

DebriSI

Un incidente, una violenza, una catastrofe collettiva o individuale sono eventi potenzialmente traumatogeni. Possono causare in ognuno di noi una serie di reazioni emotive forti al punto da interferire con le nostre capacità di agire sia nell'immediato, sia in seguito. Sebbene non tutti gli eventi critici possano essere considerati traumatici, lo diventano a dipendenza del vissuto e dello stato emotivo della persona coinvolta. In questi casi è fondamentale poter contare su un sostegno tempestivo, su una presenza che accompagni con dolcezza al rientro alla nuova normalità. In Ticino gli enti di pronto intervento (polizia, servizi ambulanza e pompieri) possono attivare il Care Team Ticino (CTTi), chiamato sempre più frequentemente ad assistere le persone coinvolte in eventi potenzialmente traumatici. In un secondo tempo (mai parallelamente) o qualora il CTTi non fosse stato coinvolto si può far capo all'Associazione dei debriefer della Svizzera italiana (DebriSI), attiva nel nostro Cantone da un ventennio. Con i propri volontari formati sia nell'assistenza psicosociale d'urgenza, sia nel debriefing psicologico e nell'assistenza al lutto si occupa di supportare le persone che hanno subito un trauma o un lutto, di garantire formazione e aggiornamento ai suoi debriefer e agli operatori del lutto, e di sensibilizzare nella prevenzione delle conseguenze negative dovute ai traumi.



Tappa fondamentale del sostegno è la normalizzazione delle reazioni. Spesso, infatti, le persone colpite da un evento potenzialmente traumatogeno sono turbate anche dalle loro reazioni. Sentirsi sopraffatti, non riuscire a dormire, essere iperattivi, provare paura anche in un ambiente sicuro, essere impazienti ed aggressivi; ma anche essere ripetutamente scossi da quanto accaduto pur cercando di non pensarci, avere flashback di giorno o incubi di notte; oppure cercare di diventare insensibili per evitare di rivivere lo shock dell'evento o evitare situazioni che potrebbero ricordare e far rivivere il disastro. Tutte queste (e molte altre) sono reazioni assoluta-

spazio salute

mente naturali! Indicano che la persona coinvolta sta iniziando a superare l'evento traumatico e che la psiche ed il cervello stanno facendo del loro meglio per integrare e vivere con quanto è accaduto.

Saperlo spiegare è essenziale per aiutare a ritrovare la calma. Avere pazienza con sé stessi e con gli altri è, inoltre, una cosa preziosa in questi momenti. Lo è anche la presenza, la semplice presenza. Sentire di poter contare su qualcuno è confortante, così come lo è poter ristabilire al più presto la routine giornaliera normale, o il più normale possibile. La stragrande maggioranza di noi ha al suo interno le risorse per poter superare un evento traumatico, ma ognuno ha tempi diversi per la loro attivazione. Occorre, darsi il tempo di "reagire".

Ma se nonostante un sostegno immediato le reazioni non calassero con il passare dei giorni? Allora è consigliabile chiedere aiuto. È utile farlo se il mondo sembra così caotico da non poterci più vivere, se le reazioni descritte precedentemente dopo 4 settimane sono intense quanto il primo giorno o se con il trascorrere del tempo aumentano rendendo la quotidianità di difficile gestione, se si aggiungono disturbi somatici (disturbi addominali, respiratori, mal di testa, ...) se la persona ha in precedenza avuto bisogno di un aiuto medico-psichiatrico o psicoterapeutico, se ha già subito e sofferto di un trauma irrisolto, se la famiglia o i colleghi hanno bisogno a loro volta di aiuto pur non essendo stati coinvolti nell'evento. In tutti questi casi la Debrisi offre la possibilità di effettuare un debriefing psicologico individuale o di gruppo.

È importante precisare che il debriefing non è una terapia, ma una tecnica attraverso la quale, con un colloquio strutturato, si aiuta la persona colpita da un trauma ad esprimere le proprie reazioni, i propri meccanismi riguardanti la gestione dello stress aiutandola ad elaborare le reazioni psichiche e fisiche legate all'evento. Avviene in un luogo tranquillo, senza interruzioni, ed ha una durata approssimativa di due ore. Soprattutto è un colloquio unico, seguito dopo 4-6 settimane da un breve incontro di verifica. I debriefing sia individuali sia di gruppo organizzati dalla Debrisi avvengono con la presenza di debriefer preparati e qualificati per esercitare la tecnica citata. Possiedono la capacità e sensibilità nell'avvicinarsi, attraverso il rapporto duale, all'aspetto psicologico delle persone che sono state protagoniste o sono stati esposti a eventi fuori dalla norma.

La Debrisi, inoltre, integrando e perfezionando quella che era l'offerta di Fondazione Scisma di cui ha dapprima ottenuto mandato e poi assorbito l'attività, offre sostegno alle persone colpite da un lutto. Assiste principalmente i famigliari, ma anche chiunque si sentisse particolarmente vicino alla persona deceduta. Gli operatori appositamente formati effettuano colloqui individuali o di gruppo allo scopo di supportare le persone nelle fasi del lutto. Debrisi organizza anche incontri di auto mutuo aiuto sull'intero territorio ticinese.

La Debrisi ha sede in via Cantonale 10 a Savosa ed è sempre raggiungibile allo 076 403 15 55 o via email scrivendo a info@Debrisi.ch. Informazioni si trovano anche sul sito dell'Associazione www.Debrisi.ch