

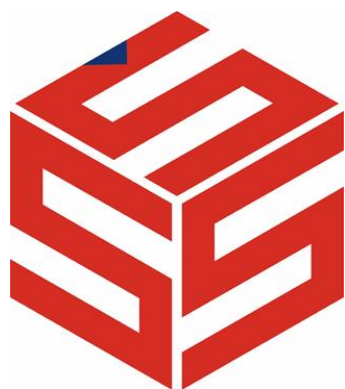


FUNDACJA

PONAD GRANICAMI



**Cofinanziato
dall'Unione europea**



KRAKÓW





Lo stress ha grandi ...corna?

**Parliamo dello stress e del
burnout sul lavoro nel
mondo dei servizi di
emergenza**



Katarzyna Bartyńska

Censor Paolo Bernardini

KRAKÓW 2022

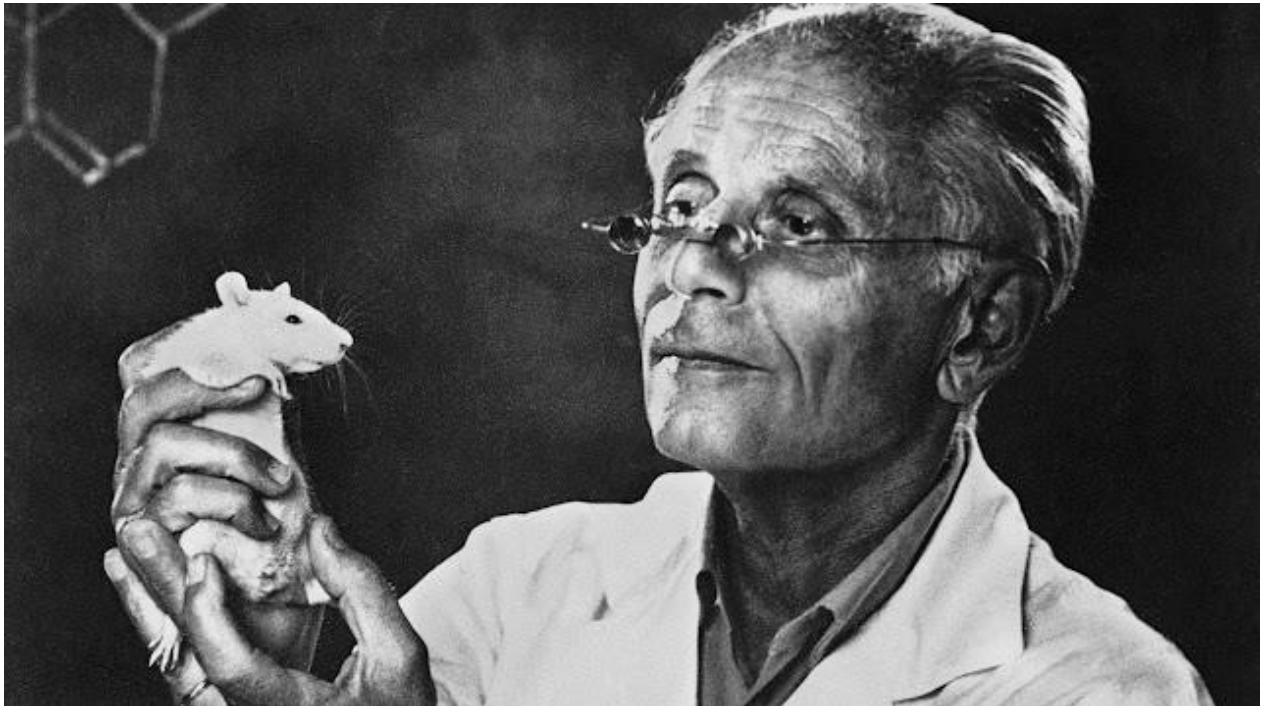
Indice

Introduzione	2
Siamo tutti stressati?	3
Fisiologia dello stress	4
Fase di allarme	4
Fase di immunità relativa	5
Fase di esaurimento	5
Burnout sul lavoro	6
Come prevenire il burnout sul lavoro?	6
Dieta	7
Sonno efficace	8
Principi di igiene del sonno	8
Tecniche di rilassamento	10
Supporto sociale	12
Importanza del supporto sociale durante la pandemia Covid 19	13
Importanza dello stress traumatico nel burnout sul lavoro	14
Misure preventive - formazione e programmi di psicologia nelle scuole specializzate	14
Attività di supporto	16
Supporto fornito dal personale esperto e dal comando	16
Conclusioni	17
Bibliografia:	18

Introduzione

Lo stress è uno dei fenomeni meglio conosciuti e descritti dalla scienza. Il concetto fu introdotto in psicologia da Hans Selye, un medico che dedicò quasi tutta la sua vita professionale alla ricerca sullo stress. Venne nominato più volte per il Premio Nobel, ma alla fine non lo vinse mai. Per quasi 50 anni della sua vita professionale svolse ricerche sullo stress.

