

COS'E' IL CISM

Il Critical Incident Stress Management, è un protocollo clinico di prevenzione e trattamento delle reazioni psicologiche a eventi critici, potenzialmente traumatici.

È applicato con gruppi od enti che si occupano professionalmente di emergenza e soccorso (Protezione Civile, Forze dell'Ordine, Forze Armate, Vigili del Fuoco, Croce Rossa) e dal 1989 è stato sviluppato anche all'interno della realtà dei piloti, con l'obiettivo di formare una cultura e una preparazione a scopo preventivo, rispetto ai vissuti emotivi che vengono attivati dalle situazioni di emergenza.

Il CISM nasce come alternativa al malessere che distrugge una vita, una volta tornata alla condizione di normalità, a seguito dell'isolamento, del senso di distacco e di incomunicabilità di un malessere percepito come crollo personale, segno di una qualche inadeguatezza da nascondere.

L'EVENTO CRITICO

Viene definito evento critico un qualsiasi incidente che provoca improvvisamente nelle persone coinvolte, direttamente o indirettamente, un sentimento di paura per la propria incolumità, un senso di impotenza e di perdita di controllo.

Questo vissuto di incontrollabile rischio e di impotenza è totalmente soggettivo: per una persona un evento può essere sentito come un trauma, mentre un'altra può non avere lo stesso vissuto, e quindi non esserne rimasta colpita. Spesso un evento ci tocca in modo sottile e profondo senza che noi riusciamo a comprenderne il motivo od il legame che possa avere con la nostra vita.

Ciò che rende traumatico un evento, è la percepita perdita del senso delle cose: la propria visione del mondo e di ciò che è giusto o accettabile viene travolta e stravolta, e l'intensa scarica affettiva e ormonale provoca una serie di sintomi spiacevoli che acquiscono la sensazione di aver perso il controllo sulla vita.

Nei casi più significativi, un evento critico può avere effetti sul corpo e sulla mente che compromettono le normali abilità della persona di affrontare la vita quotidiana in ogni campo: lavorativo, relazionale, familiare.

Molto spesso avviene inoltre che le reazioni emotive all'evento restano prive di elaborazione, non diventano oggetto di confronto con gli altri, e sedimentano nella persona che ne resta involupata senza avere strumenti per affrontarle.

I FATTORI STRESSANTI SUBDOLI

Viene facilmente alla mente una serie innumerevole di quelli che possono essere incidenti gravi che lasciano gli individui con una sofferenza difficile da gestire, come quelli che provocano morti o feriti, un incidente o un'aggressione personale, o ancora essere testimoni di un evento drammatico che ha coinvolto altre persone.

Esiste però anche una condizione insidiosa chiamata la "sindrome dei sopravvissuti" che è successiva all'esposizione, spesso continuata o ripetitiva, ad eventi che infrangono la propria visione del mondo e della vita, e lasciano le persone affaticate, svuotate, addolorate.

Quel che caratterizza questa condizione è la mancata comprensione da parte del mondo esterno dell'effetto logorante distruttivo dell'esposizione nella personalità dell'individuo, perchè quello che provoca il malessere è il vissuto improvviso di impotenza, di perdita di controllo, di sopraffazione in un ambiente divenuto improvvisamente ostile e ingestibile.

Se non è possibile vivere una vita in assenza di stress, quando le situazioni che ci appesantiscono superano una certa soglia, il nostro organismo – e con esso la nostra mente – comincia a deteriorarsi. Non importa da quali ambiti provengano i “fattori di stress”: che siano familiari, lavorativi, problemi relazionali, o economici, essi si sommano tutti provocando uno stato di tensione che è sia psicologica che fisiologica, ormonale. In questo stato, la persona “funziona” meno bene: perde la concentrazione, la memoria, la capacità di ragionare e prendere decisioni, si sente più nervosa o reattiva, ha difficoltà a dormire e una serie di sintomi fisici che peggiorano la qualità del vivere quotidiano.

LA REAZIONE ALL'EVENTO STRESSANTE

La reazione dell'individuo all'evento stressante è una reazione normale ad un evento non normale, reversibile e risolvibile. L'attivazione fisiologica e psicologica determina una serie di sintomi che si distribuiscono su quattro aree: fisica, cognitiva, emozionale, comportamentale. (Vedi tabella 1).

Spesso non sappiamo riconoscere quanto possiamo esser stati danneggiati nella nostra vita in reazione ad un evento o una situazione, e siamo anche portati a credere che, in virtù del nostro addestramento e della nostra esperienza, possiamo essere immuni da esso. Ma ci dimentichiamo che le ricerche attestano che tutti gli individui che sono esposti a un incidente critico o ad un'esposizione cronica soffriranno di una qualche forma di stress reattivo.

