

TECNICHE DI GESTIONE DELLO STRESS DA EVENTO CRITICO: IL DEFUSING E IL DEBRIEFING

A cura di
Dott. Mario Troiano Psicologo - Psicoterapeuta
D.ssa Tania Lardo Psicologa - Sophianalista

Il **Defusing** e il **debriefing** sono due tecniche di gestione dello stress da evento critico. Inoltre rappresentano 2 momenti rilevanti all'interno del Programma CISM (Critical Incident Stress Management - Gestione dello Stress da Incidenti Critici). La tecnica del defusing viene utilizzata "a caldo" e perciò immediatamente dopo che si è verificato l'evento critico, il debriefing invece è successivo al defusing (qualora si sia fatto) ed è una tecnica più strutturata e articolata del primo, che ha obiettivi di natura diversa, inoltre l'intervento di sostegno psicologico è più specifico, approfondito e mirato.

CISM - Critical Incident Stress Management
(Tratto da Jeff Mitchell, Ph.D.)

Il **CISM** è un programma globale e sistematico per l'attenuazione dello stress legato ad eventi critici. Esso affronta le situazioni del momento, dovute all'evento critico e non le situazioni personali, a meno che queste non emergano. Il CISM può essere applicato sia in caso di crisi a gruppi di vittime che di soccorritori ad alto rischio (es. soccorritori militari).

I 7 elementi - chiave del CISM

- Istruzione/Immunizzazione prima dell'incidente
- Smobilitazione
- Intervento individuale durante la crisi
- **Defusing**
- **Debriefing per lo stress da eventi critici (CISD)**
- Sostegno familiare
- Reti per l'invio

TRAUMA DA EVENTO CRITICO, EVENTO TRAUMATICO

Definizioni:

- *Qualsiasi situazione che provochi un senso opprimente di vulnerabilità o di perdita di controllo (Roger M. Salomon, Ph.D.)*
- *Qualsiasi situazione che porta le persone a provare reazioni emotive particolarmente forti, tali da interferire con le loro capacità di funzionare sia al momento che in seguito (Jeff Mitchell, Ph.D.)*

EVENTI CRITICI - caratteristiche:

- Sono improvvisi ed inaspettati
- Travolgono la nostra sensazione di controllo
- Comportano la percezione di una minaccia potenzialmente letale
- Possono comprendere perdite emotive o fisiche
- Violano i presupposti su “come funziona il mondo”

EVENTI CRITICI - esempi:

- Morte in servizio
- Ferimento grave in servizio
- Suicidio di soccorritori
- Incidenti con molte vittime
- Sparatorie della polizia etc.
- Ferimento/uccisione di civili nel corso di operazioni
- Licenziamento
- Eventi importanti che coinvolgono i bambini
- Casi nei quali la vittima è un parente o è conosciuta dal soccorritore
- Fallimento della missione dopo notevoli sforzi
- Eccessivo interesse dei media
- Qualunque evento ad elevato impatto (es. lutto, separazioni, abbandoni etc.)
- Eventi terribili ripetuti
- Eventi simbolici
- Eventi multipli
- Eventi con valenza personale
- Eventi minacciosi
- Eventi di abbandono da parte delle autorità
- Altro

Le **FASI del TRAUMA** da eventi critici:

- • La situazione esplode: reazione di allarme
- • Shock/Disorganizzazione mentale
- • Impatto emotivo
- • Cooping - strategie di coping
- • Accettazione/Risoluzione
- • Imparare a convivere

Vulnerabilità = accettazione della condizione umana.

Impotenza = non posso controllare quello che accade intorno a me - ma posso controllare le mie risposte.

