



Erasmus+



# La presentazione del corso per aumentare la resilienza psicologica del personale di emergenza



Psychological  
**RESILIENCE**  
for Emergency Responders

Erasmus+ Programme – Strategic Partnership

Project Title: *“Psychological Resilience for Emergency Responders”*

Project # **2020-1-RO01-KA202-079773**

# Partner

**Zivac Group - Romania**



**Asociația de Salvare București - Romania**



**Rivensco Consulting - Cyprus**



**I.I.A.P.H.S. - Italy**





# Resilienza Psicologica per il personale d'emergenza

Il personale coinvolto in situazioni di emergenza non può modificare lo stato di disagio dell'infortunato, ma può cambiare il suo atteggiamento nei confronti della situazione e quindi non essere influenzato da ciò che sta accadendo. Questo è precisamente l'obiettivo di questo corso, aumentare la consapevolezza di quali conseguenze possono derivare dalla partecipazione diretta al salvataggio di vite umane e di come si possa sviluppare la resilienza per superare queste possibili circostanze.

# Reazioni dei soccorritori dopo le emergenze

**Terrore**

**Shock**

**Colpa**

**Tristezza**

**Disperazione**

**Alta  
irritabilità**

**Rabbia**

**Confusione**

**Estraniamento**

**Reazioni  
improvvisi**

**Disturbi  
psicosomatici**

Questi disturbi non colpiscono necessariamente le persone fragili o più deboli, ma dove la **resilienza psicologica** non è sufficientemente sviluppata.



**Lavorare a contatto  
costante con la  
sofferenza e  
l'esposizione a  
situazioni pericolose  
comporta possibili  
rischi psicologici**

### **Trauma indiretto**

- un processo attraverso il quale l'esperienza interna del soccorritore può essere trasformata in un'esperienza negativa a causa del coinvolgimento empatico del soccorritore con la persona traumatizzata.

### **Contagio psichico**

- può portare a reali cambiamenti strutturali nell'identità personale e professionale del soccorritore.

# Esercizio 1

---

- Dividi gli studenti in 2 o 3 gruppi.
- Ogni gruppo, a sua volta, svolge il ruolo di vittime dell'emergenza.
- Gli altri gruppi, a turno, identificano quali stati emotivi potrebbero provare in tali situazioni.
- Dopo che tutti i gruppi hanno svolto i loro ruoli, ha luogo una discussione.



# Sintomi di stanchezza

I sintomi di questa condizione possono essere:

**Rivivere** - il rivivere o il ricordare emotivamente carico dell'emergenza.

**Evitamento** (atteggiamenti di distanziamento, sia fisico che emotivo, verso le persone, non solo i pazienti), o eccessivo coinvolgimento (prendendosi in carico tutte le situazioni del paziente, il soccorritore pensa che solo lui possa aiutare).

**Iperattività** (stato di tensione, vigilanza costante e reattività).

# Fattori che predispongono alla fatica da compassione

## Fattori individuali:

- la mancanza di capacità comunicative;
- la mancanza di autocontrollo;
- stress accumulato;
- poca esperienza di lavoro in situazioni di trauma o crisi;
- uso di strategie di coping inadeguate.

## Fattori organizzativi:

- cultura aziendale che non apprezza né riconosce le variabili emotive;
- scarsa guida da parte dei supervisori;
- turni ininterrotti di 12 o 14 ore.

## Esercizio 2

---

- Dividere i tirocinanti in due gruppi.
- Un gruppo interpreta il ruolo di soccorritori che hanno acquisito la stanchezza della compassione.
- L'altro gruppo identifica e annota i sintomi.
- Quindi il ruolo dei gruppi è cambiato.
- C'è un dibattito alla fine.



# Condizione di stimolo-risposta



# Fattori di stress

- Fisico
- Biologico
- Psicosociale

## Esercizio 3

---

- Ogni studente riceve un pezzo di carta, su cui deve annotare i tipi di fattori di stress e come potrebbero rispondere ai soccorritori di emergenza.
- Al termine dell'esercizio si svolge una discussione.



# Reazioni allo stress

## Fase di allarme

- Il fattore di stress risveglia un senso di allerta nell'organismo, con conseguente attivazione di tutta una serie di processi psicofisiologici (aumento della frequenza cardiaca, iperventilazione, sudorazione, ecc.) volti a far fronte alla nuova situazione.

