

Terremoto: importante anche l'aspetto psicologico

Il terreno che trema e si muove con violenza, il crollo di edifici, la notizia di vittime, il dover lasciare la propria casa e vivere in una tenda senza sapere quando sarà possibile tornare alla normalità. Tutto ciò colpisce anche l'interiorità delle persone, ed è normale che ciò avvenga. Anche gli Psicologi hanno un ruolo importante in emergenza



Venerdì 25 Maggio 2012 - [Attualità](#) -

Le persone che subiscono le catastrofi naturali non vivono mai solo danni "visibili" come lesioni dell'integrità fisica o perdite materiali, ma vengono segnati anche da quei traumi "invisibili" e interiori collegati all'incidente che hanno vissuto, e spesso faticano a riprendersi totalmente o in tempi brevi anche qualora vengano ripristinate le condizioni di sicurezza.

Questo è il motivo per il quale, quando avvengono accadimenti simili, **non si può prescindere dal considerare la totalità della persona**: esistono sì i problemi materialmente tangibili e appunto visibili, ma anche l'interiorità personale, fatta di pensieri, paure, preoccupazioni e angosce, va tenuta in considerazione nell'approccio con le persone. Da tenere presente poi che entrambe le realtà si intrecciano vicendevolmente.

Dunque **all'intervento di Protezione Civile spesso andrebbe affiancato un intervento di sostegno e consiglio sociale e psicologico.**

Per quanto riguarda l'emergenza attuale legata al terremoto di domenica 20 maggio e alle successive scosse ancora in atto, l'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna ha comunicato alla Sala Operativa della Protezione Civile la propria disponibilità ad intervenire qualora si manifestasse il bisogno di interventi in tal senso.

Certo è che **l'intervento psicologico**, in una situazione come questa, **non potrà essere portato avanti da un volontariato aspecifico. Esiste infatti la branca della cosiddetta "psicologia dell'emergenza"**, ossia professionisti specializzati e tecnicamente formati a gestire la situazione emergenziale e contemporaneamente a valutare, aiutare e lavorare in una direzione più psicologica.

"Nelle situazioni di questo tipo - ci spiega Manuela Colombari, Presidente dell'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna - in cui c'è un grande caos perché le cose si accavallano e ci sono tantissime persone in situazioni disagiate, il volontariato singolo, spicciolo, non organizzato, non preparato dal punto di vista tecnico e che non conosce le linee di comando specifiche, rischia di fare più danno che altro, cioè crea ulteriore confusione ad una situazione che è già di per sé molto caotica".

Ecco perché il Consiglio dell'Ordine ha deciso di **attivare due associazioni specializzate negli interventi psicologici in emergenza**. Se dunque dovessero giungere all'Ordine degli Psicologi delle richieste di intervento da parte della Protezione Civile, interverrebbero due associazioni specifiche: **Psicologi per i Popoli e Sipem Emilia Romagna**.

"Queste sono due associazioni di psicologi di volontariato di protezione civile, conosciute dalla Protezione Civile stessa. - prosegue la dott.ssa Colombari - Entrambe garantiscono la preparazione delle persone che intervengono sia dal punto di vista tecnico-psicologico, sia per quanto riguarda gli interventi propri di protezione civile. Infatti i volontari hanno una conoscenza adeguata e aggiornata della catena di comando e delle cose da fare in situazioni di emergenza, e hanno, cosa indispensabile, un'assicurazione obbligatoria per intervenire in queste circostanze".

L'approccio psicologico è importante perché **"una situazione di questo genere potrebbe creare una destabilizzazione**

dell'equilibrio psicologico della persona, sia adulto sia bambino" riferisce la Presidente, che precisa però che **"la maggior parte delle persone riesce ad avere una capacità di reagire in maniera positiva, spontanea e autonoma all'evento traumatico, senza bisogno di aiuti ulteriori, ma semplicemente avendo alcune conoscenze sul fatto che, per esempio, un certo livello di ansia o preoccupazione o difficoltà ad addormentarsi o, per quanto riguarda i bambini, alcune piccole regressioni, sono sintomi che rappresentano una iniziale reazione normale all'evento traumatico. La maggior parte delle persone, dunque, se adeguatamente informate della non problematicità di questa reazione, se rassicurate, se messe in condizioni di sicurezza in un ambiente sufficientemente organizzato e abbastanza tutelato, riescono a superare autonomamente questa cosa.**

