

**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**

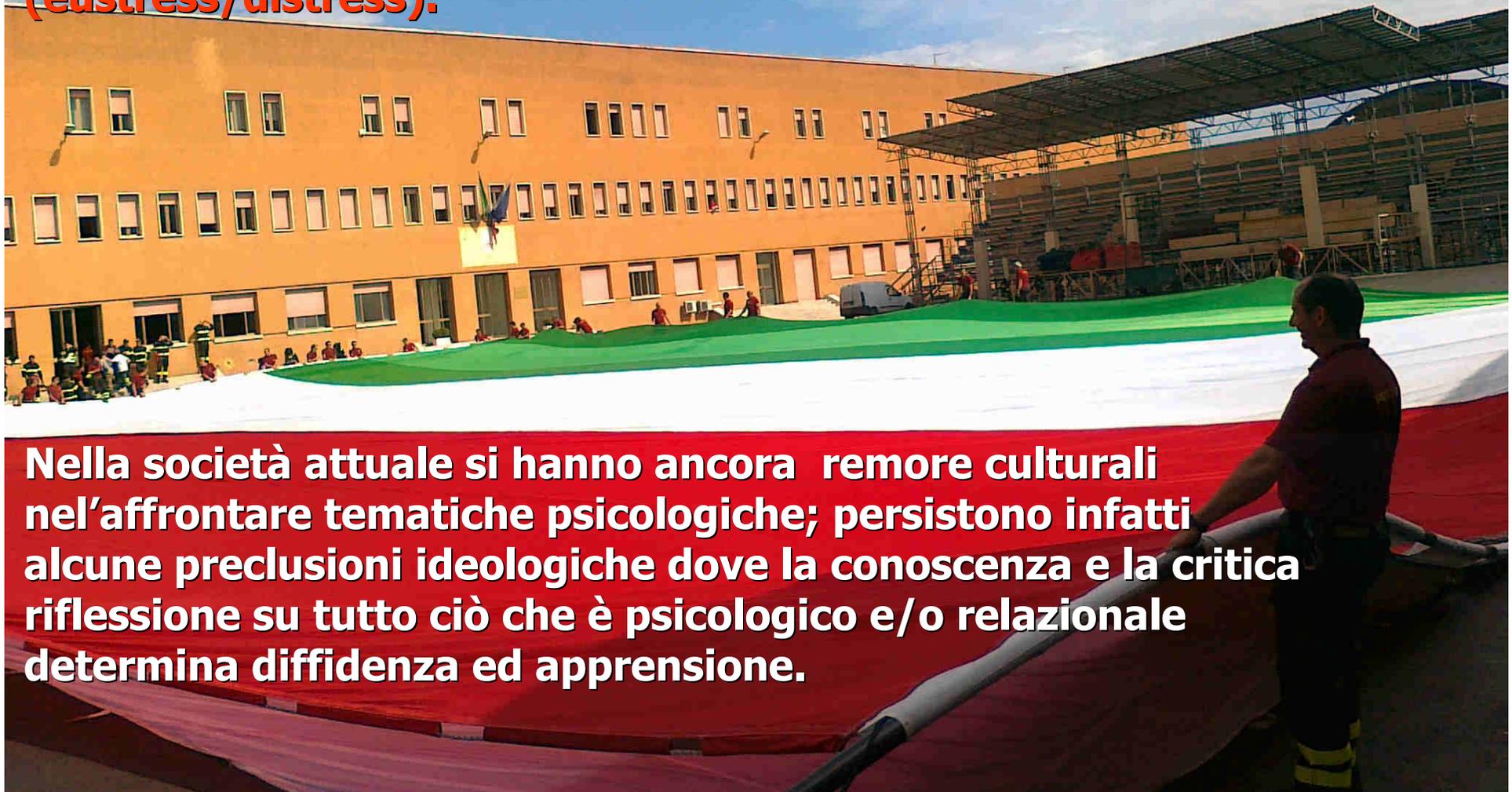


**I DISAGI PSICOEMOTIVI, COMPRESI QUELLI LAVORATIVI, SONO COMPONENTI INEVITABILI DELLA VITA MODERNA, MA CI SONO MODI EFFICACI PER REAGIRE E PER PREVENIRE LE LORO MANIFESTAZIONI (STRESS, ANSIA, DEPRESSIONE, DIPENDENZE, COMPULSIONI, PENSIERI ..)**



