

# Dott.ssa Iana Guzzo

Psicologa

esperta in Psychological Disaster Management

Tesoriere S.I.P.E.M. Sicilia

[ianaguzzo@libero.it](mailto:ianaguzzo@libero.it)

***DEFUSING,  
DEBRIEFING***

***e***

***STRESS INOCULATION TRAINING***

# DEFUSING

E' una tecnica di pronto soccorso emotivo, si tratta di un intervento breve(20-40 minuti) che viene organizzato per le persone (6-8) che hanno vissuto una circostanza particolarmente disturbante/traumatica. Essendo una tecnica di gestione dello stress da evento critico viene utilizzata a "caldo" e cioè subito dopo l'evento.

# Articolazione del Defusing

- 1) Fase dell'introduzione
- 2) Fase dell'esplorazione
- 3) Fase dell'informazione

## 1) Introduzione

Nella prima fase i conduttori si presentano, spiegano il motivo dell'incontro, evidenziano come possono essere di aiuto e di supporto al gruppo e concordano delle regole di base relativamente al rispetto reciproco, alla riservatezza, ecc..

## 2) Esplorazione

In questa fase viene chiesto ad ogni membro di parlare dell'esperienza e di condividere le reazioni e le emozioni vissute

### 3) Informazione

La fase tende a normalizzare le reazioni ed i vissuti, rassicurare in ordine alle angosce causate dall'evento ed agli "sfoghi" più intensi che alcuni hanno manifestato, valorizzare gli atteggiamenti positivi manifestati durante l'evento, fare commenti utili alla ripresa della buona funzionalità dei singoli e del gruppo.

# DEFUSING ...

## in forma meno strutturata

- *E' il processo di aiuto attraverso l'uso di una breve conversazione.*
- *Può avvenire di passaggio durante una fila, un pasto ecc...*
- *Fornisce ai superstiti un'opportunità di sostegno, rassicurazione e informazione.*
- *Fornisce al clinico l'occasione per valutare e indirizzare verso servizi sociali o di salute mentale*
- *Può aiutare i superstiti a passare da una modalità di funzionamento orientata alla sopravvivenza alla considerazione della sequenza di operazioni concrete da compiere affinché la situazione si ristabilisca.*
- *Può aiutare i superstiti a comprendere meglio i loro pensieri e sentimenti associati allo loro esperienza.*



*1. Stabilire il contatto (Posso darle qualcosa da bere?*

*Ha dovuto aspettare molto?*

*No ⇒ Come si sente?*

*No ⇒ Siete fortunati ad essere ancora vivi.*

*Non cominciate chiedendo un resoconto su come la persona ha vissuto la calamità)*

*2. Compiere l'assessment (valutate se è possibile passare da ciò di cui si sta occupando ora l'individuo a una conversazione quotidiana)*

*3. Cercate di far emergere i fatti (è più facile per loro raccontare i fatti che esprimere le emozioni o i pensieri ⇒ Dove si trovava al momento del fatto? Dov'era la sua famiglia?)*

*4. Indagare i pensieri*

*5. Indagare gli stati d'animo*

*6. Sostenere, rassicurare, informare*

# IL DEBRIEFING:

- *E' un intervento più sistematico e strutturato per aiutare i superstiti e i soccorritori a dare un senso alle loro esperienze e prevenire lo sviluppo di problemi.*
- *Lo scopo è comprendere e gestire emozioni intense, identificare strategie di fronteggiamento efficaci e ricevere sostegno.*

# IL DEBRIEFING

Il debriefing è da considerare una tecnica di pronto soccorso emotivo “a freddo” (24-76 ore dopo l’evento); l’incontro di debriefing dura circa 2-3 ore, può coinvolgere fino a 15-20 persone, è costituito da una successione di fasi più articolata e più rigida di quelle del Defusing.

## Il Debriefing

offre alle vittime di un trauma la possibilità di: esternare e confrontare con altri i pensieri, i ricordi e le emozioni più disturbanti, in modo tale da comprenderli e normalizzarli, ridurre l'impatto emotivo e contenerne le reazioni, combattere le convinzioni erranee e favorire il recupero della funzionalità delle persone e del gruppo .

## Il Debriefing

è un incontro strutturato in **sette fasi**:

- Introduzione,
- Fatti,
- Pensieri,
- Reazioni,
- Sintomi,
- Formazione,
- del Reinserimento e della Conclusione.