Fig.1. Hans Selye.¹



Imparare a conoscere lo stress può davvero essere così importante e affascinante? Oggi la conosciamo già la risposta - sì! Sottovalutato e ignorato, lo stress provoca gravi danni alla nostra salute, fa fallire progetti ambiziosi o ci impedisce di mettere in atto il potenziale che abbiamo dentro. Lo stress può prendere il sopravvento sulla nostra vita, quindi è essenziale imparare a controllarlo. Sarà difficile? - Certamente sì, ma puoi essere certo che ne vale la pena. Anche se i dubbi sulla capacità di controllare lo stress ti assillano, non c'è altro modo per scoprirlo che provarci. Semplicemente "prendiamo" lo stress come il proverbiale toro per le corna e cerchiamo di affrontarlo. Se qualcuno trova quelle corna spaventosamente grandi, non mollate la presa. Più conosciamo lo stress, più vantaggio avremo sullo stesso.

¹ <https://budapesten.blogspot.com/2017/01/stres-zosta-odkryty-przez-wegra.html?m=1>

Siamo tutti stressati?

Lo stress colpisce sicuramente tutti. Indipendentemente dall'età, dal sesso, dall'istruzione. Nelle diverse fasi della vita, diversi sono i problemi principali. Per un neonato, lo stress sarà la separazione prolungata dai genitori, per un bambino in età scolare forse il primo innamoramento, per un adolescente la scelta della futura professione e per un adulto le situazioni difficili che può riscontrare sul lavoro. Un pessimista potrebbe dire che tutta la vita è una serie di sfide e di stress. E anche gli animali si stressano?

Fig. 2. Zebra²



Certo che si stressano, e del resto in maniera molto seria. Immaginate lo stress di una zebra che fugge via da un leone affamato. In natura, quasi tutti gli animali per sopravvivere, devono lottare, il che comporta il massimo livello di stress. Ma nonostante ciò, gli animali non si ammalano per questo motivo, non accusano mal di stomaco, ulcere, depressione o dipendenze. La ricerca sullo stress animale potrebbe quindi fornire indicazioni preziose sullo stress umano? Osserviamo più da vicino la fisiologia dello stress.

² <https://balancedlifeskills.com/zebra-stress-240x300/>

Fisiologia dello stress

La reazione del nostro fisico allo stress è complessa e si articola in tre fasi: **fase di allarme**, **fase di relativa resilienza** e **fase di esaurimento**. Quando accade qualcosa di stressante, reagiamo con la fase di allarme. Quando la situazione stressante non termina o si protrae molto a lungo (settimane o talvolta mesi) e la persona non è in grado di evitarla o superarla, entra nella seconda fase della reazione, quella della resilienza relativa. La terza fase della reazione allo stress si verifica quando non abbiamo più la forza di affrontare la situazione e il nostro corpo inizia ad ammalarsi seriamente.

