

# Gestione dello Stress da eventi critici

Dott. ssa *Anna Rita Verardo*

## Gli obiettivi dell'intervento:

- Ridurre l'impatto dell'evento
- Stabilizzare e prevenire il peggioramento dei sintomi e del disagio
- Promuovere il recupero funzionale: aumentare la resilienza, la coesione nel gruppo ed ogni espressione spontanea di guarigione e di salute
- Ristabilire la capacità di funzionamento abituale

## Fasi del processo

- Si verifica l'evento
- Shock (prime 24/72 ore) – Dopo un evento critico si possono sperimentare diverse reazioni. Le emozioni possono essere appiattite o offuscate a causa della dissociazione e della negazione. Oppure si possono sperimentare emozioni intense come confusione, agitazione ed ipersensibilità. Durante le prime ore o nei giorni successivi ad un incidente le persone hanno bisogno di sentirsi al sicuro e protette.

La priorità degli interventi iniziali sono quelle di aiutare le persone a sentirsi al sicuro, o a rendersi almeno conto che si è fuori pericolo, orientarle verso le risorse disponibili. Stabilizzare e contenere emotivamente la persona e fornire strategie di coping per diminuire l'attivazione, aumentare il controllo e prevenire il peggioramento del disagio. L'esposizione agli stimoli eccitanti dovrebbe essere ridotta al minimo.

- Impatto emotivo – Ad un certo punto la negazione/dissociazione/ottundimento iniziale iniziano a scomparire gradualmente e può cominciare a manifestarsi la realtà di quanto è accaduto, incluso l'impatto emotivo (la consapevolezza della vulnerabilità e della mancanza di controllo). L'impatto emotivo colpisce molto frequentemente entro le prime 72 ore. L'impatto emotivo è ritardato per gli operatori dei servizi che concentrati nel loro compito possono venirne colpiti dopo settimane o mesi.

Le reazioni tipiche includono:

- Esaltato senso del pericolo/ipervigilanza
- Incubi/flashback
- Pensieri ed immagini intrusive
- Sintomi dissociativi
- Disagio quando viene ricordato l'incidente
- Evitamento di pensieri, di sensazioni e di ogni cosa che ricordi l'incidente
- Sintomi di iperattivazione (difficoltà del sonno, irrequietezza, irritabilità)
- Senso di colpa per l'incidente
- Desiderio di isolamento

# • Coping

Quando comincia ad avvertirsi l'impatto emotivo, è auspicabile che il sopravvissuto cominci ad affrontare, capire, avere a che fare gradualmente. Alcune persone, comunque, evitano insistentemente di occuparsi dell'evento. La negazione dell'impatto può impedire un coping costruttivo. Se l'impatto emotivo viene negato dalla persona un intervento potrebbe aumentarne la resistenza e l'isolamento. Risultano invece più appropriati interventi moderati per coinvolgerla nel processo di recupero.

# Risoluzione/integrazione

- In questa fase si raggiunge uno stato di integrazione di ciò che si è vissuto. I livelli di consapevolezza che esprimono l'assimilazione e l'adattamento dell'evento all'interno della propria visione del mondo sono :
  - a) "sono vulnerabile ma non inerme";
  - b) "non posso controllare sempre tutto quello che accade intorno a me ma posso controllare le mie risposte";
  - c) "sono sopravvissuto, sono al sicuro e posso fare delle scelte sul mio futuro".

# Imparare a vivere

Un evento critico può essere vissuto come il passaggio dall'altro lato di una staccionata e la perdita della propria identità, senza alcuna possibilità di tornare indietro. E' frequente che anche chi sembra aver ben integrato uno specifico evento, possa incontrare successivamente problemi di adattamento, proprio perché il suo punto di vista sul mondo è stato modificato. Il sopravvissuto sa di essere vulnerabile e deve imparare a convivere con questo senso di vulnerabilità.