Dipartimento dei Vigili del Fuoco del Soccorso Pubblico e della Difesa Civile

Direzione Centrale Formazione – Area Medicina del Lavoro e Formazione Sanitaria

DISAGI PSICOLAVORATIVI E SOSTEGNO TRA COLLEGHI: PROBLEMI E PROSPETTIVE



ROMA 20.2.2014

Pierluigi Fortezza

QUESTO SEMINARIO E' DEDICATO AI VIGILI DEL FUOCO, PERSONE ABITUATE A CAPIRE IL SIGNIFICATO DELLE COSE E DELLA VITA ..



UNA RIFLESSIONE TRA COLLEGHI ED AMICI DOVE NESSUNO E' SUPERESPERTO E NESSUNO E' IGNORANTE, DOVE NON SI PROPONGONO ILLUSIONI, TECNICHE O MAGIE.

VOGLIAMO AIUTARCI A RECUPERARE UN SENSO DI OTTIMISMO E DI SPERANZA IN NOI STESSI E NELLE PERSONE PER NOI PIU' SIGNIFICATIVE, COME I COLLEGHI DI LAVORO

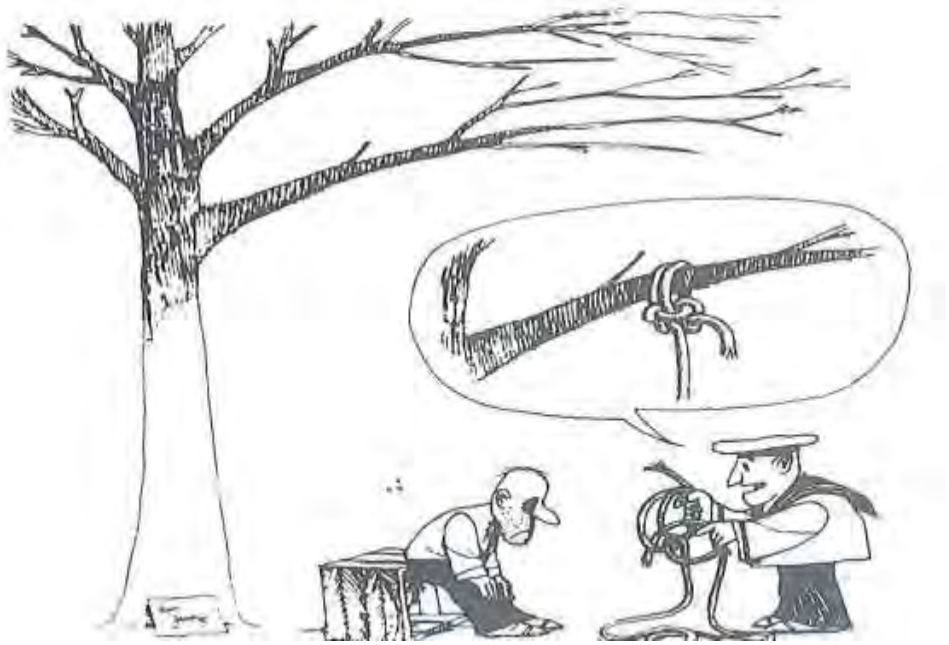


Primum non nocere

Ippocrate 460-335 a.C.







I DISAGI PSICOEMOTIVI, COMPRESI QUELLI LAVORATIVI, SEMBRANO COMPONENTI INEVITABILI DELLA VITA MODERNA, MA CI SONO MODI EFFICACI PER REAGIRE E PER PREVENIRE LE LORO MANIFESTAZIONI (STRESS, ANSIA, DEPRESSIONE, DIPENDENZE, COMPULSIONI, IDEE PATOLOGICHE ..)

FORSE IL MODO MIGLIORE E' CONOSCERE MEGLIO LE NOSTRE REAZIONI EMOTIVE E DARE ASCOLTO AI NOSTRI SENTIMENTI IN TUTTE LE CIRCOSTANZE DELLA VITA; CIO' RICHIEDE UNA BUONA DOSE DI CREATIVITA' E DI FIDUCIA IN NOI STESSI E NEGLI ALTRI





L'attività del vigile del fuoco comporta, oltre al quotidiano contatto con aspetti tecnici del soccorso, anche il confronto con aspetti umani ed emotivi propri ed altrui, spesso critici e di sofferenza. Inoltre anche la gestione delle proprie emozioni, di quelle dei colleghi e delle persone soccorse, può essere fonte di stress (eustress/distress).