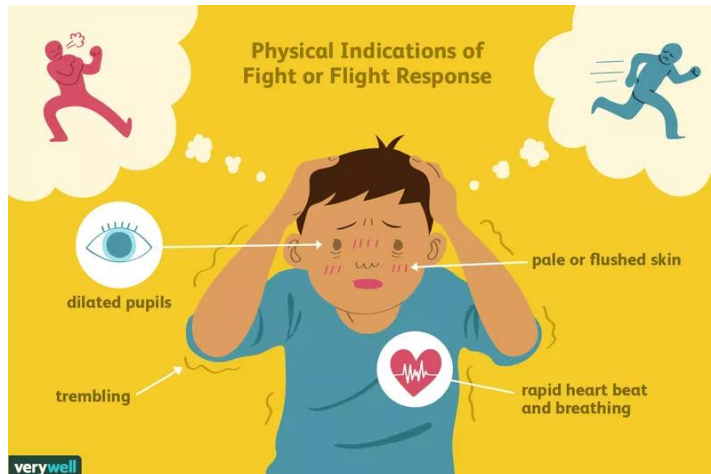
Fig. 3. Fasi della reazione allo stress



Fase di allarme

Ricordatevi cosa avete provato quando vi siete trovati in una situazione stressante. Come reagiva tutto il corpo, come batteva il cuore e come cambiava la respirazione? Tutto ciò che accade nei primi momenti (a volte anche per diverse ore) di una situazione stressante viene chiamato **fase di allarme**. Ogni organismo prende quindi una decisione molto rapida, scegliendo tra due sole soluzioni: o si combatte o si scappa. La decisione dipende dalle circostanze di un determinato evento. Il cervello è una macchina incredibilmente veloce che analizza da sola ciò che conviene di più. Se abbiamo buone possibilità di sconfiggere la minaccia - sceglie di combattere, ma se c'è la possibilità di ritirarsi cercherà di farci rinunciare al confronto. Un vigile del fuoco che parte per missione sperimenta una scarica molto elevata dei cosiddetti ormoni dello stress in un breve periodo di tempo. Si tratta di cortisolo e di adrenalina. La loro funzione è quella di fornire all'intero organismo le riserve energetiche necessarie per affrontare una situazione di emergenza. Improvvisamente, in una situazione di emergenza, si scopre che ognuno di noi ha qualcosa di simile a un deposito di carburante per razzi per il proprio corpo, e lo stress è la chiave che ne apre il rubinetto. Grazie a tale meccanismo, il vigile del fuoco di cui sopra è in grado di portare fuori da un edificio in fiamme i feriti gravi o di lavorare a lungo e in modo efficiente nonostante il gravoso sforzo fisico. Tuttavia, questo super potere si esaurirà presto e, naturalmente, si dovrà pagarne le conseguenze. Purtroppo, lo stress dei soccorritori non sempre svanisce una volta terminata la missione. Le immagini deprimenti oltre che i ricordi di vittime sofferenti e spaventate possono accompagnarli per molto tempo, e la paura di ciò che li attende al prossimo turno di servizio mantiene i vigili del fuoco quasi costantemente in uno stato di allerta e tensione.

Fig. 4. La fase di allarme dello stress³



Fase di immunità relativa

Immaginatevi che la vostra resilienza mentale sia un grande secchio e che ogni situazione difficile sia l'acqua che vi viene versata. I soccorritori sono quasi costantemente esposti a tali "rabbocchi d'acqua", perché il loro lavoro comporta uno stress pressoché costante o una pressione temporale. A distanza di tempo da una situazione di stress, i livelli di adrenalina e di cortisolo ritornano alla normalità. In apparenza, sembra che il fisico si sia abituato allo stress e abbia imparato a convivervi. In questa fase si verificano cambiamenti più lievi del funzionamento. Diventiamo più irritabili e anche piccoli insuccessi si trasformano in grandi difficoltà. Inoltre, affrontiamo peggio le attività quotidiane perché è più difficile trovare la concentrazione. Se non mettiamo in atto alcune soluzioni per alleviare la tensione e riposare efficacemente, il nostro corpo inizierà a "segnalare" che c'è qualcosa che non va. Compariranno disturbi e malattie più gravi, chiamati disturbi psicosomatici, cioè patologie che hanno la loro causa nella psiche e i loro sintomi nel funzionamento del corpo. La risposta allo stress passa quindi alla sua fase finale, la terza.

Fase di esaurimento

Nei laboratori di psicologia, dove venivano condotti esperimenti sugli animali, si è scoperto che l'esposizione costante allo stress poteva addirittura portare alla morte. Ciò è dovuto all'esaurimento della capacità rigenerativa del corpo. Questa fase della reazione si è verificata anche alcuni mesi dopo l'inizio dello stimolo stressante. Nel caso degli esseri umani, il corpo invia una moltitudine di segnali di allarme prima che ciò si verifichi, ma nonostante ciò, i medici sono a conoscenza di casi delle malattie cardiache o addirittura di infarto del miocardio dove uno stile di vita stressante viene proprio indicato come la loro causa. In natura, negli animali, questo fenomeno non si verifica. Il loro stress si manifesta in pochi istanti, quando compare il pericolo. Se riescono a fuggire, lo stress è finito. Gli esseri umani spesso non sono in grado di "fuggire" dai loro fattori di stress, quindi l'unico modo è quello di utilizzare varie tecniche di coping per evitare che quest'ultima fase si verifichi.

³ <https://www.verywellmind.com/what-is-the-fight-or-flight-response-2795194> autor Verywell / Joshua Seong