Il **TRAUMA** può anche rinforzare la persona, se questa utilizza in modo positivo l'esperienza traumatica vissuta, ed inoltre può aiutare a rinforzare l'**autoefficacia** (convinzione nelle nostre capacità di reagire alla situazione – Bandura)

L'AUTOEFFICACIA è la sintesi tra **2 atteggiamenti positivi**:

- **RESISTENZA:**

Atteggiamento di sfida per raggiungere il risultato desiderato, convinzione delle proprie capacità di reagire al problema

- **RESILIENZA:**

Capacità dell'individuo di ritornare alla situazione antecedente il trauma (Es. tappeto)

Quando l'Evento critico si verifica noi ci sentiamo:

Vulnerabili ed Impotenti (mancanza controllo)

Dobbiamo però accettarlo ed imparare a convivere

Ed usare questa vulnerabilità in modo positivo, significativo e produttivo per noi stessi e per gli altri

CONCETTO DI STRESS

Definizione:

Lo stress è una complessa reazione di risposta di tutto l'organismo (psico-fisico-emotivo) come risposta di adattamento a situazioni, avvenimenti, eventi vissuti come trauma.

La caratteristica essenziale del **disturbi da stress** è lo sviluppo di ansia, angoscia, sintomi dissociativi, sintomi fisici e psicosomatici che si manifestano, in fase acuta entro entro 4 settimane dall'evento traumatico (**disturbo acuto da stress**). Lo stress, inoltre, può essere di tipo post-traumatico e cumulativo.

Il **disturbo post-traumatico da stress** (PTSD) si manifesta dopo almeno dopo un mese dall'evento critico e causa disagio clinicamente significativo o menomazione nel funzionamento sociale, lavorativo o di altre aree importanti. E può differenziarsi in:

- **Acuto:** qualora la durata dei sintomi è inferiore ai 3 mesi
- **Cronico:** se la durata dei sintomi è superiore ai 3 mesi
- **Ritardato:** l'esordio dei sintomi avviene almeno 6 mesi dopo l'evento traumatico

Cumulativo o "Burn out"

Stress da eventi frustranti cumulativi (amarezza, delusione, frustrazione etc.) o da traumatizzazione vicaria sostenute per lungo periodo. Si possono rilevare 3 principali dimensioni del burn out: esaurimento emotivo, depersonalizzazione e ridotta realizzazione personale, idee negative su di sé.

Si richiede l'intervento di uno specialista per evitare la frammentazione dell'io.

Sintomi generali nelle 3 fasi dei disturbi da STRESS:

- Ricordi spiacevoli ed immagini intrusive
- Terrore che si ripeta l'evento
- Disturbi del sonno con incubi
- Disturbi sessuali
- Decadimento delle prestazioni
- Esagerate risposte d'allarme
- Irritabilità, aggressività e ostilità
- difficoltà a concentrarsi
- Depressione
- Senso di inutilità
- Cinismo
- Stanchezza e apatia sul lavoro
- Utilizzo di alcool e droga

LA TECNICA DEL DEFUSING

Il **DEFUSING** è una tecnica di intervento breve individuale ma soprattutto di gruppo che viene utilizzata entro alcune ore da un evento critico.

- È un pronto soccorso emotivo
- Non è una psicoterapia
- Non è una cura

L'INTERVENTO DI DEFUSING serve essenzialmente per:

- 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

OBIETTIVI:

- Medicare il disagio – stabilizzazione della fase acuta
- Riduzione/Attenuazione delle reazioni intense provocate dall'evento critico
- Ricostituzione della rete sociale per evitare l'isolamento
- Attenuazione e prevenzione delle angosce
- Fornire istruzioni
- Stabilizzazione dell'emozione
- Mobilitazione delle risorse
- Normalizzazione dell'esperienza
- Recupero della funzionalità
- Operare uno screening del gruppo per eventuali ulteriori interventi

MODALITA' DI INTERVENTO

La squadra del defusing **interviene immediatamente** dopo l'evento critico per soccorrere le vittime
Colleghi, volontari e addetti alla salute mentale addestrati per intervenire

- Concentrarsi sui gruppi chiave maggiormente colpiti dall'evento critico
- Procedere a defusing separati con **gruppi diversi di 6-8 persone**, omogenei tra loro
- Discussione incoraggiata/facilitata che dura **20-45 minuti**.

In definitiva: un buon DEFUSING aumenta l'efficacia del DEBRIEFING o può del tutto eliminarlo.