**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 nell'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**

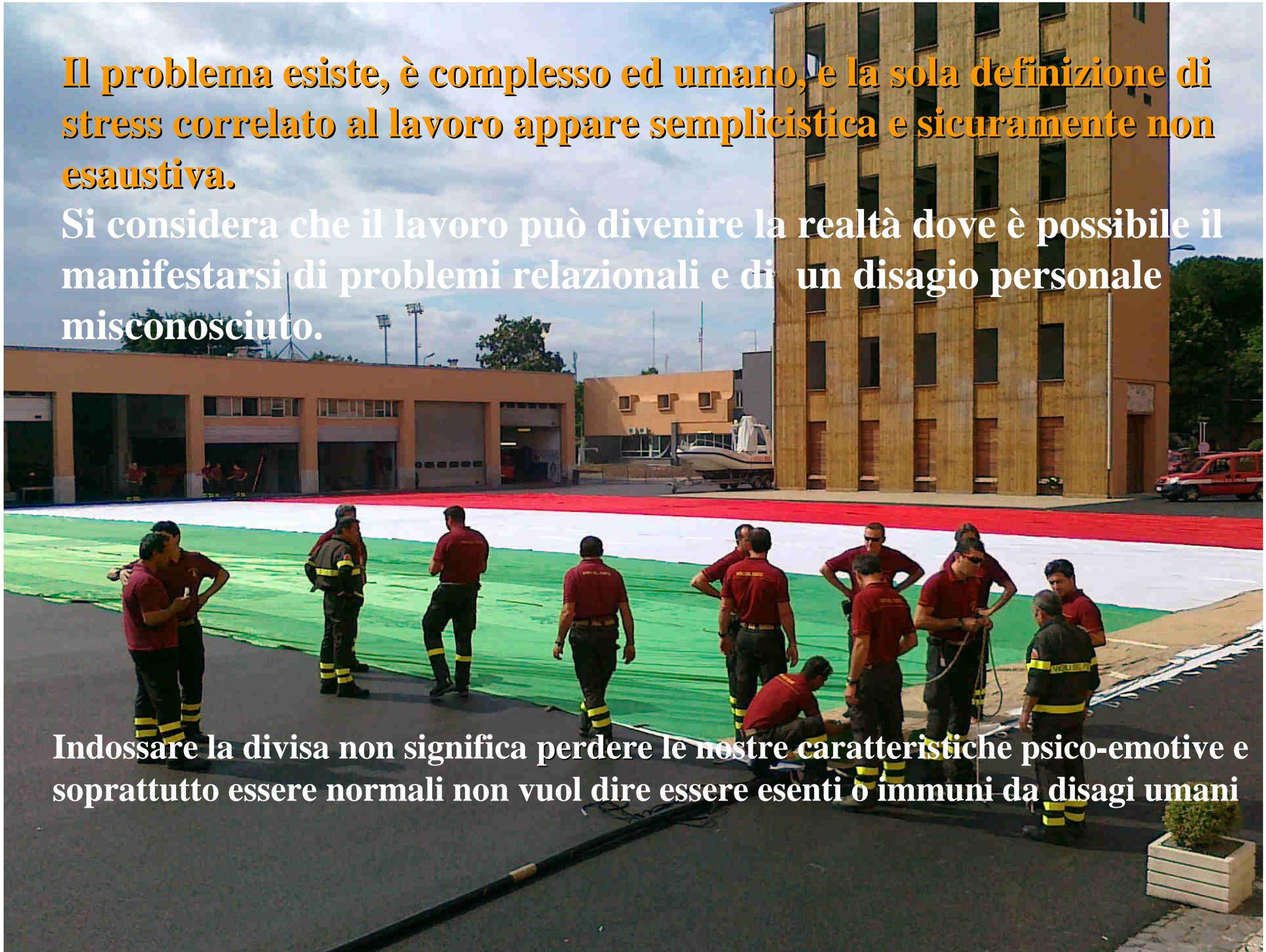


**COME DEVE ESSERCI UNA “PALESTRA” IN OGNI SEDE DI SERVIZIO COSI’ SI AUSPICA UN “LUOGO RISERVATO” ALLA CONDIVISIONE DEGLI STATI D’ANIMO E DELLE EMOZIONI PROVATE NEL SOCCORSO**

