

LA GESTIONE DELLO STRESS PSICHICO IN EVENTI TRAUMATOGENI

**L'organizzazione
La comunicazione**

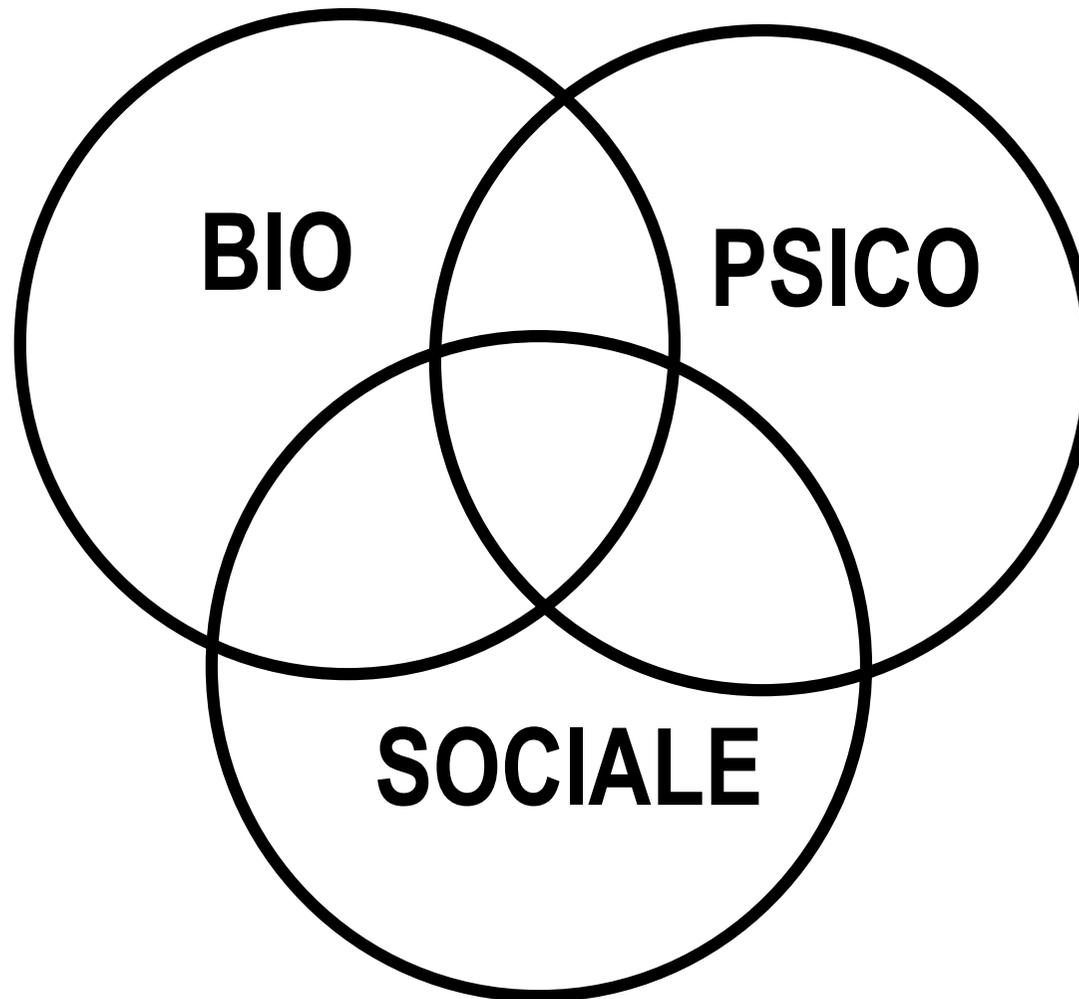
Gisela Perren-Klingler

iptsperren@rhone.ch

www.institut-psychotrauma.ch

13./14.10.2009

LIVELLI DI EFFETTI dello STRESS



SCOPI degli INTERVENTI PRECOCI

- **Controllo dello stress acuto, i.e. sollievo immediato**
- **Prevenzione delle conseguenze permanenti**
- **“Triage” per gli interventi terapeutici precoci**

grazie all'efficacia della

- **Comunicazione**
- **Coordinazione**

REAZIONI POLIMORFICHE+ LABILI

- **Non “diagnosticare”**: è importante considerarle nel quadro dell’adattamento e non della patologia
- **Sono intuitivamente evidenti e comprensibili; producono un “bonding”, un legame fra “vittima“ + aiutante/soccorritore**
- **Da trasmettere ai mezzi di comunicazione (anche importante per l’auto-protezione)**