DEFUSING

- Si interviene entro le prime ore dopo l'evento critico
- Le persone possono essere sotto shock e quindi più sensibili, vulnerabili alle reazioni altrui
- Momento ideale per un intervento di sostegno di basso profilo, per installare un senso di sicurezza e favorire il pensiero costruttivo sull'evento e dimostrare l'appoggio da parte dell'organizzazione.
- Se il soggetto è sotto shock o molto scosso: intervenire individualmente e fornire un ambiente sicuro, dove il soggetto possa iniziare il recupero, ed arrivare ad una "normalizzazione"
- Evitare di indagare in profondità
- Offrire servizi pratici e concreti: cibo, trasporto a casa, comunicazioni con la famiglia, riferimenti, istruzioni e follow up.

COMPOSIZIONE DEI GRUPPI

Si dividono le persone in gruppi il più possibile omogenei di **6-8 persone**. Durata complessiva: **20-40 minuti**

STRUTTURA e TEMPI DEL DEFUSING

- INTRODUZIONE: 5-7 minuti
- ESPLORAZIONE: 10 - 20 minuti
- INFORMAZIONE: 5 - 15 minuti

Le **squadre di defusing** possono rendersi disponibili una volta completato il defusing

Se le persone sono particolarmente **sconvolte** va fatta una seduta individuale dopo il defusing

Con personalità e professionalità "**macho**" è preferibile che non intervengano nel defusing psicologi ma colleghi che hanno subito incidenti simili e che li rassicurano rispetto al vissuto traumatizzante delle persone. Diranno che gli incubi,

i flashback, i pensieri intrusivi e le ansie sono normali e che anche loro ci sono passati ed ora stanno bene, sono normali (non hanno più il problema). E' più credibile un collega che ha vissuto la stessa esperienza che uno psicologo.

DEBRIEFING o CISD

CISD - *Critical Incident Stress Debriefing* - Gestione dello stress da evento critico con il Debriefing (Jeff Mitchell e George Everly, Ph. D, 1996)

Definizioni:

Il Debriefing è un incontro strutturato che viene organizzato per il singolo individuo o per il gruppo reduci di un episodio particolarmente disturbante.

Il Debriefing è un importante strumento che offre agli individui, vittime di un trauma, la possibilità di esternare e confrontare con altri, i propri pensieri, ricordi ed emozioni in modo tale da comprenderli e normalizzarli.

Il Debriefing è un'efficace e valido processo psicologico e formativo che riduce lo stress traumatico che è la causa principale di disturbi e alterazioni nei rapporti interpersonali.

SCOPI

- Ridurre l' impatto dell' evento critico
- Favorire il recupero delle persone normali che hanno reazioni normali a situazioni anormali
- Evitare conseguenze non necessarie
- **Contenere le reazioni - non innescarle**

OBIETTIVI

- Istruzione e rassicurazione
- Combattere le convinzioni erronee dell' unicità
- Combattere le convinzioni erronee dell' anormalità
- Aumentare la coesione interna del gruppo: ripristinare la fiducia in se stessi. Contatto positivo con la salute mentale
- Aumentare la collaborazione tra le organizzazioni
- **Facilitare il follow-up**

PREPARAZIONE ALL'INCONTRO

Il Debriefing viene condotto da una squadra per i servizi di emergenza composta da professionisti qualificati della salute mentale (Psicologi o Psicoterapeuti) coadiuvato da colleghi dei membri del gruppo.

Il Debriefing dovrebbe aver luogo 24-76 ore dopo l'evento critico e mai sulla scena dell'evento traumatizzante, ma in una struttura che offra una atmosfera di sicurezza.

I gruppi dovrebbero essere composti in maniera omogenea da minimo 4 a massimo 20-25 persone.

La durata dovrà essere da **1 ad un massimo di 2-3 ore**, senza interruzione.

Prima di fare un debriefing è necessario fare un **Assessment**: raccogliere tutte le informazioni che servono per lavorare in modo efficace

Le **statistiche** ci dicono che i 2/3 delle persone che hanno subito un trauma da evento critico vengono dal PTSD con un impatto emotivo che lascia i segni nel tempo.

Il debriefing non può essere utilizzato se le persone si odiano o se sono dissociate o comunque non in grado di elaborare a livello cognitivo.

FASI DEL DEBRIEFING

- Introduzione
- Fatti
- Pensieri
- Reazioni
- Sintomi
- Formazione
- Reinserimento

- Riunione post-debriefing
- Follow up