Burnout sul lavoro

La professione di soccorritore comporta un elevato carico psicologico, l'esposizione a un forte stress professionale e richiede quindi interventi preventivi consapevoli. Affrontare lo stress è uno dei modi principali per prevenire la sindrome da burnout sul lavoro. Questo fenomeno viene ampiamente riportato nella letteratura psicologica fin dagli anni '70. I ricercatori hanno osservato che dopo diversi anni di attività professionale, alcune persone avvertono cambiamenti significativi. In parole povere, la qualità del loro lavoro peggiora, si ammalano più spesso, affrontano meno bene lo stress e si impegnano meno. Inoltre, subiscono un deterioramento delle relazioni con gli altri, diventando meno sensibili, ritirati e talvolta persino difficilmente collaborativi. Questi sintomi sono stati associati a un carico di lavoro eccessivo e la sindrome del burnout sul lavoro è diventata la rovina dei datori di lavoro. Esistono molte definizioni di questo fenomeno in psicologia, ma la più popolare è quella formulata da Christina Maslach, secondo la quale il burnout sul lavoro rappresenta una sindrome psicologica di esaurimento emotivo, depersonalizzazione e riduzione del senso di realizzazione personale. Può verificarsi in persone che lavorano con altri individui in determinati modi, ad esempio fornendo assistenza. Il burnout colpisce soprattutto le professioni che richiedono un lavoro ravvicinato e diretto con le persone, un coinvolgimento personale e sono correlate all'aiuto agli altri, e in cui le abilità sociali sono uno strumento di lavoro essenziale. Si tratta di medici, infermieri, ma anche, e forse soprattutto, di vigili del fuoco. Preparare un soccorritore al servizio richiede tempo e sforzi considerevoli. I candidati devono fare molti sacrifici per soddisfare gli elevati standard della professione. L'inizio del servizio è sempre associato ad un grande impegno, alle grandi aspettative, ma purtroppo anche ad un elevato stress e ad una fatica mentale. In occasione di tragici infortuni, il contatto diretto con le tragedie e le sofferenze umane avviene quasi quotidianamente.

Come prevenire il burnout sul lavoro?

Capire quali sono le cause del burnout sul lavoro è molto importante, ma ancora più importante è rispondere alla domanda: cosa aiuta a proteggersi da tale fenomeno? Uno dei principali fattori che conducono alla sindrome del burnout è lo stress cronico, cioè le situazioni in cui siamo esposti a una tensione prolungata. Purtroppo, molte di queste sono inevitabili, quindi è molto importante prendersi cura di scaricare in modo costruttivo le tensioni e lo stress derivanti sia dalle difficili missioni di soccorso che dai problemi della vita quotidiana. Le situazioni di stress vissute dai soccorritori dovrebbero essere controbilanciate da un numero uguale o addirittura superiore di situazioni piacevoli e rilassanti. Uno dei presupposti per mantenere una buona salute mentale e un'elevata resistenza allo stress è il mantenimento di un cosiddetto stile di vita sano. L'uomo è un essere composto da due dimensioni: una fisica e l'altra mentale. Entrambe queste dimensioni interagiscono l'una con l'altra e le difficoltà in una di queste sfere comportano un deterioramento nell'altra. Fortunatamente, questo rapporto è bilaterale, il che significa che il miglioramento del comfort nell'area fisica avrà un effetto positivo anche su quella mentale. I mezzi principali per difendersi dallo stress e dalle sue conseguenze sono quindi un'alimentazione corretta, il riposo attivo e la rigenerazione - soprattutto un sonno sano ed efficace.

Dieta

Come è possibile che una buona alimentazione riduca lo stress? A tal punto vale la pena di esaminare la teoria dello stress ed i risultati degli studi condotti nei laboratori psicologici. Il nostro corpo "sa" di essere sotto stress quando nel sangue compaiono quantità eccessive dei cosiddetti ormoni dello stress. Questi includono l'adrenalina ed il cortisolo. Si è scoperto che la mancanza di cibo può far crescere i loro livelli. Negli studi psicofisiologici condotti sugli animali, uno degli stimoli di stress utilizzati è stata la fame. Basta che mangiamo in modo irregolare e il nostro cervello può già interpretarlo come uno stato anomalo e quindi una potenziale minaccia. Inoltre, il corpo umano è dotato di molti meccanismi automatici per garantire la sopravvivenza, per cui il primo pasto dopo una pausa prolungata sarà convertito in una sorta di "riserva di ferro per i tempi peggiori" e per lo più immagazzinato come grasso corporeo. Solo una sua esigua parte sarà utilizzata per le esigenze attuali. L'alimentazione irregolare non è quindi solo una fonte di stress, ma anche un percorso verso il sovrappeso e l'obesità. I livelli dell'ormone dello stress aumentano anche quando il cibo che forniamo è di scarso valore nutrizionale. Le calorie vuote sono un imbroglio molto intelligente che usiamo nei confronti del nostro corpo il che dopo un po' di tempo, si traduce in ulteriori problemi di salute. Soddisfare la fame è possibile perché nel corpo umano ci sono due "rilevatori" di fame. Uno è situato nello stomaco e reagisce solo alla comparsa di cibo nel suo interno. L'altro rilevatore si trova nel sangue e agisce sugli zuccheri. Basta che uno di essi si attivi e l'informazione che siamo pieni arriva già al nostro cervello. Questo può dare l'illusione di non dover cambiare la nostra dieta: dopo tutto, non abbiamo fame e ci sentiamo bene. Niente di più lontano dalla verità. Se non assumiamo la giusta quantità di vitamine e nutrienti nei nostri pasti, cominceremo a sentirci sempre più stanchi, sonnolenti, avremo difficoltà di concentrazione e anche la nostra capacità di ricordare andrà a deteriorarsi. Tutto ciò perché il cervello ridurrà le funzioni per le quali è carente di energia.