EVENTI CRITICI e RISPOSTE di STRESS

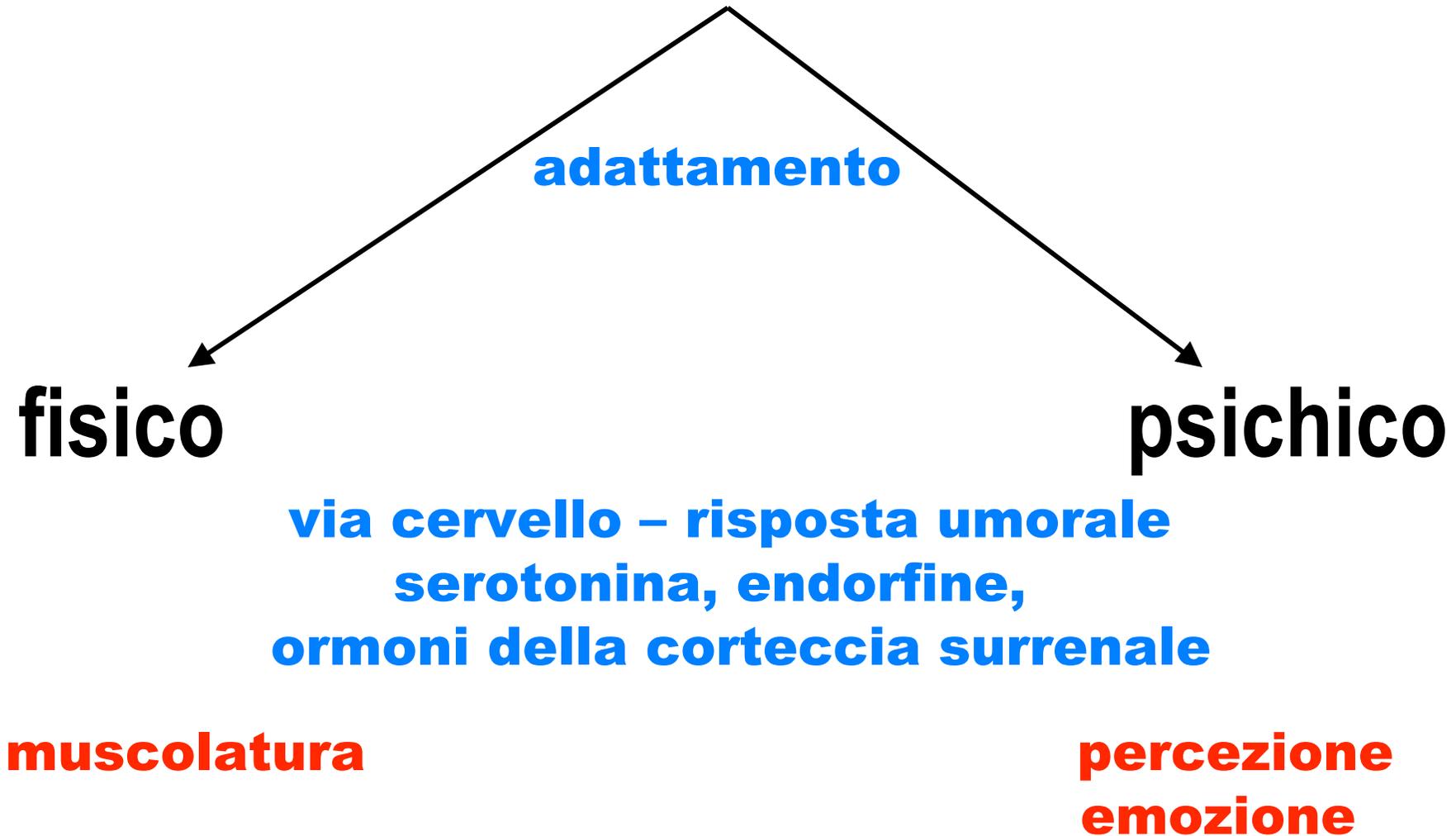
- **Attivazione del sistema nervoso autonomo, simpatico e parasimpatico**
- **Risposta di stress ormonale umorale**
- **Attivazione e disattivazione di centri cerebrali diversi**

Tutto questo è al servizio della sopravvivenza

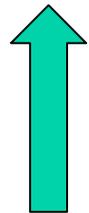
SALUTOGENESI

- **Controllo (Manageability):** controllo (o una parte di), ritorno nella propria rete sociale (conosciuta) e alle occupazioni normali/quotidiane
- **Comprensione:** informazione sull'accaduto e su quello che succederà
- **Dare un senso:** tramite il riconoscimento sociale, il controllo e la comprensione

