolto a cercare un sollievo dagli effetti spiacevoli o disagiati del problema

Evitamento: strategie che consistono in distrazioni o divertivi

Strategie per ridurre lo stress

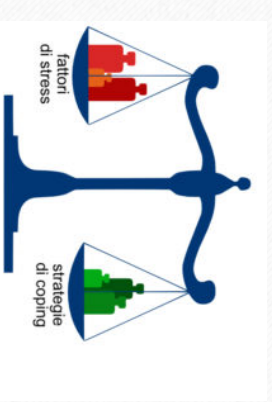
1) Privilegiamo come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali. Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>, Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

Nei momenti di emergenza in cui la paura e l'irrazionale inevitabilmente rischiano di prendere il sopravvento, bisogna prendersi cura di sé e non mettersi in condizione di esporsi a informazioni non adeguate e non qualificate incorrendo in fake news o notizie emozionalmente cariche di vissuti ma non basate su dati oggettivi.

2) Scegliere 2 momenti al giorno per informarsi e il canale attraverso il quale si vuole farlo

L'esposizione continua alla mole di informazioni via web, radio e TV fa rimanere in stato perennemente eccitatorio il nostro sistema di allerta e paura. Per questo meglio scegliere uno o due momenti al giorno nei quali informarsi.

Strategie per ridurre lo stress



- 3) Seguire i consigli sulle norme di igiene indicate dal Ministero della Salute. Possiamo dare il nostro contributo per combattere il Coronavirus: proteggiamoci e proteggiamo. Insieme si vince.
- 4) Non interrompere per quanto possibile la propria routine: in questo momento bisogna ancorarsi a ciò che è certo, noto e prevedibile. Continuare il lavoro e le proprie abitudini laddove possibile. Rispettando sempre le indicazioni di sicurezza vigenti.
- 5) Attività fisica ed esporsi all'aria aperta anche da casa è importantissimo (balcone, finestre aperte col sole, giardinetto privato). Scaricare le tensioni attraverso "il fare" permette un migliore riposo notturno
- 6) Riposarsi adeguatamente: attività rilassanti serali, meglio non vedere notiziari o speciali sul Coronavirus prima di addormentarsi per non scivolare nel sonno con emozioni negative e con senso di allerta

Suggerimenti che potete dare ai genitori

- **Rassicurare i figli.** I preadolescenti non amano mostrarsi vulnerabili e per questo potrebbero fingere di star bene anche se non è così. Potrebbero infastidirsi se li abbracciate, ma il contatto con gli adulti li rassicura comunque. Ditegli che ora è grande e che siete voi ad aver bisogno di un abbraccio.
- **Farli sentire utili.** Assegnate loro piccoli compiti e responsabilità in casa e lodateli per quello che fanno e per come lo fanno. Non sovraccaricateli però con compiti “da grandi”, poiché potrebbero aumentare l'ansia.
- **Mostratevi sempre disponibili a parlare.** È tipico dei preadolescenti dire di non voler parlare. Provate a iniziare una conversazione mentre siete impegnati insieme in un'attività, così che la discussione non sembri troppo carica di significato o polemica.
- **Aiutarli ad organizzare gruppi (videochiamate) con i coetanei.** Incoraggiateli a parlare con altri adulti di cui vi fidate, ad esempio un parente o un insegnante.

Suggerimenti che potete dare ai genitori

- **Cercare di preservare il più possibile la “normalità”.** Orari prestabiliti per i pasti e il sonno aiutano i ragazzi a sentirsi al sicuro. Consolidate nuove abitudini quotidiane e fate intervenire vostro figlio nella scelta di alcuni aspetti della vita quotidiana. Questo dà al ragazzo la sensazione di avere il controllo in un momento di estrema incertezza.
- **Ritrovare la speranza.** I ragazzi devono intravedere un futuro per elaborare un evento traumatico. potreste dirgli che da tutto il mondo stanno arrivando aiuti che ospedali si prendono cura dei malati e che gli scienziati stanno studiando un vaccino, la situazione sarà difficile per un po' ma non per sempre.

Manuale di sopravvivenza

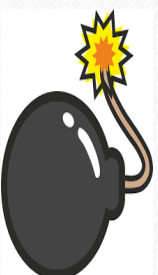
- Time out



- Domare i fuochi



- spegnere le micce

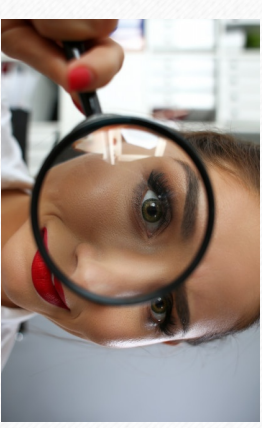


- disinnescare le bombe



Cerchiamo cioè di smorzare i conflitti, di non alimentare le discussioni. Se vediamo che la tensione sta salendo chiamiamo un time-out e ripartiamone quando ci ci sentiamo tutti più tranquilli

Cerchiamo le cose positive



Possiamo creare con i bambini e i ragazzi dei contenitori, dei vasi, delle scatole, dove inserire fotografie, biglietti, frasi, che ci ricordino momenti positivi che comunque abbiamo vissuto durante i giorni dell'emergenza COVID-19. Un gioco fatto insieme, una videochiamata significativa, una conversazione distesa, cose che si sono imparate, momenti in cui ci si è sentiti capaci