Sonno efficace

L'importanza di un sonno efficace nella prevenzione e nella riduzione dello stress è estremamente importante. La maggior parte della gente dorme in modo insufficiente o non riesce a riposare come si aspetta. Non dormire a sufficienza riduce drasticamente la capacità di affrontare lo stress e le emozioni difficili e compromette la concentrazione, la memoria e il processo decisionale. Nella professione di soccorritore, un ulteriore fattore che influisce negativamente sulla qualità del sonno è il lavoro a turni. Alcuni studi hanno dimostrato che i lavoratori a turni hanno problemi simili a mantenere un normale ritmo di sonno e veglia come quelli dei piloti e del personale di bordo delle compagnie aeree, che lottano contro il fenomeno del "jet lag", un insieme di sintomi derivanti dal cambio di fuso orario a causa dei spostamenti. Visto l'impatto che il sonno ha sul lavoro dei soccorritori, è essenziale garantire che questo sia efficace e porti sollievo. Per questo è utile seguire la cosiddetta "igiene del sonno": sono semplici raccomandazioni che possono migliorare la qualità e la durata del sonno modificando abitudini, comportamenti e condizioni ambientali.

Principi di igiene del sonno

1. In primo luogo - oscurità.

La melatonina, un ormone del sonno secreto dalla ghiandola pineale, è responsabile dell'addormentamento e del risveglio. Quando ce n'è in abbondanza, diventiamo sonnolenti e ci addormentiamo; quando la sua concentrazione nell'organismo diminuisce, il sonno diventa sempre più superficiale fino al risveglio. La concentrazione di melatonina dipende dall'esposizione alla luce, quindi quando cala il buio l'organismo inizia a produrla. La stanza in cui dormiamo dovrebbe essere buia. I lavoratori a turni che dormono durante il giorno, per mantenere livelli adeguati di melatonina, dovrebbero evitare la luce intensa.⁴

2. In secondo luogo - silenzio.

L'effetto del rumore sul sonno non è uguale per tutti. A seconda del sesso, dello stato di salute e talvolta delle abitudini, il suo impatto può variare. Il rumore durante il sonno provoca la stimolazione del sistema nervoso simpatico⁵ e il rilascio degli ormoni dello stress, l'adrenalina e il cortisolo. Inoltre, il sonno profondo - la fase REM - si accorcia, con conseguente peggioramento della qualità del sonno e stanchezza mattutina.

3. Mantenere una temperatura adeguata e garantire un'aria fresca.

Sia una temperatura troppo bassa che una troppo alta accorciano la durata del sonno. Prima di andare a letto, la stanza dovrebbe essere ben aerata e l'aria dovrebbe essere scambiata per tutto il tempo del sonno. In pratica, si tende a prestare molta attenzione al tipo di letto e di materasso, dimenticando queste semplici regole per preparare la camera da letto prima di andare a dormire.

⁴ K. Pawlas, Czynniki środowiskowe wpływające na sen oraz zachowanie higieny snu, Wrocławski Uniwersytet Medyczny, 2013

⁵ K. Pawlas, Czynniki środowiskowe wpływające na sen oraz zachowanie higieny snu, Wrocławski Uniwersytet Medyczny, 2013

4. Un orario fisso per andare a letto e per svegliarsi.

Le persone si dividono in gufi e allodole. Alcuni amano andare a dormire solo a tarda notte e stare svegli fino a tardi, altri vanno a letto prestissimo e si alzano con le proverbiali galline. Si dovrebbe andare a letto più o meno alla stessa ora. In caso di difficoltà ad addormentarsi, è consigliabile alzarsi dopo 15 minuti per fare qualcos'altro, quindi tornare a letto e cercare di riaddormentarsi. Rimanere a letto per lunghi periodi e concentrarsi sul fatto che il sonno non arriva provoca un aumento della tensione e dello stress, che prolunga la fase di addormentamento. Si può anche togliere l'orologio dalla camera da letto per evitare di guardarlo di notte. Vedere il tempo che passa può provocare pensieri intrusivi e la preoccupazione che non ci sia abbastanza tempo per riposare in modo efficace.