### 1) Fase dell'Introduzione

i conduttori si presentano, spiegano lo scopo dell' incontro e fanno una breve introduzione al metodo di lavoro che viene utilizzato

### 2) Fase dei Fatti

i partecipanti vengono invitati a descrivere i fatti e il ruolo avuto nell'evento e ogni membro del gruppo espone il proprio diverso punto di vista

### 3) Fase dei Pensieri

il soggetto viene sollecitato ad esprimere i pensieri "negativi" fatti durante l'evento, ed in particolare quello dominante.

Questa fase rappresenta il momento di passaggio dall'ambito cognitivo (fase dei fatti) all'ambito emotivo (fase della reazione).

#### 4) Fase della Reazione

far verbalizzare le emozioni, le reazioni emotive avute durante l'evento e gli aspetti emotivi con cui è stato più difficile convivere dopo l'evento. Questa è la fase più carica di contenuti emotivi.

#### 5) Fase dei Sintomi

La fase contempla la descrizione dei sintomi fisici avvertiti durante l'evento traumatico, immediatamente dopo ed al momento attuale.

#### 6) Fase della Formazione

I conduttori forniscono al gruppo consigli utili alla gestione dello stress emozionale ed insegnano le tecniche di distensione psicofisica, utili a ridurre l'ansia e l'eccitamento ed a facilitare il recupero dell'equilibrio psicofisico.

#### 7) Fase del Reinserimento e della Conclusione

si dà spazio ad eventuali domande, si forniscono informazioni, si danno ulteriori indicazioni su come combattere stress, tensione e traumi, per aiutare le persone a reinserirsi, si prendono accordi per successivi incontri, si conclude congedandosi.

# Lo Stress Inoculation Training

Interventi psicologici di **prevenzione**:

- L'obiettivo degli interventi di questo tipo è quello di promuovere negli operatori vissuti e comportamenti utili a gestire nel modo migliore l'evento emergenziale da affrontare
- Il percorso di Stress Inoculation Training consiste in una progressiva inoculazione di stress tesa a promuovere una parallela attivazione di reazioni emozionali di immunizzazione difensiva.



Per attuare tale obiettivo l'intervento deve essere articolato in tre momenti:

- 1) Esame del rapporto persona /evento critico;
- 2) Acquisizione di adeguate capacità di fronteggiamento dell'evento temuto;
- 3) Applicazione e richiamo.

## 1) Esame del rapporto persona /evento critico

Bisogna evidenziare che nelle gravi situazioni emergenziali la persona attraverso il proprio bagaglio esperienziale interpreta e valuta l'evento e le proprie capacità di fronteggiarlo, ed in base a ciò risponderà all'evento.

2) Acquisizione di adeguate capacità di fronteggiamento dell'evento critico temuto:

a) Esercizi di immaginazione guidata

b) Role – Playing

c) Visione di filmati relativi a situazioni reali traumatiche

d) Esposizione graduata in vivo

3) Applicazione e Richiamo.

Ai fini del nostro discorso accenneremo al punto 2 “Acquisizione di adeguate capacità di fronteggiamento dell’evento critico temuto”:

- a) Esercizi di immaginazione guidata
- b) Role – Playing
- c) Visione di filmati relativi a situazioni reali traumatiche
- d) Esposizione graduata in vivo

## 2/a) Esercizi di immaginazione guidata

- Si avvicina il soggetto immaginativamente all'evento temuto per provocare in lui un primo contatto con la situazione traumatica
- I vissuti del soggetto vengono considerati ed interpretati come prime reazioni della sua compagine psichica allo stimolo al quale lo si vuole far adattare

## 2/b) Role-playing

- Si crea una situazione in cui viene simulato uno specifico momento dell'evento temuto nel quale il soccorritore è portato ad immergersi: motoricamente, verbalmente ed emozionalmente o anche solo con l'immaginazione;
- Si mette il soggetto in condizione di vivere l'evento in modo globale, sottoponendolo all'azione di quello specifico stressor, al fine di fargli vivere emozioni e sensazioni che costituiranno il suo bagaglio esperienziale che lo renderà padrone di un repertorio cognitivo, emozionale e comportamentale che si vuol far maturare.

## 2/c) Visione di filmati relativi a situazioni reali traumatiche

- Si tende a coinvolgere il soccorritore facendolo assistere a filmati relativi a situazioni traumatiche, sollecitandolo a favorire la sua identificazione, immedesimazione, partecipazione agli eventi a cui assiste, allo scopo di stimolarne il massimo coinvolgimento.

## 2/d) Esposizione graduata in vivo

- Si creano le condizioni per consentire al soggetto di essere presente inizialmente in situazioni traumatiche in qualità di osservatore, in occasione di interventi effettuati da altri a cui deve solo assistere;
- Si creano le condizioni per permettere al soggetto di operare personalmente in situazioni analoghe a quelle a cui si era preparato.