E' importante

Ascoltare

- **Dedicare del tempo a parlare con il figlio.** Rispondere alle sue domande, parlare della sua tristezza e ad ascoltare i suoi dubbi. Per favorire questo tipo di conversazioni, è opportuno scegliere un momento di condivisione familiare (ad esempio il pranzo o la cena) per parlare di quanto sta accadendo a casa o nel luogo in cui si vive. Chiedere cosa dicono i suoi coetanei, così da poter correggere eventuali informazioni scorrette.
- **Rispondere alle loro domande in modo breve e conciso, ma chiaro e onesto.** Quando il ragazzo parla di qualcosa, prima di tutto chiedergli cosa ne pensa per comprendere fino in fondo quali siano le sue preoccupazioni. Di solito i ragazzi fanno domande perchè sono turbati da un aspetto specifico. Dategli una risposta che li rassicuri. Se non sapete come rispondere a una domanda, ammettetelo sinceramente. Non fate congetture e non ripetete eventuali voci non verificate che avete sentito.
- **Stimolare i ragazzi non inclini a parlare dei loro sentimenti.** Avviate una discussione condividendo ciò che sentite voi, dicendo ad esempio che pensate spesso all'evento traumatico, che vi ha fatto paura. Poi chiedetegli come si sente. Facendo così, aiuterete il ragazzo a capire che non è il solo a preoccuparsi o a provare paura. State tuttavia attenti a non fornire troppi dettagli sulle vostre preoccupazioni.

E' IMPORTANTE

Accogliere

- *Accogliere e legittimare le emozioni* : “mi sembra tu sia arrabbiato, triste, etc.. È così?”
- *Essere disponibili al dialogo* : “Ne vuoi parlare? Hai voglia che parliamo di questo?”
- *Validare* : “Mi spiace che tu ti senta così, è proprio difficile questa situazione”

E' IMPORTANTE

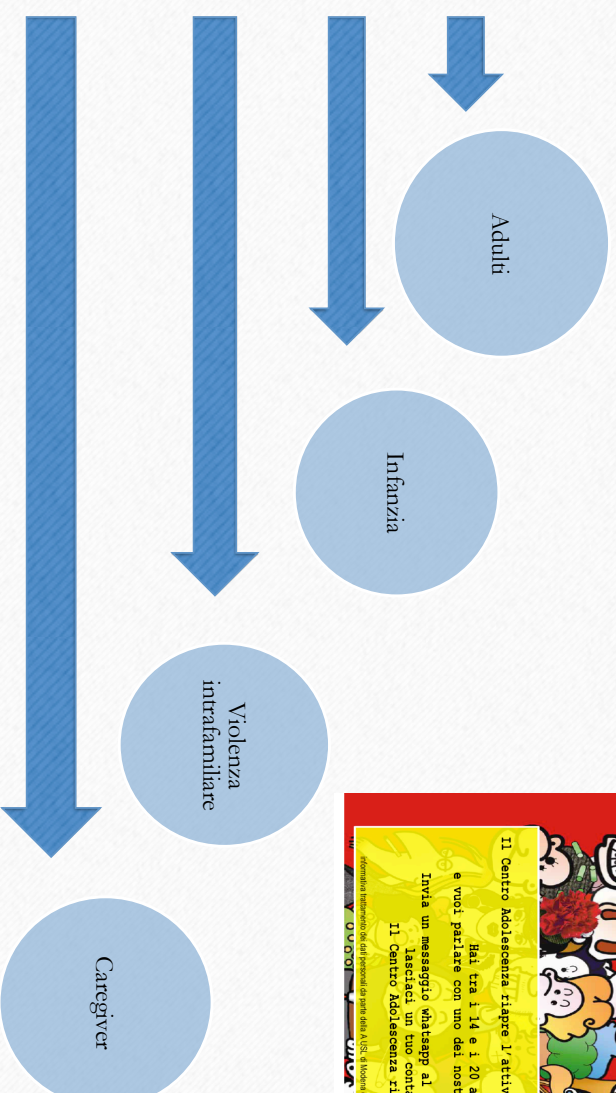
Contenere

Un ragazzo per sentirsi sicuro ha bisogno di stare con un adulto in grado di trasmettere affetto e padronanza. In primis padronanza di se stesso. Il fatto che i preadolescenti non amino le regole non significa che non ne abbiano bisogno

- I ragazzi notano le incongruenze degli adulti, ad esempio se dico: *“Non c'è da avere paura”*, poi faccio scorte alimentari per un esercizio, posso generare confusione e il ragazzo può chiedersi se fa bene a credere all'adulto in questione. Se può fidarsi. La fiducia è indispensabile per dare sicurezza.
- Riconoscere cosa mette in allarme: un evento, un suono qualsiasi. C'è qualcosa che sta allarmando il ragazzo? Siete voi stessi agitati? Sono agitati i genitori? Il ragazzo sta reagendo alla vostra agitazione/tristezza? Ricordatevi che se non riuscite a calmare voi stessi, non potete dare sicurezza vostro figlio!
- In questi casi è importante farsi supportare da altri familiari o attraverso la comunità, rete di amicizie ed eventualmente consultate gli specialisti.

SERVIZIO DI PSICOLOGIA CALL CENTRE

0593963401
Da Lunedì a
Venerdì
dalle 9 alle 17



334 6260230

CONTRO ADOLESCENZA

Siamo aperti su whatsapp!

Il Centro Adolescenza riapre l'attività di accoglienza
Hai tra i 14 e i 20 anni
e vuoi parlare con uno dei nostri psicologi?
Invia un messaggio whatsapp al nostro numero
lasciati un tuo contatto
Il Centro Adolescenza risponde

Documenti pubblicati nel percorso di cura della A.I.C.S. - Milano disponibili su www.aicsonline.org

Sitografia

- www.emdr.it
- www.sisst.it
- www.childmind.org