## Fase di resistenza

- La persona si adatta alle nuove esigenze dell'ambiente esterno, con la normalizzazione degli indicatori fisiologici.

## Fase di esaurimento

- La fase finale, che si verifica quando l'organismo esaurisce le riserve funzionali e non è più in grado di contrastare l'azione prolungata dei fattori di stress per ristabilire uno stato di equilibrio. La cascata di eventi ormonali e nervosi, solitamente limitati nel tempo, si attiva costantemente provocando un continuo stato di emergenza, con la conseguente comparsa di sintomi fisici, fisiologici ed emotivi.

# Esercizio 4

---

- I tirocinanti sono divisi in 4 gruppi e ogni gruppo riproduce una delle fasi che si verificano durante la reazione allo stress.
- Al termine dell'esercizio c'è una discussione e un'elaborazione.



# Sindrome da burnout ai professionisti del settore dell'emergenza

- Il burn-out è una sindrome di esaurimento fisico, emotivo e mentale causato dal coinvolgimento a lungo termine in attività emotivamente impegnative.
- È una sindrome che può manifestarsi in coloro che di professione si trovano ad affrontare situazioni problematiche dove c'è un contatto continuo con la malattia e la morte.
- I soccorritori, per la specificità del loro lavoro, sono in stretto e continuo contatto con le vittime di incidenti, disastri e situazioni di emergenza, e sono quindi tra le categorie più colpite dal Burn-out.



# Le fasi del burnout

1. Entusiasmo idealistico
2. Stagnazione
3. Frustrazione
4. disimpegno emotivo

## Esercizio 5

---

- Gli studenti sono divisi in due gruppi e ogni gruppo esemplifica e recita i ruoli delle persone che soffrono di sindrome BURN-OUT.
- Ogni studente è quindi incoraggiato a elencare i sintomi e identificare se ci sono state situazioni in cui ha incontrato il burn-out.



# Cos'è la resilienza?

- La capacità di un individuo di adattarsi positivamente a una situazione negativa e traumatica.
- Mantenere un equilibrio stabile.
- Resilienza significa adattamento.

## Esercizio 6

---

- Ogni studente identificherà 2 delle proprie risorse che lo posizionano per essere una persona resiliente.
- Annotare queste risorse e poi alla fine dell'esercizio l'intero gruppo identifica quale risorsa è più comune.



**Fattori che  
influenzano la  
capacità  
individuale di  
resilienza**

**Personali**

**Sociali**

**Relazionali**

# Strategie

## Folkman and Greer

- Ogni studente identificherà 2 delle proprie risorse che lo posizionano per essere una persona resiliente.
- Annotare queste risorse e poi alla fine dell'esercizio l'intero gruppo identifica quale risorsa è più comune.

# Esercizio 7

---

- Gli studenti sono divisi in due gruppi e ogni gruppo esemplifica il metodo Folkman e Greer.
- Alla fine dell'esercizio c'è una discussione.



# Strategie

- Assistenza psicologica
- Approccio psicoterapeutico
- Supporto

## Esercizio 8

---

- Vengono scelti gli studenti che si offrono volontari per partecipare all'esercizio e viene esemplificata la tecnica di ristrutturazione cognitiva, desensibilizzazione e risoluzione dei problemi.
- I risultati vengono quindi discussi.



# Fase di Defusing

---

- Inizio
- Esplorazione
- Informazione

## Esercizio 9

---

- Gli studenti sono divisi in due gruppi e ogni gruppo esemplifica la strategia di Defusing.
- Al termine dell'esercizio c'è una discussione e un'elaborazione.



# Fasi del debriefing

- Iniziazione
- Pensieri
- I fatti
- Emozioni
- Sintomi
- Insegnamento
- Rituale
- Conclusione

# Esercizio 10

---

- Dividi gli studenti in due gruppi e ogni gruppo esemplifica il metodo di Debriefing.
- Dopo aver attraversato le fasi, il debriefing viene discusso ed elaborato al termine dell'esercizio.





# EMDR

- La terapia EMDR ha una base teorica, affronta i ricordi non elaborati, che possono dare origine a molte disfunzioni.

# Mindfulness

- Concentrati su ciò che è sotto il tuo controllo.
- Riconosci i tuoi pensieri e sentimenti.
- Impegnati in quello che stai facendo.
- Identifica le tue risorse.

