

# La vita oltre uno shock

Le attività dell'associazione Debrisi nel sostegno alle persone colpite da un trauma o da un lutto.



Un incidente, una violenza, una catastrofe collettiva o individuale sono eventi potenzialmente traumatogeni, così come lo è la perdita di una persona cara. **Possono causare in ognuno di noi una serie di reazioni emotive molto 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 in base al vissuto e allo 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)**; 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 evento luttuoso, di garantire formazione e aggiornamento ai suoi debriefer e agli operatori del lutto e di sensibilizzare nella prevenzione delle conseguenze negative dovute ai traumi.**

## Il sostegno in caso di evento traumatogeno

Tappa fondamentale del sostegno in questi casi è la normalizzazione delle reazioni. Spesso, infatti, **le persone colpite sono turbate anche dalla loro stessa reazione ai traumi subiti**: per esempio capita loro di sentirsi sopraffatti, di non riuscire a dormi-



**Debrisi si occupa di supportare le persone che hanno subito un trauma o un evento luttuoso, di garantire formazione e aggiornamento ai suoi debriefer e agli operatori del lutto e di sensibilizzare nella prevenzione delle conseguenze negative dovute ai traumi**



re, di essere iperattivi, di provare paura anche in un ambiente sicuro o di essere impazienti e aggressivi; possono essere ripetutamente scossi da quanto accaduto, pur cercando di non pensarci, con flashback di giorno o incubi di notte; oppure cercano di diventare insensibili, per non rivivere lo shock dell'evento o per evitare situazioni che potrebbero ricordare il disastro.

**Tutte queste (e molte altre) sono reazioni assolutamente naturali! Indicano che la persona coinvolta sta iniziando a superare l'evento traumatico e che la psiche e il cervello stanno facendo del loro meglio per accettare quanto è accaduto, continuando a vivere.**

Saperlo spiegare è essenziale per aiutare a ritrovare la calma. Avere pazienza con sé stessi e con gli altri è, inoltre, un atteggiamento prezioso in questi momenti. Lo è anche la presenza, la semplice presenza di qualcuno su cui poter contare: è molto confortante, così come lo è poter ristabilire al più presto la routine giornaliera normale, o il più normale possibile. **Occorre darsi il tempo di "reagire".**

Se le reazioni non calassero con il passare dei giorni, nonostante un sostegno immediato, è consigliabile chiedere aiuto: in questi casi la **Debrisi** può valutare se vi siano le condizioni per effettuare un debriefing psicologico individuale o di gruppo.

**Non si tratta di una terapia, ma di una tecnica attraverso la quale, con un colloquio strutturato, si aiuta la persona colpita da un trauma a esprimere le proprie reazioni, i propri meccanismi riguardanti la gestione dello stress, aiutandola a elaborare le reazioni psichiche e fisiche legate all'evento.**

I debriefing organizzati da Debrisi, che possono essere individuali o di gruppo, avvengono alla presenza di debriefer adeguatamente preparati e qualificati.

### L'elaborazione del lutto

Debrisi è attiva anche nel sostegno alle persone colpite da un lutto. La perdita di una persona cara è indubbiamente fra le esperienze più stressanti che un essere umano possa provare. Il dolore è talmente intenso che, molto spesso, viene percepito come

insostenibile. La percezione di sé, del proprio valore individuale, addirittura della consistenza e della permanenza del proprio mondo, così come lo abbiamo pensato e in cui ci siamo mossi fino al momento straziante della morte di una persona amata, possono venire drammaticamente stravolti, sovvertiti, distorti dall'esperienza luttuosa.

Non si ha più la capacità di portare avanti la vita come si è sempre fatto; le risorse, su cui si è contato fino a quel momento, sono del tutto insufficienti o annullate e, quindi, non ci sostengono più nemmeno nell'affrontare i compiti più semplici che la quotidianità impone; il senso, il significato che si è sempre attribuito a quanto accadeva, perde di ogni consistenza, diventa evanescente, si dissolve e tutto diventa privo di valore.

**In questi casi gli operatori della Debrisi, 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"** (un metodo per far fronte a difficoltà ed esperienze di vita attraverso la condivisione della propria esperienza in gruppo) sull'intero territorio ticinese. ●

### Per approfondire



**Debrisi**  
Via Cantonale 10  
Savosa

☎ Tel. +41.76.403.15.55  
✉ info@Debrisi.ch