**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**



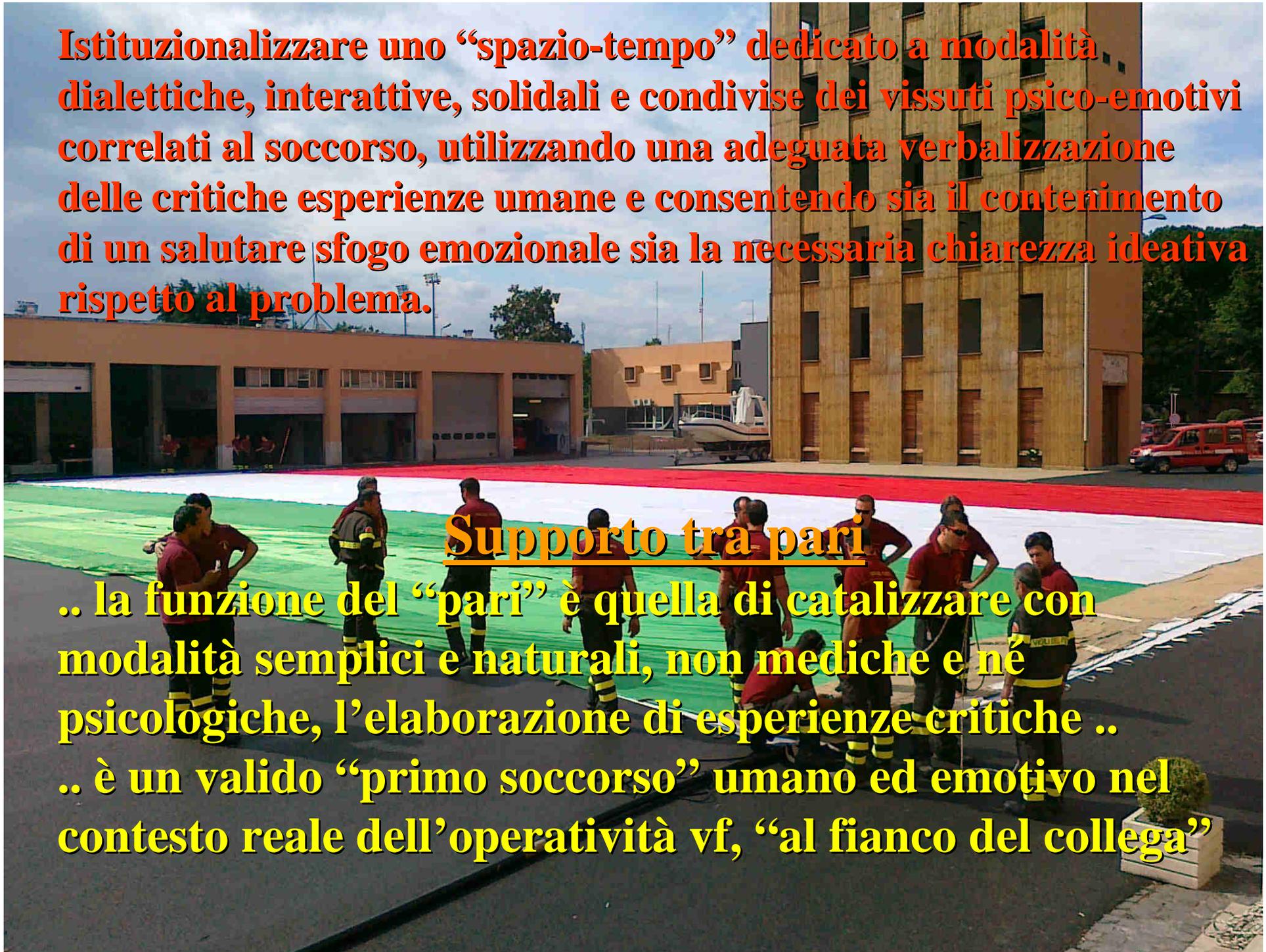
**L'Area MLFS ha effettuato numerosi seminari formativi ed incontri sulla prevenzione dei disagi psicolavorativi e dello SLC**

**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 basata 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 showing several firefighters in full protective gear (helmets, jackets, pants) standing around a red fire truck. The truck has a ladder extended upwards. The scene is outdoors, possibly at a training exercise or a real emergency. The background shows green trees and a building.

**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