CATASTROFE = STRESS



REAZIONI DEL CORPO



forza muscolare

**l
i
s
c
i
a**

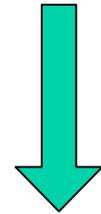
cuore

stomaco
intestini
vescica
polmoni

**s
t
r
i
a
t
a**

lotta/
fuga

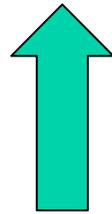
sensibilità



sensibilità ai dolori
stanchezza
fame/sete

REAZIONI MENTALI

**massima
attenzione**



**e
s
t
e
r
n
o**

monitoring

**i
n
t
e
r
n
o**

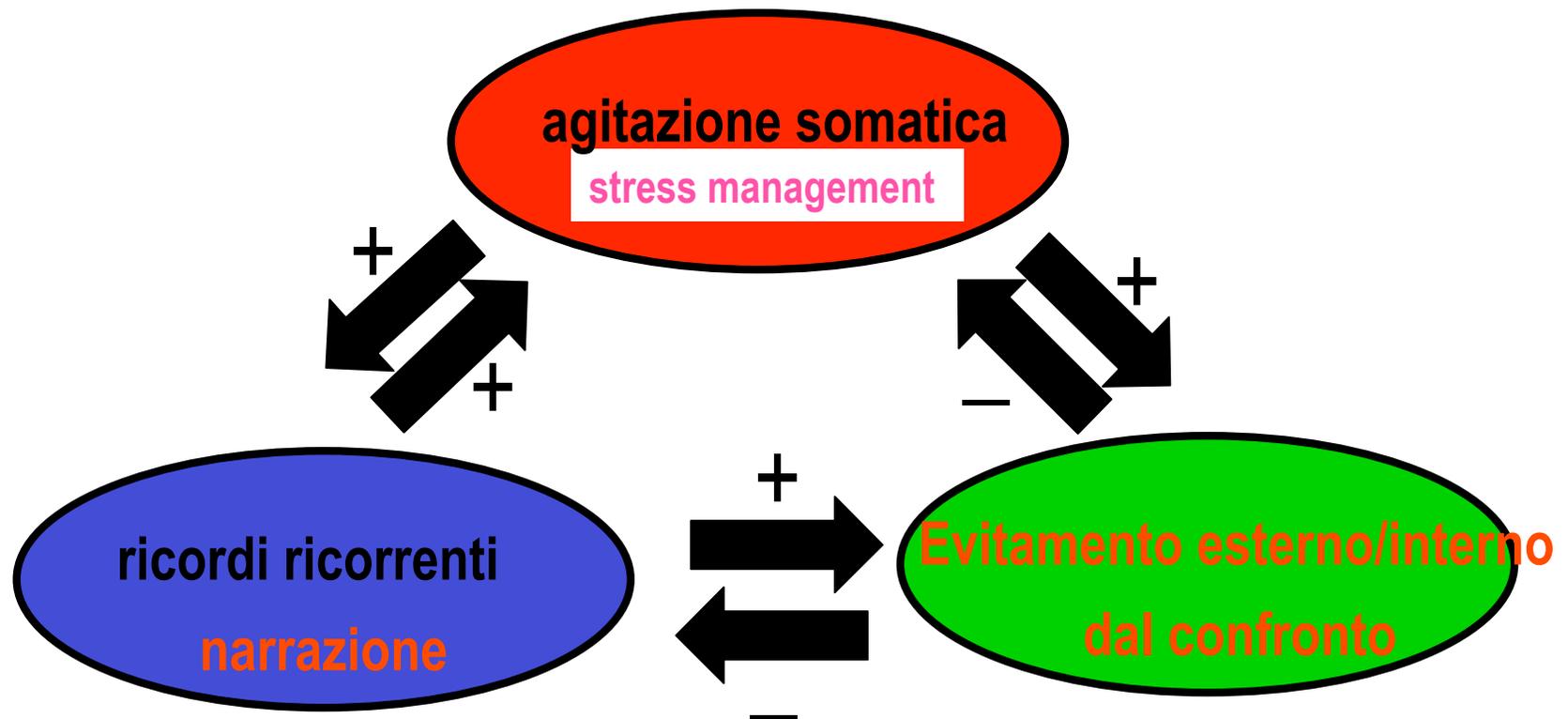
**blunting
appiattimento**



**sentimenti
emozioni**

**insensibilità
stupore emotivo
“dissociazione”**

REAZIONI SPECIFICHE post- traumatiche



REAZIONI SPECIFICHE

dovute alla biologia

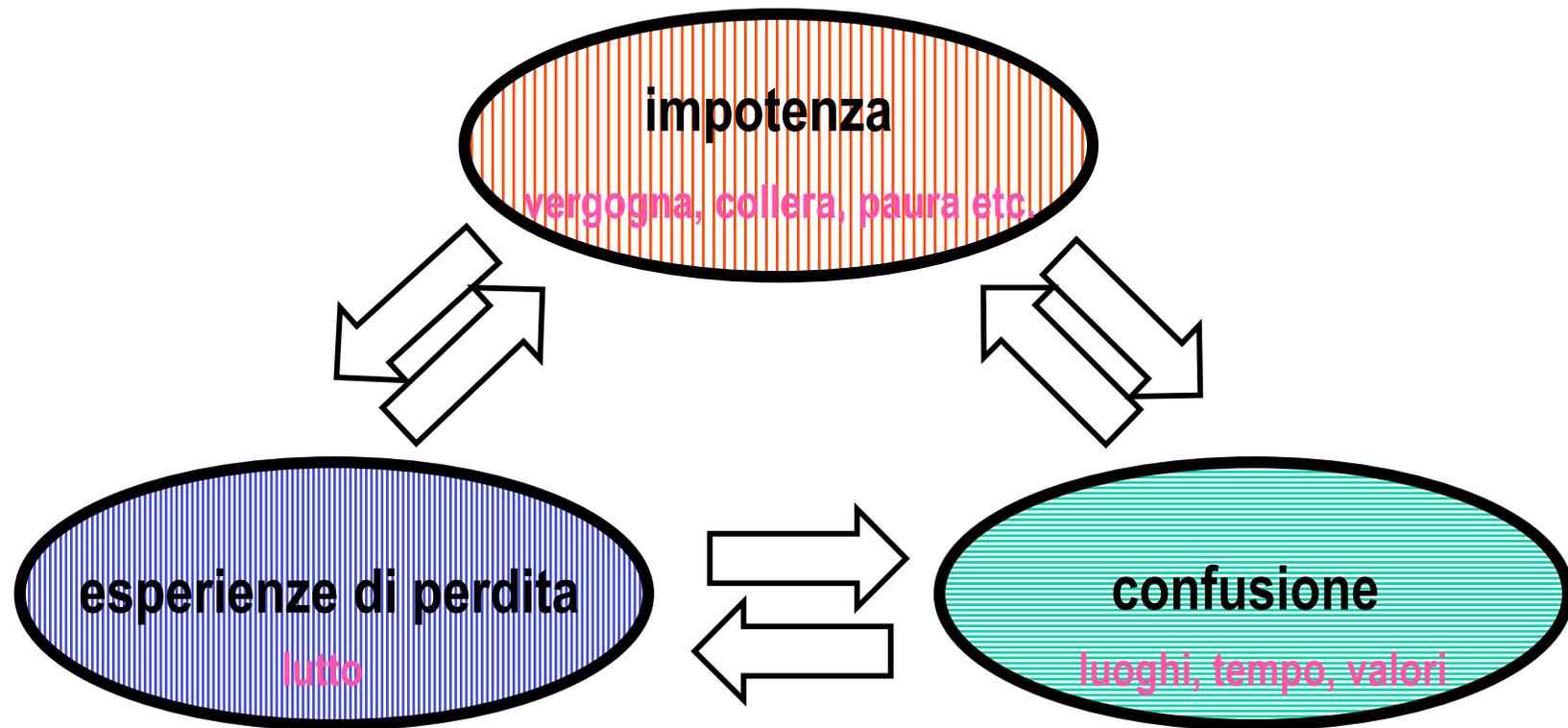
**Agitazione somatica: nervosismo, impazienza,
mancanza di concentrazione, disturbi del sonno**