Nella società attuale si hanno ancora remore culturali nel'affrontare tale argomento; persistono infatti alcune preclusioni ideologiche dove la conoscenza e la critica riflessione su tutto ciò che è psicologico e/o relazionale determina diffidenza ed apprensione.

I DISAGI PSICOEMOTIVI NASCONO DALL'INCAPACITA' DI RISCOPRIRE LE NOSTRE INESAURIBILI RISORSE INTERNE E LA SOLIDARIETA' UMANA …



.. UNA MEDICINA TANTO ANTICA QUANTO EFFICACE, CHE CI FA SENTIRE VIVI ANCHE IN SITUAZIONI PRECARIE E DIFFICILI, SIA SUL PIANO FISICO CHE PSICOLOGICO, COME NELLE ATTIVITA' DI SOCCORSO E DI EMERGENZA

- ✓**FARE DEL LAVORO UNA REALE OCCASIONE DI CRESCITA UMANA PERSONALE E SOCIOCULTURALE**
- ✓ **INCREMENTARE LA PREVENZIONE PER LA SALUTE PSICO-FISICA**

QUESTI OBIETTIVI POSSONO ESSERE RAGGIUNTI TRAMITE LO STRUMENTO PREFERENZIALE DELLA FORMAZIONE.



UNA FORMAZIONE CHIARA, DIALOGATIVA, RIFLESSIVA E RISPETTOSA DELLA DIVERSITA' UMANA, CONSIDERATA COME STRUMENTO BASILARE DI PREVENZIONE PRIMARIA DELLA SALUTE

saggezza antica …

Eschilo: "Prometeo incatenato"

…

OCEANO: Non sai, o Prometeo, che le parole sanno curare le malattie dell'animo?

PROMETEO: Certo, purché uno plachi il suo cuore al momento opportuno e non forzi l'animo a calmarsi quando ancora è gonfio d'ira.

…



CULTURA CNVVF

DL 626/94

DL 81/08

DIR. P.C.M. 13.6.2006

DA OLTRE 30 ANNI A LIVELLO INTERNAZIONALE SONO STATE ATTUATE MODALITA' E STRATEGIE (DEFUSING, DEBRIFING, CISM, PIAS ..) CHE HANNO AVUTO IL COMUNE MERITO DI PROPORRE UNO SPAZIO-TEMPO DEDICATO AD AFFRONTARE ARGOMENTI PSICOSOCIALI NELL'AMBITO LAVORATIVO DEL SOCCORSO. TALE TRAGUARDO ANCORA NON E' STATO DEL TUTTO RAGGIUNTO, DOVENDOSI ANCORA SENSIBILIZZARE E CREARE CULTURA ALL'INTERNO DELLE ORGANIZZAZIONI LAVORATIVE



… CREARE UNO "SPAZIO-TEMPO IMPORTANTE" …

ANCHE NELL'EMERGENZA DEL SOCCORSO

La pratica operativa corrisponde a tre "spazi-tempo" di intervento:

1. ***FORMAZIONE***

   Come prevenzione primaria

2. ***SUPPORTO PSICOLOGICO DI BASE***

   Come prevenzione secondaria

   2A – supporto tra pari

   2B – supporto psicologico

3. ***ASSISTENZA SPECIALISTICA***

   Come prevenzione terziaria

PRIORITA' SONO FORMAZIONE E SUPPORTO TRA PARI

RIUSCIRE A CREARE UNO "SPAZIO-TEMPO" LAVORATIVO PER TUTELARE LA SALUTE PSICO-FISICA DEL VIGILE DEL FUOCO, IN QUANTO L'ATTIVITA' DEL SOCCORSO E' ASSIMILABILE AD UNO SFORZO FISICO E PSICHICO CHE NECESSITA DI CONTINUO "ALLENAMENTO" MUSCOLARE, MENTALE ED EMOTIVO



COME DOVRA' ESSERCI UNA "PALESTRA" IN OGNI SEDE DI SERVIZIO COSI' SI AUSPICA UN "LUOGO RISERVATO" ALLA CONDIVISIONE DEGLI STATI D'ANIMO E DELLE EMOZIONI PROVATE NEL SOCCORSO

