

Nucleo Psicologico Emergenza

Il Nucleo Psicologico per l'Emergenza (N.P.E.) è un servizio dell'A.U.S.L. Valle D'Aosta, attivo h24 su tutto il territorio regionale.

Gli obiettivi che il Nucleo si prefigge sono:

- Offrire un supporto emotivo-relazionale alle persone coinvolte in un evento critico;
- Valutare le situazioni ad elevato rischio psicologico;
- Prevenire manifestazioni di disturbo post-traumatico, attivando la rete dei servizi e/o indirizzando, eventualmente, le persone alle strutture sanitarie competenti;
- Continuare il supporto per un breve periodo, se necessario, nei giorni successivi all'evento.
- Gestione Ambulatorio Urgenze Psicologiche entro le 72h dalla richiesta (Cod. U).



Azienda USL Valle d'Aosta

Struttura Semplice Dipartimentale di Psicologia

mail: segreteria psicologia@ausl.vda.it

Tel: 0165 54 62 19

Resp. : Dott.ssa Meri MADEO

Team N.P.E.

Dott. Albarello Jacopo

Dott.ssa Arcara Laura

Dott.ssa Cappello Valentina

Dott.ssa Donati Alessia

Dott.ssa Quartuccio Tania

Dott. Raia Roberto

Come affrontare una situazione di emergenza



INTRODUZIONE

Queste brevi indicazioni si propongono di fornire informazioni utili a tutte le persone che hanno vissuto un evento ad alta criticità con impatto traumatico.

Ognuno di voi al momento dell'evento può aver reagito in modi diversi e personali, ma è importante che voi conosciate quali siano le principali e possibili *reazioni allo stress*.

L'obiettivo è quello di aiutarvi a capire che le reazioni di disagio provate sono reazioni normali e comuni a tutti coloro che sono coinvolti in un evento critico e devono fronteggiare questa nuova situazione.

Possibili reazioni emotive

Angoscia e paura

- che un evento simile si ripeta
- che accadano disgrazie a se stessi, ai propri cari e/o di trovarsi soli

Tristezza e nostalgia

- per le persone decedute e ferite
- per tutte le cose perse

Senso di colpa e vergogna

- per essersi trovati in una situazione di pericolo e aver avuto bisogno di aiuto
- per non aver fatto delle cose che si sarebbero volute fare
- per essere ancora vivo o ferito

Rabbia e collera

- per l'ingiustizia di quello che è accaduto
- nei riguardi dei possibili responsabili

Oscillazione tra speranza e disperazione

- per il proprio avvenire e i per i progetti futuri

Possibili reazioni fisiche

- Senso di affaticamento, stanchezza
- Calo dell'appetito
- Disturbi somatici: mal di stomaco, nausea, dissenteria, mal di testa, tensioni muscolari
- Iperattivazione: tachicardia, respiro corto o affannoso, mancanza d'aria, sudorazione, tremore
- Disturbi del sonno: difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno durante la notte, risvegli precoci
- Reazioni di trasalimento: risposte di paura elevata in situazioni non pericolose (ad esempio: sirena di ambulanza, il telefono che squilla, etc.)
- Nodo alla gola
- Calo della concentrazione e/o della memoria

Possibili cambiamenti nelle relazioni familiari e sociali

- Chiusura e ritiro sociale: voglia di isolarsi, di non parlare, di non incontrare persone
- Irritabilità: sentirsi più nervosi, arrabbiarsi facilmente, sopportare poco le persone vicine
- Tensioni e conflitti nelle relazioni esistenti

Strategie per di fronteggiamento

- **Parlarne con gli amici o le persone care**
- **Scrivere quello che sentite e pensate**
- **Non guardare insistentemente la TV in cerca di notizie**
- **Evitare di chiedersi "perché" in continuazione**
- **Mangiare e bere in modo sano, fare attività fisica (per es. lunghe passeggiate)**
- **Prevedere che c'è bisogno di tempo per ritornare ad una quotidianità**
- **Individuare le strategie che sono state utili in passato per affrontare i momenti difficili**

Le vostre sono normali reazioni ad un evento anormale, ma:

- ♦ **Se non perdono di intensità e durano a lungo nel tempo;**
- ♦ **Se non avete nessuno con cui condividerle e ne sentite il bisogno;**
- ♦ **Se notate o vi fanno notare un cambiamento significativo nell'area sociale, lavorativa e familiare**

Si può sempre considerare un AIUTO ed un SUPPORTO PSICOLOGICO.

Fonti: <http://emdr.it/>

Young et al. *L'assistenza psicologica nelle emergenze*, Erickson 2002.