5. Evitare i pisolini diurni.

I pisolini diurni possono aggravare i problemi di sonno notturno. Tuttavia, se sono necessari e non possono essere evitati, occorre assicurarsi che non durino più di un'ora e che avvengano prima delle ore 15:00.⁶

6. Evitare di usare telefoni cellulari e computer prima di andare a letto.

I dispositivi elettronici utilizzati in camera da letto dopo lo spegnimento delle luci influiscono negativamente sulla secrezione di melatonina. Inoltre, i loro monitor emettono luce blu monocromatica e onde elettromagnetiche che alterano le funzioni cerebrali durante il sonno. Grazie agli studi condotti con l'EEG, è possibile osservare l'attività bioelettrica del cervello sia di giorno che di notte e mostrare l'impatto dei dispositivi elettronici su di essa. È emerso che l'esposizione a monitor o schermi per più di quattro ore nelle ore serali può aumentare l'eccitazione, rendere più difficile il addormentamento e, soprattutto, influenzare negativamente il sonno accorciandone le fasi. È interessante notare che stiamo continuamente lavorando sulla qualità del nostro sonno, poiché la sovraesposizione alla suddetta luce blu monocromatica (telefoni cellulari, computer portatili, monitor) al mattino provoca una maggiore sonnolenza e stanchezza durante il giorno.⁷

⁶ K. Pawlas, Czynniki środowiskowe wpływające na sen oraz zachowanie higieny snu, Wrocławski Uniwersytet Medyczny, 2013

⁷ P. Semiginowska, K. Golonka, I. Iskra-Golec, Wpływ monochromatycznego światła niebieskiego na aktywność EEG - Rola elastyczności nawyków snu, Polskie Forum Psychologiczne, 2019, T24, nr 2, str. 168-183

Tecniche di rilassamento

Le tecniche di rilassamento sono familiari a quasi tutte le persone. Il più delle volte sono associate a musica esotica, belle immagini o suoni della natura (il rumore delle onde, il cinguettio degli uccelli), che sembrano avere un effetto calmante su un fisico stressato. Alcuni le considerano una scoperta rivoluzionaria, mentre altri dubitano della loro efficacia sostenendo che le opinioni su di esse sono piuttosto esagerate. Sono disponibili online molte ore di registrazioni di musica per il rilassamento. Pochi sanno che il semplice ascolto di suoni rilassanti non è sufficiente, anche se è indubbiamente piacevole per le orecchie. Le istruzioni per eseguire il rilassamento non sono più così conosciute e capita che tutta l'attenzione venga posta sulla musica, che invece dovrebbe fungere solo da sottofondo. La risposta alla domanda su come le sedute di rilassamento possano alleviare lo stress si trova nell'insolita combinazione di corpo e mente umana, in particolare nel meccanismo di riconoscimento delle emozioni. Ogni emozione che proviamo ha una natura "duale". Questo può essere facilmente osservato con l'esempio dell'ansia. Da un lato, questa emozione provoca un'intera cascata di reazioni mentali, come una minore concentrazione, difficoltà a ricordare, a volte addirittura a trarre conclusioni logiche. Da un altro lato, la sperimentiamo nel corpo, dove avvengono le reazioni fisiologiche associate all'emozione. Sia le emozioni piacevoli che quelle spiacevoli possono essere riconosciute semplicemente osservando le reazioni fisiche della persona che le prova. Per di più, queste reazioni sono a volte molto difficili da nascondere, anche se non vogliamo manifestarle. Spesso, quando abbiamo paura o siamo stressati, cerchiamo di nascondere e di negare, eppure molte persone non si lasciano ingannare. Quando siamo ansiosi, le nostre espressioni facciali cambiano, le mani e a volte le ginocchia iniziano a tremare, sentiamo un peso nello stomaco e automaticamente ci ingobbiamo creando una postura più difensiva. Basta ricordare come ci siamo sentiti dopo una giornata stressante - certamente la maggior parte delle persone accuserà un mal di schiena o un mal di testa. Questo è il risultato di una forte tensione muscolare, che viene mantenuta per quasi tutto il tempo in cui siamo sottoposti allo stress. Lo stress cronico prolungato è spesso all'origine di dolori da tensione alla schiena, al collo e alla testa. Gli psicologi che osservano le emozioni e ne studiano la natura si sono posti domande molto elementari: cosa si verifica prima - un'emozione nella mente o una reazione fisiologica nel corpo? Siamo prima tristi e quindi piangiamo, oppure è il contrario e il nostro cervello riconosce le reazioni del corpo e su questa base "sa" quale emozione attivare? Un esperimento molto interessante che esplora il fenomeno delle emozioni consiste nell'osservare come cambiano le reazioni delle persone quando sorridono involontariamente. È stato chiesto ai partecipanti di tenere un bastoncino tra i denti in modo da avere la bocca allungata in un sorriso e poi, in questa posizione, dovevano rispondere quanto trovavano divertenti le immagini e le foto che venivano loro mostrate. È emerso che questo sorriso involontario era sufficiente per far sì che i partecipanti valutassero le immagini come più divertenti. Coloro che, durante l'esperimento, avevano una smorfia di disappunto sul viso indotta artificialmente da un diverso modo di tenere il bastoncino tra i denti, hanno valutato le stesse immagini come meno divertenti. Si può quindi ipotizzare che il cervello, prima di reagire a un'emozione, esegua una sorta di scansione corporea e cerchi nel corpo indizi su quale emozione occorre "innescare".