Ogni persona reagirà presentando un quadro sintomatologico personale e differente, anche se alcuni sintomi sono più comuni (come la difficoltà a dormire, un livello di ipervigilanza, una instabilità affettiva, la difficoltà a concentrarsi, nel ricordare o nel prendere decisioni).

Alcuni sintomi possono apparire quasi subito e poi scomparire per lasciare posto ad altri, alcuni possono perdurare più a lungo nel tempo, od essere più severi.

Quello che spesso impedisce di divenire consapevoli del proprio malessere è il fatto che gli effetti distruttivi dell'evento - come per esempio la compromissione delle nostre capacità di cognitive, l'alto livello di attivazione neurovegetativa e del livello di ansia, la difficoltà nel gestire la nostra affettività, nel comunicare con gli altri, nelle abilità sociali - possono sì emergere entro pochi giorni dall'evento, ma anche rimanere latenti per mesi o anche anni e minare la nostra personalità in modo “sotterraneo”, e solo in ultimo affiorare in superficie.

IL DISTURBO DA STRESS POST TRAUMATICO

Mentre la cosiddetta Reazione Acuta da Stress descritta precedentemente è un'esperienza che tutti possiamo condividere in qualche momento della nostra vita a seguito di un evento molto difficile da sopportare ed accettare, il Disturbo da Stress Post Traumatico (PTSD) è una diagnosi psicopatologica caratterizzata dai seguenti criteri:

- L'evento traumatico viene rivissuto continuamente, spesso in forma di flashback o di ricordi intrusivi. Essi ostacolano lo svolgersi della vita quotidiana della persona;
- La persona mette in atto in modo deciso e generalizzato condotte di evitamento rispetto a cose e situazioni associate con l'esperienza traumatica, per la paura che

possano innescare una crisi, e assume un atteggiamento di ritiro emozionale da qualsiasi aspetto attivante della vita, compresi i rapporti con i familiari: caratteristica è la mancanza di gioia nel vivere aspetti prima importanti della propria vita, come il rapporto con i figli, le relazioni, il sesso, gli hobbies;

- La persona vive una serie di sintomi di attivazione neuropsicologica come ipervigilanza, difficoltà del sonno, irritabilità, crisi di rabbia ed esplosioni emotive, difficoltà di concentrazione, e una marcata ed esagerata reattività agli stimoli ambientali.

Il disturbo da stress posttraumatico ha un decorso di cronicizzazione ed esacerbazione dei suoi sintomi e provoca una compromissione sempre più ampia della vita dell'individuo (famiglia, lavoro, vita sociale), ma può essere alleviato se trattato adeguatamente e prontamente.

Tabella 1: LA REAZIONE UMANA ALLO STRESS

Lo schema seguente, che raccoglie i più comuni sintomi divisi per aree, è stato redatto dalla International Critical Incident Stress Foundation, Inc., Ellicott City, Maryland.

LIVELLO FISICO	LIVELLO COGNITIVO
<ul style="list-style-type: none"> - Oppressione al petto - Brividi - Bruciori di stomaco - Influenza - Diarrea - Difficoltà a respirare - Senso di stanchezza - Mal di testa - Senso di ottundamento - Modificazioni ormonali - Nausea; - Aritmia e tachicardia - Disturbi del sonno - Senso di sete - Tremore alle mani - Disturbi visivi 	<ul style="list-style-type: none"> - Bisogno di attribuire la colpa, a se stessi o agli altri - Stato confusionale - Difficoltà nella concentrazione, nel fare i calcoli, nel prendere decisioni, nel nominare gli oggetti comuni, nel leggere - Disorientamento nello spazio e/o nel tempo - Sogni spiacevoli e angoscianti; ipervigilanza - Vissuto costante di allerta o grave disattenzione - Ricordi intrusivi - Problemi di memoria, a breve o lungo termine - Atteggiamento difensivo o offensivo - Sensazione di sopraffacimento dalla normale routine - Bassa soglia di concentrazione - Lentezza del processo di pensiero - Avere davanti agli occhi continuamente la stessa scena

LIVELLO EMOTIVO	LIVELLO COMPORTAMENTALE
<ul style="list-style-type: none"> - Agitazione - Sentimento di abbandono - Ansia - Apprensione - Diniego - Depressione - Paura - Sensazione di isolamento - Sensazione di perdita - Sensazione di intorpidimento - Afflizione - Colpa - Collera intensa - Irritabilità - Contatti limitati - Tristezza - Incertezza - Voglia di nascondersi - Dispiacere 	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo di alcool - Gesti antisociali - Cambiamento di abitudini - Cambiamenti nella vita sessuale - Esplosioni emotive - Movimenti stravaganti - Rigore con la famiglia - Ipervigilanza all'ambiente - Incapacità a rilassarsi/riposarsi - Aumento/perdita dell'appetito - Cambio di lavoro - Dolori fisici non specifici - Andare avanti e indietro - Paranoia - Problemi relazionali - Cambiamenti nel modo di parlare - Intensificazione dei riflessi di allerta, soprassalti - Sospettosità - Ritiro in se stesso

INFORMAZIONI PER TE STESSO

Ricorda: quello che stai sperimentando è una normale reazione ad un evento anormale.