**Ricordi ricorrenti intrusivi : “flashback”, incubi,
gioco, acting out /agiti (azioni impulsive)**

**Fuga: verso l'esterno: luoghi, situazioni, persone
(fino alla fobia)**

**verso l'interno: emozioni bloccate,
“appiattimento” dei sentimenti**

REAZIONI non SPECIFICHE dopo un TRAUMA



REAZIONI NON SPECIFICHE

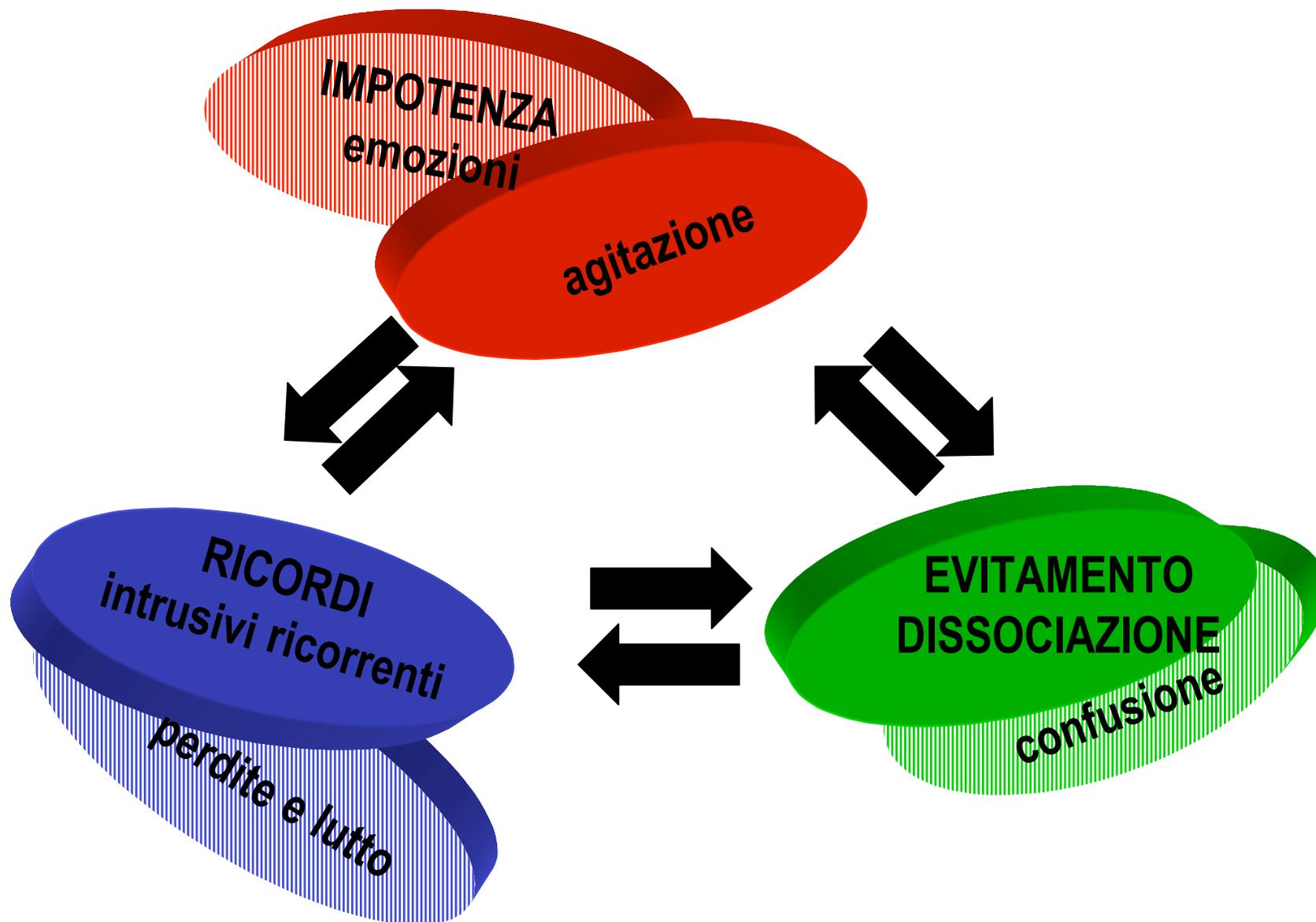
Bibliografia: Mollica

**Impotenza: tutta la gamma dei sentimenti sgradevoli
come vergogna, rabbia, paura, orrore,
colpevolezza, disgusto, paralisi**

**Perdita dei paradigmi della propria vita: sicurezza,
valori, fiducia**

**Confusione: luogo e tempo, credi, valori,
reazioni specifiche**

INFLUENZA MUTUA



TRE COMPORTAMENTI DOPO

- **Iperagitato: si comporta aggressivamente, parla molto, grida, singhiozza**
- **scioccato: è come 'perso', 'fuori/estraniato da sé stesso', non vede né sente, passivo**
- **piagnucoloso: regredisce, piange**

IL MODELLO **S T O P**

S icurezza

T rasmettere, Teaching

O rganizzazione

P ari / parenti (**GENITORI**)

le cinque **A**

aredä	parlarne
alänga	toccare
aluägä	far guardare
alosä	ascoltare
atme	far respirare

STOP : significato per la scuola

- **Sicurezza**: stabilità nella prima emozione, protezione dai mass-media, 'routine' scolastica
- **Parlare**: ogni giorno - però ristretto a certi tempi parlare per chiarire l'accaduto (narrazione/racconto) per prevenire le dicerie ("rumeurs"), parlare di ricordi buoni/positivi
- **Organizzare**: continuare con la scuola, anche se gli allievi non sono capaci di concentrarsi bene, riprendere i momenti di ricordi buoni, riti
- **Pari**: insegnanti, ambiente scolastico (personale non-insegnante/parascolastico), conoscenti , NO psi!

