

Dipartimento dei Vigili del Fuoco del Soccorso Pubblico e della Difesa Civile
Ufficio Sanitario - Area Medicina del Lavoro e Formazione Sanitaria

LA PREVENZIONE DELLO STRESS PSICOLOGICO NEI VIGILI DEL FUOCO

12 maggio 2017
Pierluigi Fortezza



FORMARE SU ARGOMENTI COME LO STRESS ED ALTRI DISAGI PSICOLAVORATIVI CONSENTE DI CONOSCERE:

- COME REAGISCE IL NOSTRO ORGANISMO AGLI STRESSOR DELLA VITA**
- QUALE PUO' ESSERE UN CORRETTO FUNZIONAMENTO**
- COME POSSIAMO TENERCI IN FORMA NEL CORPO E NELLA MENTE**

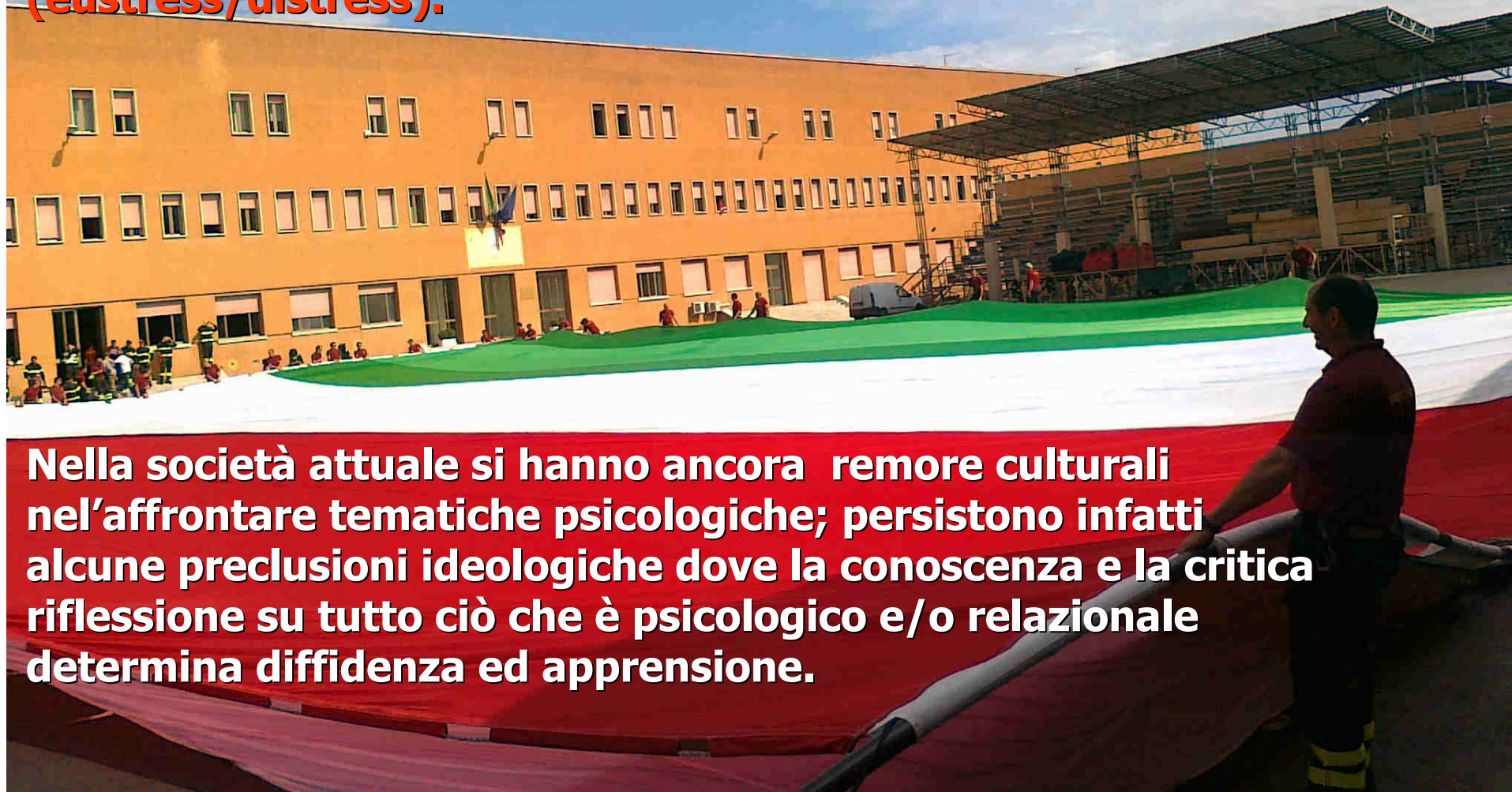


I DISAGI PSICOEMOTIVI, COMPRESI QUELLI LAVORATIVI, SONO COMPONENTI INEVITABILI DELLA VITA MODERNA, MA CI SONO MODI EFFICACI PER REAGIRE E PER PREVENIRE LE LORO MANIFESTAZIONI (STRESS, ANSIA, DEPRESSIONE, DIPENDENZE, COMPULSIONI, PENSIERI ..)



L'attività del vigile del fuoco comporta, oltre al quotidiano contatto con aspetti tecnici del soccorso, anche capacità fisico-motorie ed 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 tematiche psicologiche; 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.