- ✦ Mentre fare esercizio fisico è sempre importante, un eccessivo allenamento è generalmente non opportuno durante le prime 24-48 ore di un'esperienza stressante, perché accentua lo squilibrio fisiologico successivo ad uno stress. Piuttosto fai una passeggiata, stretching, o un leggero esercizio fisico. Alterna agli esercizi delle tecniche di rilassamento, come quelle di respirazione.
- ✦ Cerca di dormire, o semplicemente riposati. Cerca di riposarti più di quello che normalmente ti concedi.
- ✦ Mangia cibi sani e fai degli spuntini. Cerca di mangiare secondo i tuoi soliti orari, anche se non hai fame.
- ✦ Bevi più acqua di quella che normalmente assumi. Ti aiuta ad eliminare le tossine accumulate nel tuo corpo durante il normale processo fisiologico conseguente l'evento stressante.
- ✦ Riduci il consumo di caffeina e alcol. Entrambi interferiscono con il normale ciclo del sonno e l'elaborazione dell'accaduto.
- ✦ Contatta i tuoi amici e parla alle persone di cui ti fidi. Questa è l'azione più curativa che tu puoi fare per te stesso. Confida le tue reazioni all'evento e gli effetti che esso ha avuto su di te.
- ✦ Cerca di comprendere che anche le persone attorno a te, specialmente la tua famiglia, possono essere sotto stress. Racconta loro come ti senti tu.
- ✦ Se vivi solo, chiedi a qualcuno di venire a stare da te per un giorno o più.
- ✦ Struttura il tuo tempo, tieniti occupato, e segui la tua routine rispetto al mangiare, dormire, fare esercizio fisico, passare del tempo con la tua famiglia, ecc.
- ✦ Se non riesci a dormire dopo un paio di giorni, chiama il tuo medico per avere aiuto. Dormire è cruciale per ristabilirti.
- ✦ Dai a tuo stesso il permesso di sentirti fisicamente a pezzi. Potresti soffrire di dolori muscolari, dovuti all'accumulo di tossine e ormoni dovuti alla reazione fisiologica allo stress.
- ✦ Non fare grandi cambiamenti nella tua vita e non prendere decisioni importanti per un certo periodo di tempo dopo l'evento.
- ✦ Prendi invece il più possibile piccole decisioni rispetto alla vita quotidiana. Ti darà la sensazione di avere ancora un potere sulla tua vita.
- ✦ Pensieri ricorrenti, ricordi intrusivi dell'evento, e flashback sono normali. Non cercare di combatterli. Essi diminuiranno nel tempo e diventeranno sempre meno dolorosi. Se non diminuiscono entro 30/45 giorni, chiama il numero del CISM, contatta il responsabile dell'area psicologica del MAYDAY che ha condotto il Debriefing a cui hai preso parte, o un professionista di tua fiducia. Non devi vivere con ricordi ossessionanti, con incubi, flashback o altri sintomi dolorosi caratteristici della reazione allo stress. Parla delle tue reazioni. Ci sono molte fonti di sollievo e di aiuto che rimangono confidenziali.
- ✦ Nell'eventualità di un incidente con la tua azienda, contatta immediatamente la tua famiglia per far sapere loro che stai bene. Lascia un messaggio nella segreteria telefonica del tuo cellulare, per far sapere a tutti gli amici che ti

chiameranno che tu stai bene, così non dovrai rispondere a tutte le telefonate, se ti sentirai di non volerlo fare.

- ✦ Scegli un amico o un parente a cui chiedere di andare a casa tua per stare vicino ai tuoi familiari, nel caso tu sia stato coinvolto in un incidente serio.
- ✦ Organizza una piccola unità di crisi personale: informa i tuoi familiari su cosa dovrebbero fare nell'eventualità tu fossi coinvolto in un incidente serio, a chi chiamare per avere informazioni e notizie, cosa si dovrebbero aspettare.

INFORMAZIONI PER I FAMILIARI E GLI AMICI DELLE VITTIME

Condividi le seguenti informazioni e i suggerimenti con le persone che ti sono vicine.