SCOPI degli INTERVENTI PRECOCI

- Controllo dello stress acuto, i.e. sollievo immediato**
- Prevenzione delle conseguenze permanenti**
- ‘Triage’(selezione) per interventi terapeutici precoci**

TEMPI

- **Durante: reazione traumatica acuta allo stress**
- **Subito dopo, fino a 8 settimane dopo: reazioni post-traumatiche acute (ASD)**
- **Dopo 8 settimane: sindrome post-traumatica acuta**
- **Eventualmente più tardi: sindrome post-traumatica cronica**

INTERESSATI

- **Scuola: alunni, insegnanti, bidello, segretari, infermieri, medici scolastici etc.**
- **Famiglia: genitori, fratelli, nonni, vicini etc.**
- **Comunità: religiosa, di quartiere, società, politici**
- **Mezzi di comunicazione (giornalisti)**

POSSIBILITÀ D'INTERVENTO

- **Subito dopo: accompagnamento, fino al ritorno nella propria rete sociale: CARE Teams**
- **Dopo il 4 giorno: debriefing psicologico (di gruppo)**
- **Circa 8 settimane dopo: 2° colloquio di debriefing**
- **Altri modelli di sostegno psico-sociale**

- **Dopo 8 settimane: psicoterapia precoce “focalizzata”**

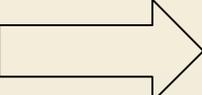
- **Più tardi: psichiatria con psicofarmaci, psichiatria sociale, riabilitazione ecc.**

Esercizio 2: Respirazione per calmare la fisiologia

Scopo: 5 secondi in, 1 sec. stop, 5 sec. ex, aspettare....

1. Stop dopo inspirazione

2. Espirare lentamente, come attraverso una

cannuccia, contando 5  1, rallentando

3. Inspirare lentamente, primo addome, poi torace,

poi contando 1  5

4. Far respirare così, lentamente,

incoraggiare/sostenere/lodare la persona: continuare per almeno 10 minuti

Assimilazione delle percezioni



RUOLO DELLA PAROLA

- **Comunicazione, ordinare la storia (i fatti/facts): narrazione**
- **Comunicazione con la società per ottenere solidarietà**
- **Comunicazione, ordinare le emozioni, i sentimenti: solidarietà, conforto**
- **Informazione: normalità nell'inaccettabile**
- **Istruzioni per salute e integrazione**
- **Ritorno nella comunità**

LINGUAGGIO COGNITIVO

vedere

cosa è successo?

Quando?

Dove?

ascoltare

Che cosa?

e dopo? e dopo? e dopo?

fare

Come?

Chi?

(odori sentiti)

si esclude ogni aspetto emozionale

EMOZIONI E FISIOLOGIA

- **Le emozioni sono dei Byproducts (derivati/sottoprodotti) della fisiologia nervosa (cervello e corpo)**
- **Lo stress è come una lente ed ingrandisce le emozioni**
- **Cambiando la fisiologia si cambia anche l'emozione**
- **Il cambiamento della fisiologia si vede in 50 millisecondi, mentre la percezione/consapevolezza delle emozioni prende 500 ms.**