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, ..) CHE HANNO AVUTO IL COMUNE MERITO DI PROPORRE UNO SPAZIO-TEMPO DEDICATO AD AFFRONTARE ARGOMENTI PSICOSOCIALI NELL'AMBITO LAVORATIVO DEL SOCCORSO. TALE OBIETTIVO 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 della prevenzione dello stress corrisponde a tre "spazi-tempo"

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



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 DEVE 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**

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 il lavoro può divenire la realtà dove è possibile il manifestarsi di problemi relazionali e di un disagio personale 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



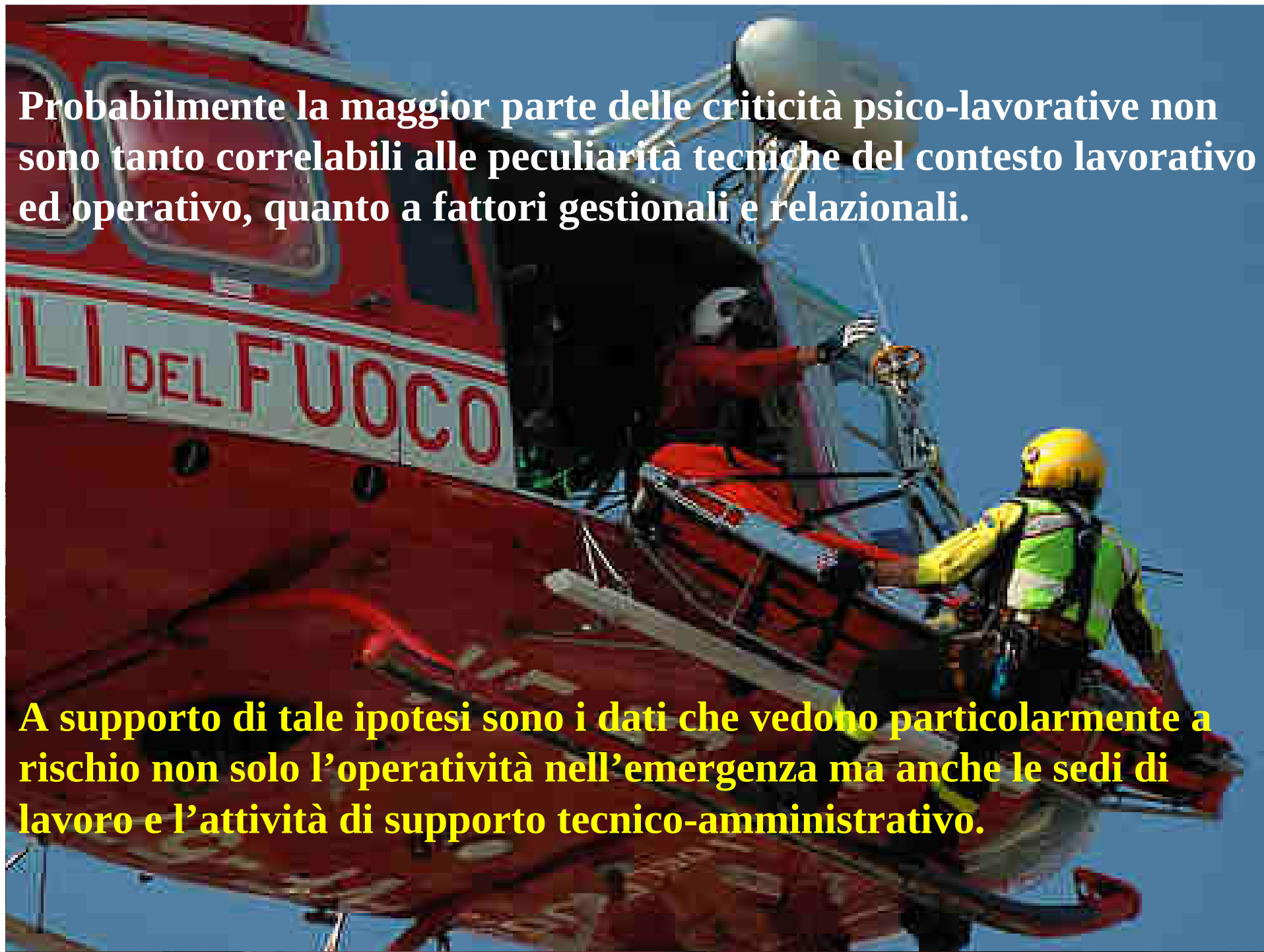
Il lavoro può divenire, contrariamente a pregiudizi che lo vedono solo causa di usura e di scompenso di un presunto equilibrio, occasione concreta di crescita e miglioramento della condizione umana.