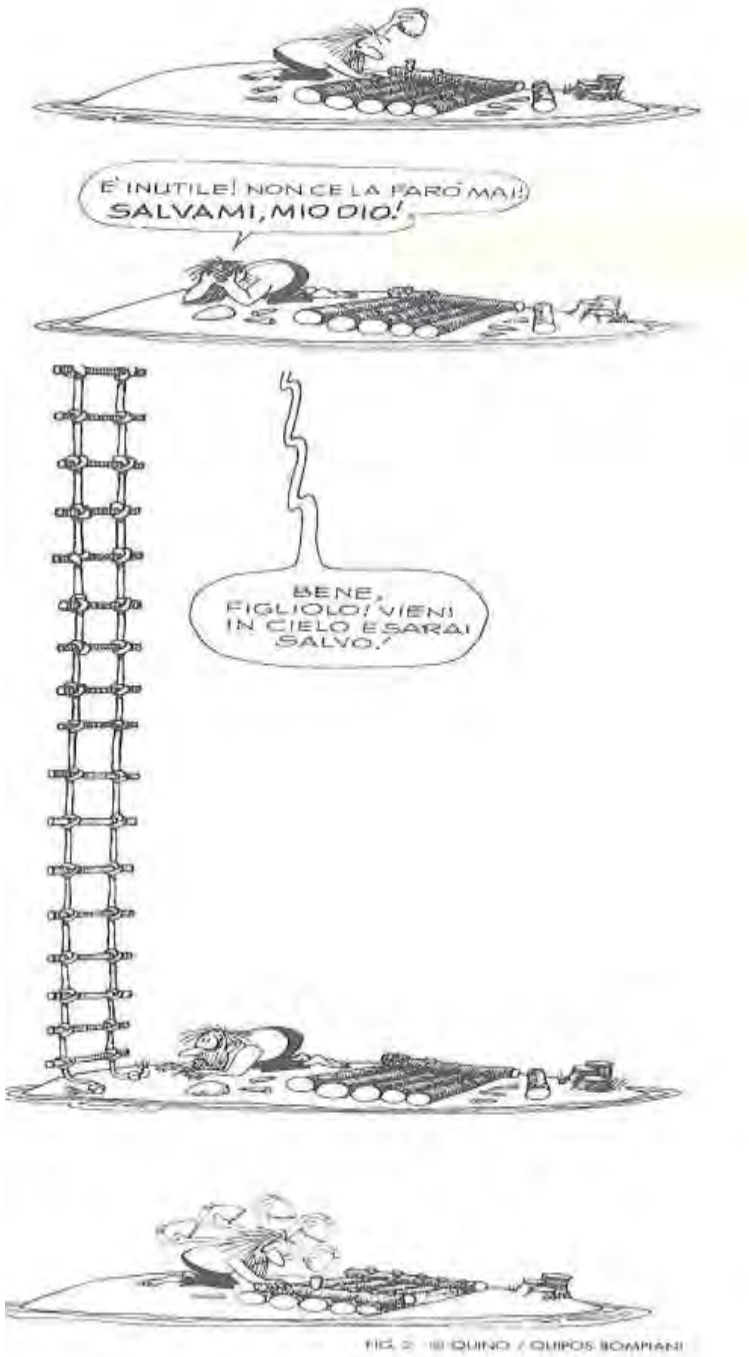
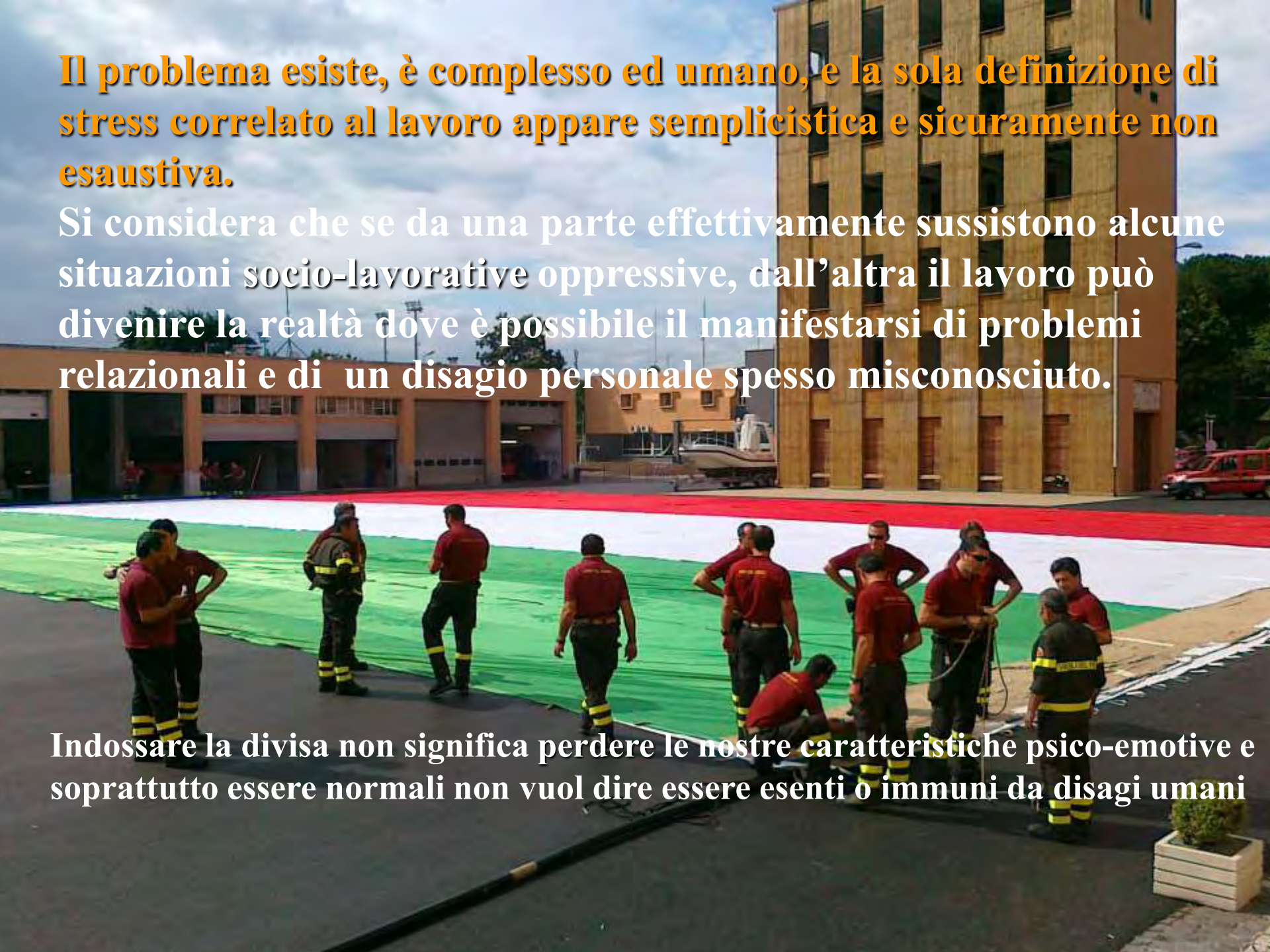