Fig. 5. Esperimento di feedback facciale⁸



Questo esperimento può aiutare a capire come il rilassamento influisca sulla riduzione dello stress. Quando ci troviamo in una situazione difficile, i muscoli di tutto il corpo si irrigidiscono, il che viene "letto" dal cervello come un segnale di stress e scatena le emozioni corrispondenti (ad esempio, l'ansia). Queste, a loro volta, intensificheranno le sensazioni sgradevoli nel corpo. Poiché i muscoli tesi segnalano al cervello che siamo stressati, la situazione opposta, cioè il rilassamento dei muscoli, sarà un indice di uno stato di rilassamento. Di conseguenza, le tecniche di rilassamento avranno lo scopo di influenzare consapevolmente lo stato di tensione dell'intero corpo per "convincere" il proprio cervello ad attivare le emozioni che si manifestano a riposo. Quando si praticano le tecniche di rilassamento, non ci si deve addormentare, perché, come già detto, occorre avere sempre il controllo di ciò che succede al corpo. La musica che accompagna queste sessioni non è la cosa più importante, dovrebbe essere solo un sottofondo che rende l'intera sessione di rilassamento un po' più interessante. Ciò che è fondamentale, tuttavia, è la guida del narratore, che dà istruzioni e aiuta a spostare l'attenzione su ogni muscolo successivo. Tali sessioni di rilassamento dovrebbero essere ripetute almeno più volte per sviluppare l'abitudine a controllare lo stress e la tensione.

Fig. 6. Sessione di rilassamento⁹



⁸http://www.slate.com/articles/health_and_science/cover_story/2016/08/can_smiling_make_you_happier_maybe_maybe_not_we_have_no_idea.html?via=gdpr-consent

⁹<https://pieknoumyslu.com/cwiczenia-relaksacyjne-i-10-trudnosci-z-nimi-zwiazanych/>

Supporto sociale

"Una volta era diverso... Le persone si conoscevano meglio e stavano insieme". Penso che tutti abbiamo sentito questa affermazione, che esce dalle labbra delle generazioni precedenti. I genitori di solito ritengono che la generazione dei loro figli sia meno indipendente e che affronti meno bene lo stress. È interessante notare che questo è esattamente ciò che i loro stessi genitori dicevano di loro, il che suggerisce che tendiamo a sopravvalutare i punti di forza e le capacità dei nostri coetanei rispetto ai giovani. Tuttavia, è vero che l'ambiente sociale in cui oggi operano i giovani sta subendo cambiamenti dinamici. Molte attività e molte relazioni si stanno spostando nel mondo virtuale. Si può scherzare sul fatto che presto la piramide dei bisogni di Maslow dovrà essere modificata, poiché l'accesso a Internet diventerà un bisogno fondamentale, a volte più importante del dormire e del mangiare. Purtroppo, questi cambiamenti hanno comportato una riduzione degli incontri nel mondo reale. In queste condizioni, è molto più difficile instaurare e mantenere strette relazioni sociali. Le amicizie fatte tramite Internet o i social media sono molto superficiali e non offrono un necessario supporto, il che può portare i giovani a sentirsi isolati. In molte aree di funzionamento, i contatti si riducono a chattare con automi, a compilare moduli online e talvolta anche i consulenti che ci chiamano sono robot sempre più in grado di fingere di essere umani. Più tempo passiamo nel mondo virtuale o interagendo con la tecnologia invece che con le persone reali, più sarà difficile ritrovarsi nel mondo reale e formare relazioni strette e di supporto. I social media ci danno la possibilità di creare la nostra immagine in modo controllato. Le foto che pubblichiamo su Instagram e Facebook mostrano persone di successo, belle, ben vestite, sempre sorridenti e che non si preoccupano di nulla. Se si subisce una tale pressione per essere perfetti, diventa sempre più difficile accettarsi per come si è veramente ed essere onesti nei rapporti con gli altri. I vigili del fuoco ed i soccorritori formano dei team professionali i cui membri sono percepiti come molto affiatati e legati da strette relazioni, anche quelle personali. È vero che la natura specifica delle operazioni svolte, l'esposizione a numerosi pericoli e la forte dipendenza della propria sicurezza dalla condotta e dalla competenza degli altri membri del team creano fiducia e interesse reciproco. È proprio la fiducia nella squadra il fattore che spinge i vigili del fuoco a rischiare la propria salute e la propria vita in operazioni difficili per salvare i feriti, nonostante la percezione del pericolo. La fiducia e l'assistenza reciproca rappresentano inoltre un fattore molto importante per aiutare a gestire lo stress e la tensione professionale dovuti ad esperienze traumatiche sul lavoro. Grazie a queste strette relazioni sociali, diventare un membro di una squadra di soccorso continua a essere percepito da molti giovani come una strada molto attraente per la gratificazione professionale e per la realizzazione delle proprie passioni.