EMOZIONI DI BASE

corrispondono a fisiologie basiche
con valutazione automatica della situazione

**Paura: pericolo: Temperatura periferica scende,
pelle umida**

**Rabbia/noia: attacco: Temperatura periferica
aumenta, pelle secca**

**Gioia: piacere, soddisfazione: Temperatura
periferica sale, pelle secca, polso tranquillo**

**Tristezza: perdita: Temperatura periferica sale,
pelle secca**

**Vergogna, disgusto: ritiro: Temperatura periferica
scende, pelle umida**

Polso sale

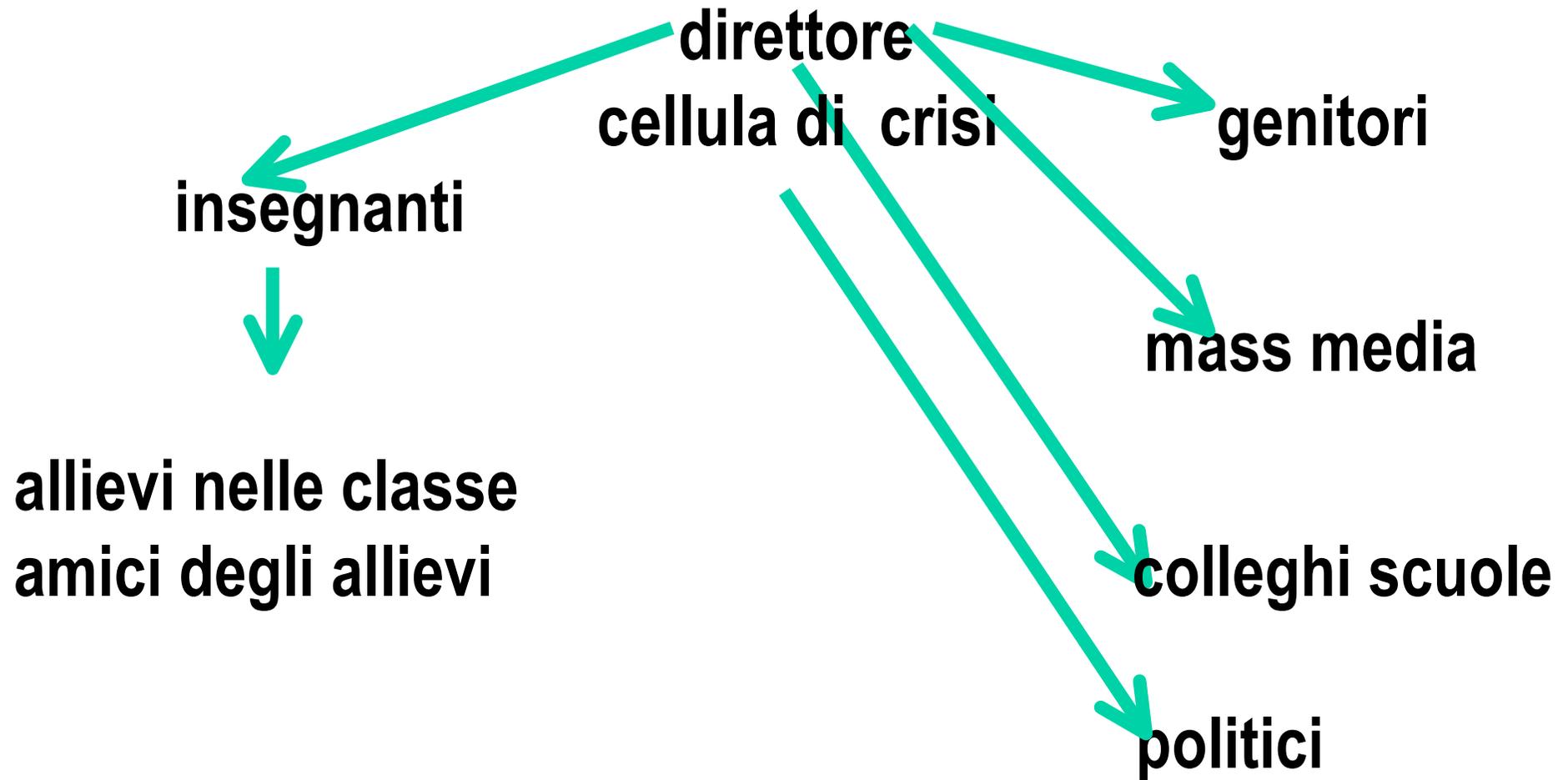
Polso scende

NOMINARE LE EMOZIONI

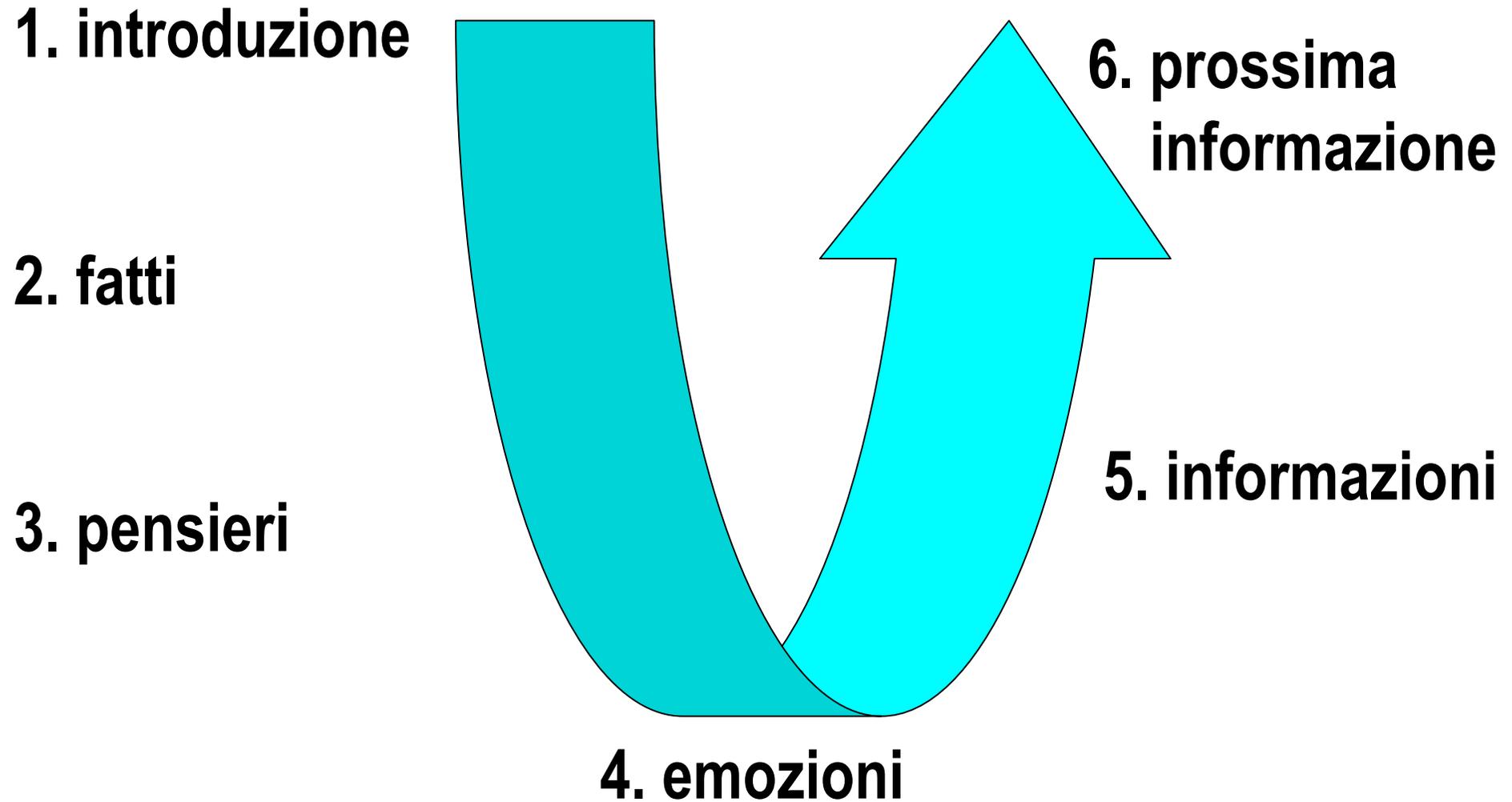
- Emozioni, che principalmente pesano:
vergogna, disgusto, tristezza, impotenza, paralisi,
colpa
- Emozioni, che principalmente agitano:
rabbia, collera, paura, orrore, panico, spavento

L'aggettivo aiuta a raggiungere una denominazione più specifica, personale

PERSONE DA INFORMARE



STRUTTURA DELL'INFORMAZIONE



FRASARIO SALUTOGENETICO

Genoni – Perren-Klingler

è vero che.... (denominare l'accaduto)

**ed altrettanto è vero che(quello che si può fare
adesso, un'attività degli allievi)**

È vero che Massimo è morto
è altrettanto vero che sua sorella ha bisogno di voi

È vero che Paolo è partito per il suo paese
è altrettanto vero che gli possiamo mandare un
messaggio

È vero che il nostro amico è stato colpito da una
meningite
è altrettanto vero che la situazione è sotto controllo e
che possiamo inviargli un SMS

L'AUTOPROTEZIONE

- essere preparati
- ognuno ha il suo compito
- agire dopo aver pensato
- essere trasparenti
- esercizio di respirazione
- delegare
- dormire abbastanza

wise before the event

'con saggezza prima dell'evento'

L'AUTOPROTEZIONE

- **accettare ogni emozione che sopraggiunge, riconoscerla, sopportarla**
- **si può abbassare l'intensità dell'emozione abbassando lo stress (respirazione)**
- **parlare con una persona vicina**
- **respirare nell'emozione**
- **“mindfulness” (attenzione/sollecitudine) è importante in questi momenti**

MODELLO COMPIMENTO di Mallmann