FIG. 2 © QUINO / QUIPOS BOMPIANI

.. come stimolare le risorse interiori ?



Il problema esiste, è complesso ed umano, e la sola definizione di stress correlato al lavoro appare semplicistica e sicuramente non esaustiva.

Si considera che se da una parte effettivamente sussistono alcune situazioni socio-lavorative oppressive, dall'altra il lavoro può divenire la realtà dove è possibile il manifestarsi di problemi relazionali e di un disagio personale spesso misconosciuto.

Indossare la divisa non significa perdere le nostre caratteristiche psico-emotive e soprattutto essere normali non vuol dire essere esenti o immuni da disagi umani



.. NOI SIAMO PER PRINCIPIO PSICHICAMENTE NORMALI ?!

.. IL LAVORO DEL SOCCORRITORE È PARTICOLARMENTE STRESSANTE ?!

Lo SLC attiva una ideazione comunque utile, ma non quella consapevolezza autoriflessiva sulla propria dimensione umana e su eventuali proprie difficoltà, bensì di conferma che il proprio star bene o male non dipende da sé stessi ma da "qualcosa esterno" ..



Considerato che l'ubicazione logistico-residenziale della follia non esiste più e che la società ha da ormai da tempo una crisi di valori che impedisce il contenimento dei disagi personali e familiari, l'attuale contesto permissivo del manifestarsi di un disturbo psico-emotivo è prevalentemente quello lavorativo.