- ✧ Offri la tua assistenza. Sappi che spesso chi è coinvolto in un incidente, successivamente non è in grado di sapere di cosa ha bisogno o cosa vuole.
- ✧ Se ti rendo conto che non sai come puoi essere di aiuto, chiama MAYDAY per avere un sostegno.
- ✧ Passa del tempo con la persona traumatizzata, anche senza dire nulla. Sii semplicemente lì per lei.
- ✧ Ascolta attentamente senza offrire consigli. Non cercare di "aggiustare" la situazione.
- ✧ Non vivere la rabbia o l'irascibilità della persona o altre emozioni come se fossero rivolte a te personalmente.
- ✧ Sii preparato ad improvvisi cambiamenti d'umore. Le persone sperimentano un trauma e cercano di gestirlo in modi differenti. Rispetta il modo di ognuno.
- ✧ Lascia alla persona traumatizzata del tempo per stare da sola.
- ✧ Andate all'aperto a fare una passeggiata o una piccola gita.
- ✧ Proponiti di aiutare nei piccoli compiti quotidiani. La maggior parte delle persone non chiamerà per chiedere aiuto.
- ✧ Create una condizione ambientale per cui sembri possibile condividere. Non cercate di forzare le persone traumatizzate a parlare, se non vogliono farlo.
- ✧ Siate consapevoli che aderire ad una routine consolidata a volte aiuta la persona a riorientarsi e recuperare i precedenti livelli di funzionamento e benessere.
- ✧ Un semplice tocco, un abbraccio affettuoso, o qualcuno seduto tranquillamente accanto può essere un gran supporto mentre la persona combatte la sua battaglia per l'elaborazione della sua esperienza.
- ✧ Normalmente, si crea quasi una gara di solidarietà per aiutare in ogni modo le persone nei giorni immediatamente successivi ad un evento traumatico. Ma è con il passare dei giorni che le persone traumatizzate hanno più bisogno di sostegno: è importante rimanere in contatto.
- ✧ Non cercare di analizzare i comportamenti sintomatici di cui potresti essere testimone. L'accettazione e il sostegno sono le chiavi per fornire conforto.
- ✧ Se qualcuno ha perso una persona amata, non c'è modo di rendere la perdita meno dolorosa. Spesso un semplice "Mi dispiace tanto per la tua perdita" è sufficiente.
- ✧ Prima di fare domande, chiedi alla persona se sente che potrebbe trarre beneficio dal parlare dell'accaduto o di come si sente. Prima di cominciare a chiedere, chiarisci come la tua voglia di parlare scaturisce dal tuo desiderio di aiutare l'altro a sentirsi meglio.
- ✧ Non cercare di evitare in tutti i modi di parlare dell'evento per paura di dire una cosa sbagliata o perchè non sai cosa dire. Una sincera espressione di preoccupazione o chiedere come sta la persona, è spesso davvero benefico.
- ✧ Non dire che sono stati fortunati, perchè poteva andare peggio. Le persone traumatizzate, anche se questa può essere una verità, non sono consolate da questa considerazione. Invece, dì che sei dispiaciuto che un simile evento è accaduto, e che vorresti aiutarle a sentirsi accolte e capite.
- ✧ Non dire "E' la volontà di Dio". Loro potrebbero non condividere la tua stessa concezione di vita e idea di Dio.
- ✧ Non dire "E' passato già del tempo, dovresti stare meglio ormai!", le persone possono impiegare mesi e anche anni per recuperare la propria condizione di benessere dopo un trauma serio o la perdita di una persona amata.

- ⤴ Non dire "Andrà tutto bene". Non lo sai con certezza.
- ⤴ Non dire "So come ti senti". Nessuno può sapere come si sente un altro individuo, a meno di non ascoltare attentamente.
- ⤴ Non parlare dei tuoi incidenti, anche se ti possono venire in mente. Ti sorprenderai di come questo sarà difficile.
- ⤴ Non chiedere come si sentono, a meno che tu non sia realmente interessato a saperlo, e hai del tempo per ascoltare.
- ⤴ Quando fai domande, ricordati sempre che sei lì per la persona traumatizzata, non per soddisfare la tua curiosità. Le domande "morbose" troveranno più avanti una possibilità di soddisfazione, senza coinvolgere la persona colpita.
- ⤴ Resisti alla tentazione di dire alla persona come si dovrebbe sentire, e cerca di farle capire che tu hai realmente ascoltato come lei davvero si sente.
- ⤴ Importante: chiedi aiuto per te stesso quando senti che è un impegno gravoso. Lo è davvero. MAYDAY è designata anche per aiutare i familiari e gli amici.