Bisogna avere il coraggio di intervenire in modo innovativo, con strategie formative preventive ed efficaci interventi di tutela della salute.

Probabilmente la maggior parte delle criticità psico-lavorative non sono tanto correlabili alle peculiarità tecniche del contesto lavorativo ed 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



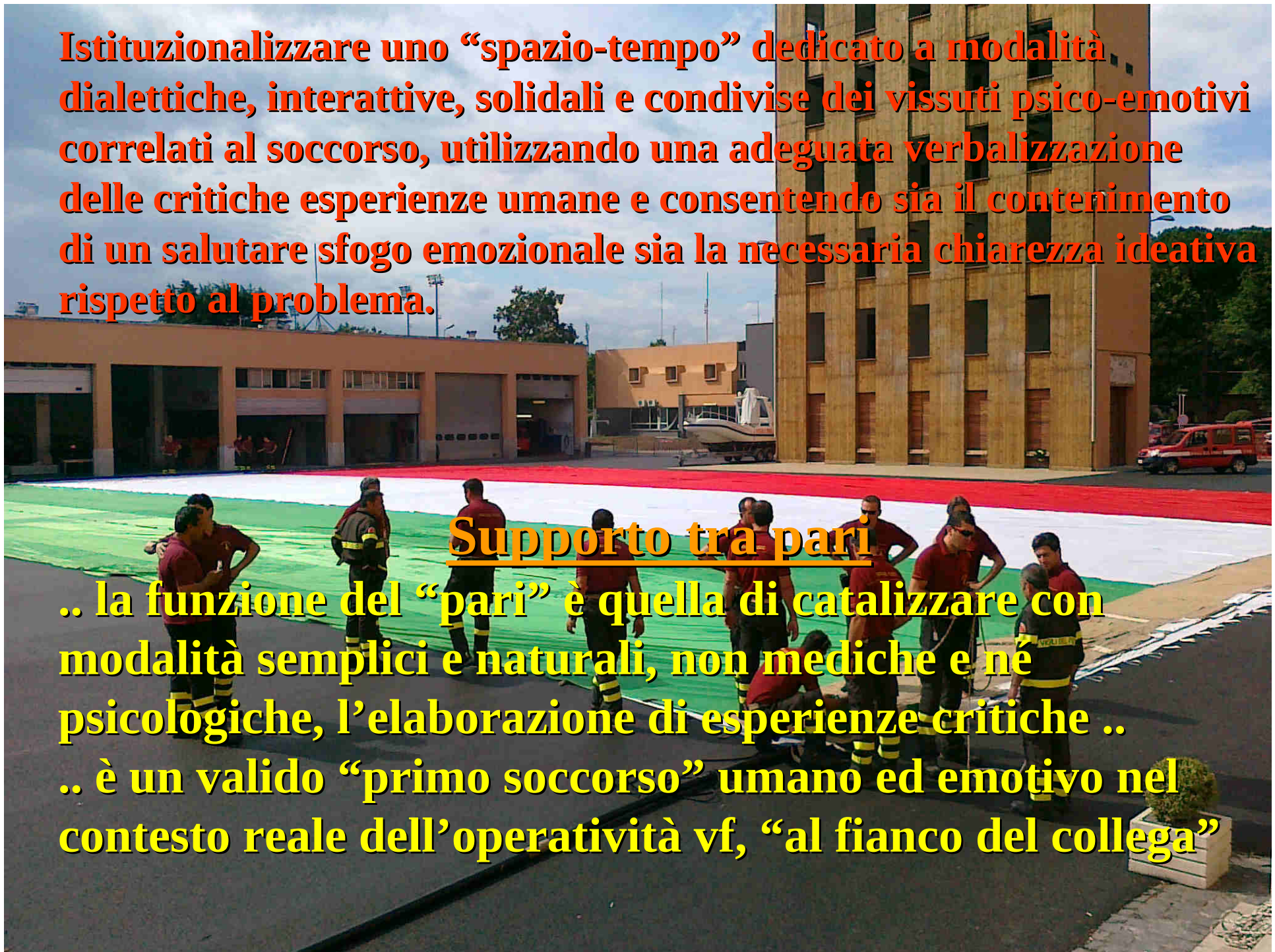
L'Area MLFS ha effettuato numerosi seminari formativi ed incontri sulla prevenzione dei disagi psicolavorativi e dello SLC

Istituzionalizzare uno “spazio-tempo” dedicato a modalità dialettiche, interattive, solidali e condivise dei vissuti psico-emotivi correlati 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

.. 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”



L'INCONTRO DI SUPPORTO

ESPRIMERE

SENTIRE

SPIEGARE

DALL'ESTERNO

(EVENTO, FATTO)



ALL'INTERNO

(SIGNIFICATO PERSONALE)

DAL RACCONTO

(STORIA)



ALL'EMOZIONE

(SENSAZIONI, SINTOMI, SOGNI)

DAL VISSUTO

(ESPERIENZA CRITICA VISSUTA)



AL PROGETTO

(SPIEGARSI E CONDIVIDERE)





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.

*È sul significato personale attribuito all'evento che si
può lavorare per un riequilibrio emotivo e cognitivo*

Il lavoro può essere considerato l'istituzione sociale basinare per l'individuo: in un'epoca in cui vacillano valori e riferimenti, 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.



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)



.. il soccorso ha una funzione di “catalizzazione e facilitazione” di tanti fattori .. Da una parte, sicuramente ruoli, motivazioni, significati, ... hanno funzione protettiva ... dall'altra parte, l'emergenza può essere destabilizzante anche per un preesistente equilibrio psichico ...

A photograph of several firefighters in full protective gear, including helmets and jackets with reflective stripes, standing near a red fire truck. The truck has a ladder extended upwards. The scene is outdoors with trees and a building in the background. The text is overlaid on the bottom half of the image.

Mentre per un rischio fisico sussistono validi strumenti di protezione – come avere una buona performance fisico-motoria –, 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

Così come bisogna essere pronti ad affrontare uno sforzo fisico, bisogna saper contenere la sofferenza. 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