Invece altre persone - prosegue la dott.ssa Colombari - **pur troppo possono avere delle conseguenze che durano più a lungo ed essere in difficoltà ad affrontare e superare il trauma. Per queste persone va pensato e organizzato un supporto psicologico più strutturato, che non può avvenire nell'emergenza immediata, anche perché non visibile, ma a partire dal mese e mezzo o due in poi dalla manifestazione dell'evento traumatico. In alcuni casi si deve pensare anche ad un intervento psichiatrico".**

Quando il trauma ha effetti prolungati nel tempo che limitano e condizionano la cosiddetta "normalità" **spesso si parla di Sindrome Post Traumatica da Stress**, dove lo "stress" è derivato dalla paura generatasi in seguito ad un evento molto forte e appunto traumatico come le catastrofi naturali, aggressioni personali violente, combattimenti militari, torture, incidenti, lutti, ecc.

E' importante sapere che il Disturbo Post Traumatico da Stress **"non è detto che debba essere curato per forza a livello psichiatrico con farmaci. Capita** - sottolinea la dott.ssa Manuela Colombari - **che si sviluppino forme particolarmente gravi che, sommandosi ad una serie di altri fattori, possono necessitare dell'uso del farmaco, ma il Disturbo Post Traumatico da Stress è curato con successo anche con tecniche psicologiche e basta, senza bisogno del farmaco".**

Per i bambini poi eventi traumatici di questo genere, come un terremoto forte in cui crollano case, ci sono vittime e si vive in delle tendopoli, nascondono il rischio, se non adeguatamente affrontati e superati, di eventuali blocchi nell'evoluzione.

"Mentre per un adulto non si può parlare di blocco dell'evoluzione, perché è già arrivato ad una fase di sviluppo completa da un punto di vista psicologico complessivo, - spiega la Presidente dell'Ordine - per un bambino è ovvio che questa cosa può creare, se non viene superata entro termini abbastanza veloci, un blocco nello sviluppo.

Il bambino vive sì il trauma dell'evento in prima persona, ma anche la preoccupazione e lo spavento dei genitori o degli adulti vicino. E questa è una cosa che incide molto su come il bambino stesso vive l'evento traumatico. Poi ovvio che se il bambino ha visto scene molto violente come cose distrutte o persone morte, il trauma diventa relativamente indipendente da come il genitore glielo fa vivere.

In linea di massima però il fatto che il genitore sia adeguatamente protettivo nei confronti del bambino - prosegue la dott.ssa Colombari - **lo tutela da uno spavento e una preoccupazione ingestibili. I comportamenti tutelanti possono esemplificarsi nel cercare di proteggere il bambino dalle scene più tragiche proiettate ad esempio in televisione o trasmesse via radio, e che di solito tendono ad allarmare il bambino ancora di più. Ma anche nel cercare di normalizzare il più possibile l'evento. Il che non significa far finta che l'evento non ci sia stato o sia stato 'niente', ma significa lavorare per un ritorno il più possibile veloce a una vita normale, quindi ad un'organizzazione del tempo in cui c'è uno spazio in cui si gioca, uno spazio dove ci si impegna e si lavora, c'è la scuola e ci sono i compiti. E' il ritorno ad un ritmo di vita, anche se si vive in una tendopoli, il più possibile normale, è la possibilità di poter parlare dell'accaduto e di poterlo comprendere che facilita il bambino a recuperare da solo un po' una situazione di normalità e di superamento del trauma senza bisogno di interventi specifici di tipo psicologico.**

Quando poi il rientro a scuola ad esempio non è possibile, è importante che all'interno della tendopoli vengano strutturati degli interventi con momenti di gioco e momenti di lavoro, è importante il costruire insieme delle cose. Il fatto di stare insieme a fare delle cose che hanno un senso invece di stare semplicemente lì ad aspettare che il tempo passi sentendo notizie tragiche e pesanti aiuta il bambino a superare il trauma".

L'immobilità infatti è un motivo di maggiore preoccupazione per un bambino che, a maggior ragione rispetto ad un adulto, fa fatica a comprendere il senso di quanto è accaduto.

Dalle risposte della Dott.ssa Manuela Colombari, si può evincere quanto **la dimensione psicologica, interiore, emozionale incida nella vita di una persona.**

Eventi traumatici come il terremoto che ha scosso l'Emilia Romagna domenica 20 maggio mattina, e che ha provocato la morte di 7 persone, il crollo di numerosissimi edifici e l'allontanamento dalla propria abitazione di oltre 5mila persone, hanno echi nella vita interiore, nelle percezioni, nelle paure delle persone che li hanno vissuti.