# Esercizio 11

---

- I tirocinanti, che si offrono volontari, esemplificano le tecniche di consapevolezza.
- Tecnica 1: fissa un punto su un muro e concentrati su quel punto.
- Tecnica 2 - Respirazione addominale e fissazione nella mente di un'immagine positiva di sé.



# Consultancy in the field of emergency situations

- Capire il problema
- Esplorare il problema
- Gestire il problema

# Esercizio 12

---

- Quattro studenti vengono scelti per svolgere il ruolo di consigliere e soccorritore.
- Simuleranno una situazione di risposta all'emergenza, scelta d'accordo con l'intero gruppo.
- Al termine dell'esercizio i risultati vengono elaborati e discussi.



# Coping

- **Analisi logica:** tentativi cognitivi di comprendere e prepararsi mentalmente ad affrontare un fattore di stress e le sue conseguenze.
- **Rivalutazione positiva:** tentativi cognitivi di costruire e ristrutturare un problema in modo positivo accettando la realtà di una situazione.
- **Alla ricerca di guida e supporto:** tentativi comportamentali di cercare informazioni, supporto e guida.
- **Problem Solving:** tentativi comportamentali di intraprendere azioni che portano direttamente alla risoluzione del problema.
- **Evitamento cognitivo:** tentativi cognitivi di evitare di pensare in modo realistico al problema.
- **Accettazione/dimissioni:** tentativi cognitivi di reagire al problema accettandolo.
- **Alla ricerca di ricompense alternative:** tentativi comportamentali di impegnarsi in attività sostitutive e creare nuove fonti di soddisfazione.
- **Rilascio emotivo:** tentativi comportamentali di ridurre lo stress esprimendo sentimenti negativi.

# Esercizio 13

---

- Dividi gli studenti in due gruppi ed esemplifica il metodo di coping, seguendo i passaggi sopra elencati.
- Alla fine dell'esercizio, discutere ed elaborare.



# Esercizio 14

---

Buona conoscenza di sé

Vengono discussi gli stadi e le caratteristiche di una buona conoscenza di sé.

Elenca le risorse della conoscenza di sé.



# Esercizio 15

---

Ascolta le tue emozioni

Le emozioni sono discusse.

Fai un elenco delle emozioni più spesso provate dai soccorritori sulla scena di incidenti o disastri.



# Esercizio 16

---

- Siediti, mettiti comodo, accendi una candela e un bastoncino profumato.
- Siediti lì e osserva la fiamma, annusa il profumo... e ascolta te stesso.
- Lascia che tutto ciò di cui ha bisogno emerga, come un fiume che scorre.
- Rimani finché non senti di aver sollevato quel peso dell'anima che ti appesantisce.



# Esercizio 17

---

## Perseveranza

I tirocinanti avranno compiti, che svolgeranno in classe e completeranno a casa.



# Esercizio 18

---

## Costruisci un mindset positivo

Gli studenti andranno alla lavagna a fogli mobili e impareranno come costruire una mentalità positiva, come ad esempio:

- Posso, sono capace



# Esercizio 19

---

## Punti di riferimento

Gli studenti faranno un elenco di persone e elementi di riferimento per loro.



# Esercizio 20

---

## Sviluppare gratitudine

Gli studenti faranno un elenco di eventi e persone nella loro vita per cui essere grati.



# Esercizio 21

---

**Sviluppare la capacità di reinventarsi**

Gli studenti identificheranno risorse e azioni che possono aiutarli a reinventarsi.



# Esercizio 22

---

## Routine

Gli studenti svilupperanno una routine per aiutarli a diventare consapevoli delle proprie risorse e qualità.





Erasmus+

# Partner

**Zivac Group - Romania**



**Asociația de Salvare București - Romania**

**Rivensco Consulting - Cyprus**



**I.I.A.P.H.S. - Italy**

Questo progetto (progetto n. **2020-1-RO01-KA202-079773**) è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette solo le opinioni dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute



Erasmus+

Erasmus+ Programme – Strategic Partnership

Project Title: *“Psychological Resilience for Emergency Responders”*

Project # 2020-1-RO01-KA202-079773



Psychological  
**RESILIENCE**  
for Emergency Responders

**Grazie per la vostra attenzione!!!**