Ma se il lavoro assume questa rilevanza, esso può divenire, contrariamente a pregiudizi che lo vedono solo causa di usura e di scompenso di un presunto equilibrio, occasione concreta di crescita e miglioramento della condizione umana.



Bisogna avere il coraggio di intervenire validamente, con modalità formative preventive, in quanto i contenziosi medico-legali e risarcitori sono già indicatori di una fallimentare dimensione occupazionale che, pur rivelando un disagio psichico preesistente e/o coesistente, non spiegano le cause e né prospettano interventi di tutela della salute.



Probabilmente la maggior parte delle criticità psico-lavorative non sono tanto correlabili alle peculiarità del contesto lavorativo, anche operativo, quanto a fattori gestionali e relazionali.

A supporto di tale ipotesi sono i dati che vedono particolarmente a rischio non solo l'operatività nell'emergenza ma anche le sedi di lavoro e l'attività di supporto tecnico-amministrativo.



Il D.M. n. 25 DCF del 31.3.2009 istituisce la Commissione Permanente per il supporto psicologico al personale operativo coinvolto in eventi critici e per la prevenzione dei disagi psicolavorativi nel CNVVF

Dal 2010 l'Area MLFS ha effettuato numerosi seminari formativi sulla prevenzione dei disagi psicolavorativi e dello SLC



… ma il lavoro da fare è ancora molto … e proprio perché il soccorso è un lavoro d'aiuto e di solidarietà …

bisogna cercare di mantenere una giusta distanza da inadeguate modalità di delega o di mistificazione della sofferenza e del disagio …

Si propone di istituzionalizzare uno “spazio-tempo” dedicato a modalità dialettiche, interattive, solidali e condivise del disagio psico-emotivo correlato al soccorso, utilizzando una adeguata verbalizzazione delle critiche esperienze umane e consentendo sia il contenimento di un salutare sfogo emozionale sia la necessaria chiarezza ideativa rispetto al problema.

Supporto tra pari (2A)

.. la funzione del “pari” è quella di catalizzare con modalità semplici e naturali, non mediche e né psicologiche, l’elaborazione di esperienze critiche ..
.. è un valido “primo soccorso” umano ed emotivo nel contesto reale dell’operatività vf, “al fianco del collega”



.. MODALITA' SEMPLICI, NATURALI, UMANE ..

L'INCONTRO DI SUPPORTO (2B)

ESPRIMERE **SENTIRE** **SPIEGARE**

DALL'ESTERNO → ***ALL'INTERNO***

(EVENTO, FATTO) (SIGNIFICATO PERSONALE)

DAL RACCONTO → ***ALL' EMOZIONE***

(STORIA RAGIONATA) (SENSAZIONI, SINTOMI, SOGNI)

DAL VISSUTO → ***AL PROGETTO***

(**ESPERIENZA CRITICA VISSUTA**) (**SPIEGARSI E CONDIVIDERE**)

.. disponibilità a conoscere ed affrontare le problematiche personali e quelle socio-lavorative, distinguendole, per ricercare costruttivamente ed attivamente i propri valori, significati e scopi, anche in contesto lavorativo "critico".

Pur partendo dall'evento e dal dolore reattivo, gradualmente si enfatizza il significato personale attribuito al fatto. Non si dà tanta importanza all'evento, alla sua anormalità o eccezionalità.
Non è l'evento, infatti, l'oggetto dell'intervento di sostegno psicologico, ma la persona.
Non è il fatto critico che deve essere esorcizzato.
Né si lavora sul disincanto collettivo.
È sul significato personale attribuito all'evento che si può lavorare per un riequilibrio emotivo e cognitivo

Come ?

.. se l'esperienza critica vissuta persiste in termini di anormalità, eccezionalità, vulnerabilità e inspiegabilità, essa non potrà essere integrata e rielaborata come esperienza di conoscenza e di vita umana ..

Un evento è traumatizzante in funzione di come e quanto è sentito minaccioso per la propria continuità esistenziale: la reazione emotiva conseguente ne è direttamente proporzionale

Poiché le emozioni risentono delle cognizioni preformate (ognuno si sente come si spiega), aiutare a rielaborare una convinzione disadattativa supporta l'individuo e sostenie il defluire del disagio emotivo correlato.

facciamo un esempio …

Una esperienza di perdita nel senso comune è la morte *(evento) e* ci permette di capire come funziona il mondo) ..
La stessa esperienza nella propria elaborazione personale può divenire lutto *(significato) e* ci permette di capire come funzioniamo noi ..
.. si comprende come non si può e non si deve lavorare sull'evento, ma sul significato personale dell'esperienza critica vissuta ..



