

EMERGENZA, PSICOLOGIA E SPORT

Matteo SIMONE

Psicologo – Psicoterapeuta gestalt

COSA FA LO PSICOLOGO NELLE EMERGENZE?

- si documenta;
- è presente;
- incontra l'altro, diverso da lui;
- è disponibile all'ascolto empatico;
- si adatta al contesto e al setting;
- utilizza tecniche di mediazione, negoziazione e gestione dei conflitti;
- promuove il lavoro di rete.

In una emergenza, lo psicologo deve valutare il contesto dove andrà ad operare e sapere: cosa trova;

- chi trova;
- con chi opera;
- di cosa ha bisogno;
- quali problemi potrebbe avere.

Arrivato al luogo di intervento lo psicologo può: rendersi visibile

farsi conoscere

essere "tra"

essere "con"

essere disponibile

Incontra l'altro diverso da lui L'incontro con l'altro avviene non solo mediante il linguaggio delle parole, ma anche mediante il linguaggio del corpo, quello dei gesti e quello del silenzio.

Nel momento in cui si incontra una persona, prima di ogni parola, è il volto e lo sguardo, il modo di salutare e di dare la mano, il linguaggio del corpo insomma, a consentire, o a rendere difficile, una comunicazione e una reciprocità relazionale significativa.

Lo psicologo è disponibile all'ascolto empatico Si parla di *empatia* come qualcosa che serve a comprendere l'altro, a mettersi nei panni dell'altro, per capire il suo stato, la sua situazione, la sua sofferenza, il suo vissuto.

Lo psicologo si adatta al contesto e al setting Tra lo psicologo e la persona si crea uno spazio protetto, si condivide uno spazio ed un tempo esclusivo, si abita una distanza ottimale per entrambi, per un tempo stabilito o necessario; questo permette alla persona di fidarsi, affidarsi, parlare delle proprie sensazioni, emozioni.

Lo psicologo utilizza tecniche di mediazione, negoziazione e gestione dei conflitti

Nei i campi di accoglienza si possono verificare conflitti:

- tra gli ospiti;
- tra ospiti e i volontari;
- tra i volontari;
- tra i ospiti e operatori dei Comandi Operativi Misti (COM).

Si interviene:

- ascoltando le parti;
- invitando ciascuna parte a riflettere sulla propria situazione, in quel posto in quel momento;
- proponendo eventuali soluzioni.

Lo psicologo promuove il lavoro di rete

Studia il contesto e contatta i vari attori:

- Amministratori locali;
- Professionisti socio-sanitari;
- Associazioni di volontariato, culturali, sportive.

TECNICHE DI INTERVENTO PER FRONTEGGIARE SITUAZIONI DI EMERGENZA E PER IL TRATTAMENTO SUCCESSIVO DEL TRAUMA

Sono particolarmente utili per il trattamento del trauma:

- *Il Defusing;*
- *Il Debriefing;*
- *L'E.M.D.R. (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).*

DEFUSING: si tratta di un intervento breve (20-40 minuti) che viene organizzato per le persone (6-8) che hanno vissuto una circostanza particolarmente disturbante/traumatica. Essendo una tecnica di gestione dello stress da evento critico viene utilizzata a **“caldo”** e cioè subito dopo l'evento.

Si fa parlare il gruppo dell'esperienza traumatica vissuta, *lo scopo è di diminuire la tensione e lo stress traumatico attraverso la condivisione verbale dell'esperienza, ridurre il senso di isolamento, attraverso l'appartenenza al gruppo che ha subito il trauma, aiutare il gruppo a ritornare alla normalità fornendo soluzioni a breve termine.*

DEBRIEFING o CISD - *Critical Incident Stress Debriefing*

E' un intervento più sistematico e strutturato per aiutare i superstiti e i soccorritori a dare un senso alle loro esperienze e prevenire lo sviluppo di problemi.

Il debriefing è da considerare una tecnica di pronto soccorso emotivo **“a freddo”** (24-76 ore dopo l'evento), dura circa 2-3 ore, può coinvolgere fino a 15-20 persone offre alle vittime di un trauma la possibilità di esternare e confrontare con altri i pensieri, i ricordi e le emozioni più disturbanti, in modo tale da comprenderli e normalizzarli, ridurre l'impatto emotivo e contenerne le reazioni, combattere le convinzioni erranee e favorire il recupero della funzionalità delle persone e del gruppo, è un incontro strutturato in sette fasi:

L'E.M.D.R.

(Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

La focalizzazione dell'EMDR è sul ricordo dell'esperienza o esperienze traumatiche che hanno contribuito a sviluppare la patologia o il disagio che presenta il paziente. Si tratta di una metodologia che utilizza i movimenti oculari o altre forme di stimolazione ritmica destro- sinistra per trattare disturbi legati ad esperienze passate o a disagi presenti dei soggetti.

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo –Psicoterapeuta Gestalt

333.6955250 - 21163@tiscali.it

Roma – Via Veio 52/B

Psycocommunity durante il mese di Maggio 2010 organizzerà in numerose città d'Italia seminari, incontri a tema, convegni e conferenze su qualsiasi ambito della Psicologia.

Tutte le iniziative saranno gratuite!

Hai l'opportunità di chiedere agli Psicologi di parlarti e presentarti approfondite informazioni su qualsiasi tema di psicologia ti interessi.

Compila il modulo con le tue richieste: www.psicologimip.it/

Gli organizzatori vaglieranno le proposte e risponderanno organizzando l'evento nella tua città, GRATUITAMENTE!

L'Aquila - Onna

11 Aprile 2010 - 10 Km

Partenza ore 11,00

Vieni correre con l'orsetto Book



4^ 500,00 euro 5^ 400,00 euro 6^ 300,00 euro
7^ 200,00 euro 8^ 100,00 euro 9^ 100,00 euro

PREMI ASSOLUTI:

Primi 10 uomini/Prime 10 donne Trofeo e cesto alimentare Abbigliamento New Balance - www.newbalance.it

PA S T A P A R T Y G R A T U I T O P E R T U T T I I P O D I S T I !

ISCRIZIONI:

5,00 euro interamente devolute in beneficenza a favore dei terremotati dell'Abruzzo.

Le iscrizioni devono esclusivamente essere effettuate a mezzo fax al n. 06233213966 scaricando il modulo disponibile sul sito www.maratoneta.it

CHIUSURA ISCRIZIONI

Le iscrizioni via fax si chiudono il giorno 8 aprile alle ore 19.00.

CONSEGNA PETTORALI

La consegna dei pettorali avrà luogo il giorno 10 aprile 2010, dalle 10.00 alle 19.00 (orario continuato) presso il negozio "LBM SPORT" sito in via Tuscolana 187° (in prossimità della Stazione Tuscolana e della metro A Ponte Lungo)

e il giorno della gara, dalle 8.30 alle 10.30, presso La Villa adiacente a Viale Collemaggio - l'Aquila.

CRONOMETRAGGIO e CLASSIFICHE:

Timing Data Service

TRASPORTI:

Per i gruppi sportivi numerosi che ne faranno richiesta verranno messi a disposizione pullman gratuiti per andare e tornare dalla gara.

**Info: Ciurleo Vincenzo
3409533112.**

PREMI SOCIETÀ SPORTIVE:

1^ 1000,00 euro 2^ 800,00 euro 3^ 600,00 euro