Ma il lavoro da fare è ancora molto .. rafforzare il senso di amor proprio, di solidarietà sociale e di appartenenza oltre-generazionale



Se si fissa l'osservazione ad un certo livello,
non si possono vedere i fenomeni
che appartengono ad un altro livello di indagine

(dal principio di indeterminazione di Heisemberg)

.. ognuno tende a vedere solo il proprio punto di vista ..



Rispetto della soggettività, della diversità, delle regole di convivenza sociale


L'organizzazione del soccorso è fatta di singole persone, lavoratori che insieme, motivati, utilizzano strumenti, risorse, tecniche e capacità umane … ognuno in modo diverso, condividendo valori, obiettivi e regole …
.. si lavora per vivere ..

A compromettere il clima lavorativo è spesso la mancanza di "amore" per sé e per gli altri, per il proprio ed altrui lavoro.

Tale condizione può essere destabilizzante per l'individuo e per la collettività e spesso è preceduta da una esperienza critica di "perdita", non compresa, non condivisa e non adeguatamente elaborata. Questa evenienza può capitare a tutti ma comporta particolare disagio per chi svolge una relazione d'aiuto.







tolleranza della diversità dei colleghi

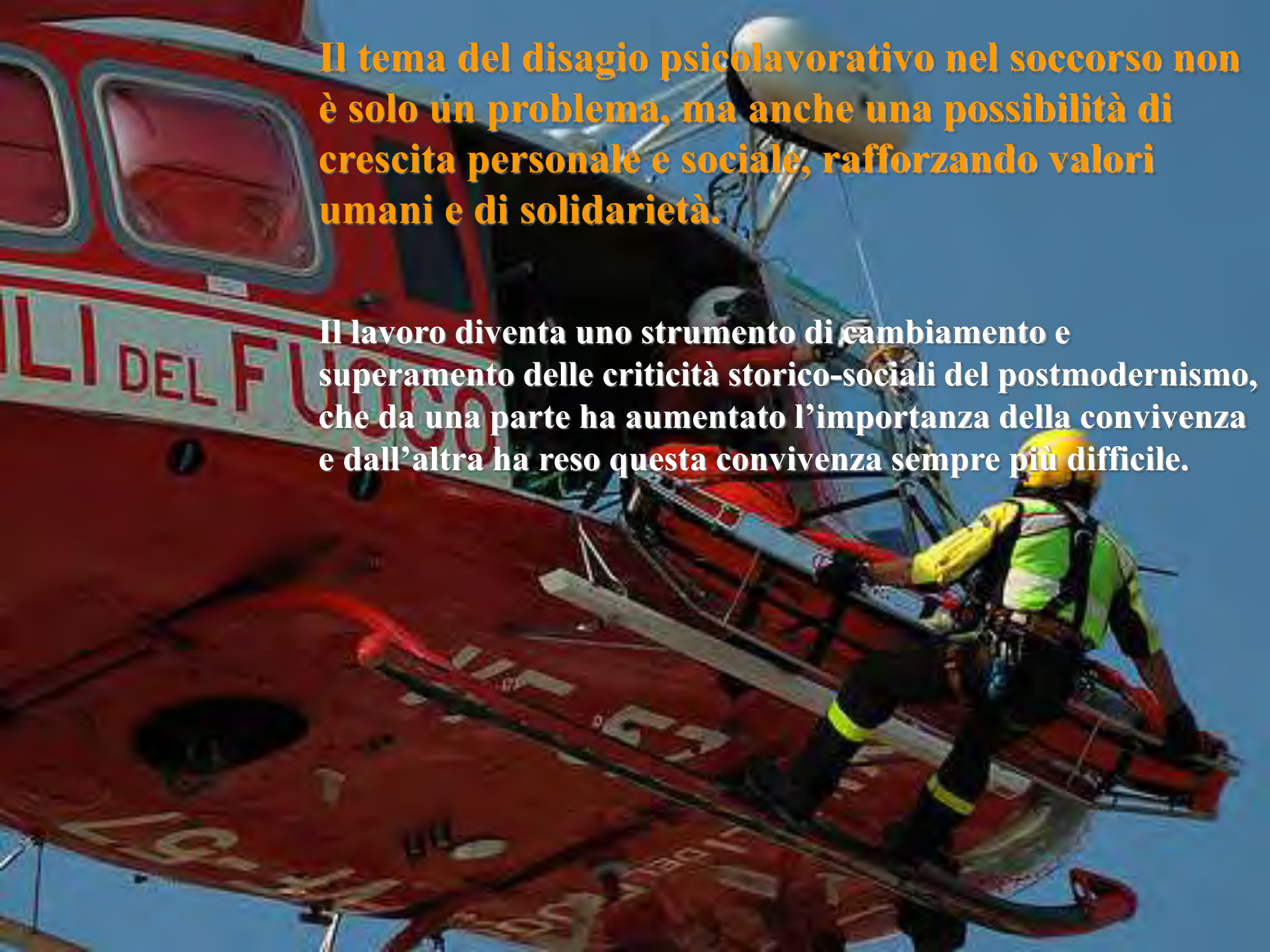




Altro problema è lo svolgimento del lavoro del soccorritore per necessità costrittive, economiche, eccesso di ideali ..
.. è necessario un equilibrio di valori e motivazioni ..

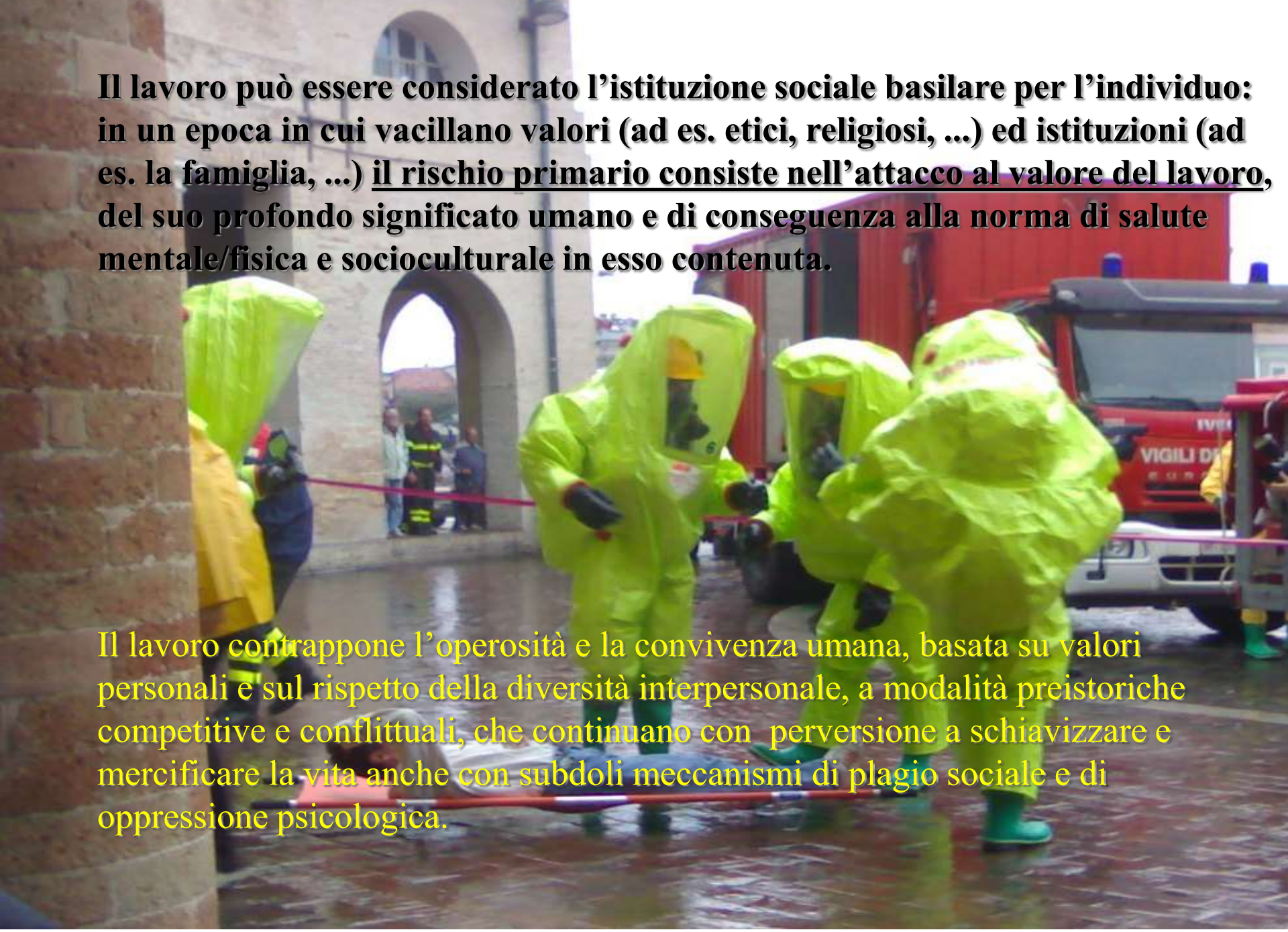
Quello che più interessa ai primati è come sono considerati dagli altri primati … la variabile più importante nell'essere umano è la maniera di mettersi in relazione con altri, di avvicinarsi e allontanarsi emozionalmente.

Vittorio Guidano, 1996



Il tema del disagio psicolavorativo nel soccorso non è solo un problema, ma anche una possibilità di crescita personale e sociale, rafforzando valori umani e di solidarietà.

Il lavoro diventa uno strumento di cambiamento e superamento delle criticità storico-sociali del postmodernismo, che da una parte ha aumentato l'importanza della convivenza e dall'altra ha reso questa convivenza sempre più difficile.



Il lavoro può essere considerato l'istituzione sociale basilare per l'individuo: in un epoca in cui vacillano valori (ad es. etici, religiosi, ...) ed istituzioni (ad es. la famiglia, ...) il rischio primario consiste nell'attacco al valore del lavoro, del suo profondo significato umano e di conseguenza alla norma di salute mentale/fisica e socioculturale in esso contenuta.

Il lavoro contrappone l'operosità e la convivenza umana, basata su valori personali e sul rispetto della diversità interpersonale, a modalità preistoriche competitive e conflittuali, che continuano con perversione a schiavizzare e mercificare la vita anche con subdoli meccanismi di plagio sociale e di oppressione psicologica.

Se si escludono istanti prodigiosi e singoli che il destino ci può donare, l'amare il proprio lavoro (che purtroppo è privilegio di pochi) costituisce la migliore approssimazione concreta alla felicità sulla terra: ma questa è una verità che non molti conoscono …

Si può e si deve combattere perché il frutto del lavoro rimanga nelle mani di chi lo fa, e perché il lavoro stesso non sia una pena; ma l'amore e l'odio per il lavoro sono un dato interno, originario, che dipende molto dalla storia dell'individuo, e meno di quanto si creda, dalle strutture produttive entro cui il lavoro si svolge.

Primo Levi (La chiave a stella, Einaudi, 1978)



F A R E C U L T U R A



.. il soccorso ha una funzione di “catalizzazione e facilitazione” di tanti fattori ..

.. le avversità della vita mettono alla prova gli uomini .. ed il soccorso ne offre .. tante ..

Da una parte, sicuramente ruoli, motivazioni, significati, … hanno funzione protettiva … dall'altra parte, l'emergenza può essere destabilizzante anche per un preesistente equilibrio psichico …



Mentre per un rischio fisico sussistono validi strumenti di protezione, per la prevenzione dei disagi psico-lavorativi non esistono adeguati DPI e tantomeno per il soccorritore e per chi svolge una "professione d'aiuto" è possibile evitarli

La sofferenza, come esperienza di disagio umano-psicologico, è un fattore inscindibile dal lavoro del soccorritore .. ma può essere fonte di profonda forza interiore e conoscenza ..



Allo stesso tempo, è da criticare l'automatismo ideologico che il soccorritore debba essere sistematicamente assistito da altri, o che possa delegare la sua sofferenza ed i suoi stati d'animo

Dedicare più tempo ad una formazione costruttiva che potenzi nel lavoro del soccorritore la possibilità, per l'individuo e l'umanità, di esprimersi e di migliorarsi.

grazie per l'attenzione



Il lavoro del soccorritore è una possibilità "operativa" di prevenzione delle criticità umane della nostra epoca, quindi è "cultura di collegamento" tra le spinte emergenti socioculturali e la prassi quotidiana del vivere.