Fig. 7. Foto dei vigili del fuoco che stanno insieme ¹⁰



Importanza del supporto sociale durante la pandemia Covid 19

Una rete di supporto sociale ben sviluppata comprende sia la famiglia che le relazioni con i colleghi sul posto di lavoro e al di fuori di esso. Le relazioni strette con le altre persone ci permettono di affrontare meglio lo stress. Da un lato, siamo più aperti e coraggiosi nel trovare soluzioni ai problemi che viviamo e, dall'altro, ci adattiamo meglio alle nuove situazioni. Avere persone vicine con cui condividere legami di amicizia è estremamente prezioso. La recente esperienza della pandemia da virus SARS-CoV-2 ha mostrato il loro ruolo nell'affrontare una situazione di crisi. Oggi la situazione non suscita più emozioni così forti come all'inizio. Tuttavia, possiamo facilmente ricordare le difficoltà che comportava l'isolamento. La paura dell'ignoto è stata un fattore importante nell'esacerbare l'esperienza dello stress. In primo luogo, nessuno era assolutamente sicuro della prognosi del decorso dell'infezione fino alla fine. In secondo luogo, nessuno dei professionisti aveva mai avuto a che fare con un'epidemia di tale portata nella propria vita. Inoltre, la gestione è stata complicata da numerose divisioni sociali. Molte delle conseguenze dell'isolamento prolungato e della separazione dalle fonti di sostegno saranno visibili a lungo sotto forma di deterioramento della salute mentale e di problemi psicosociali, soprattutto tra i bambini e gli adolescenti.

¹⁰ https://www.freepik.com/free-photo/male-female-firefighters-working-together-suits-helmets_21076095.htm#query=firefighter%20working&position=31&from_view=search&track=sph

Importanza dello stress traumatico nel burnout sul lavoro

Il disturbo da stress post-traumatico (PTSD) è noto a tutti i vigili del fuoco. Si tratta di una sindrome di sintomi psicologici derivanti dall'esperienza di uno stress traumatico molto grave. A volte colpisce i diretti interessati, a volte coloro che sono coinvolti nell'assistenza e a volte anche i testimoni dell'incidente. Solo le situazioni più difficili possono essere definite traumatiche. Di solito sono associate alla morte, a delle ferite molto gravi o a delle scene raccapriccianti. Nella professione di vigile del fuoco è presente un accumulo molto elevato di tali elementi, che è considerato uno dei fattori più importanti che predispongono al burnout sul lavoro. La consapevolezza di questo rischio dovrebbe spingere sia i soccorritori che i loro supervisori ad adottare misure preventive e di supporto.

Misure preventive - formazione e programmi di psicologia nelle scuole specializzate

La formazione dei vigili del fuoco viene impartita da apposite scuole del Corpo dei Vigili del Fuoco dello Stato. In Polonia esistono tre scuole di questo tipo: a Cracovia, Częstochowa e Poznań. Esiste anche la Scuola Superiore dei Vigili del Fuoco (Szkoła Główna Służby Pożarniczej), che ha lo status universitario, ma a causa della diversa natura dell'istruzione non è inclusa nella presente ricerca. I candidati si iscrivono a una di queste tre scuole una volta conseguito il diploma di scuola superiore e, al termine, ottengono il titolo di tecnico antincendio. Fin dall'inizio della loro formazione, i cadetti entrano in servizio (all'inizio si tratta di candidati) e al termine della loro formazione vengono inviati a lavorare in unità designate del Corpo dei Vigili del Fuoco dello Stato. Il funzionamento delle scuole è disciplinato da un lato dai regolamenti didattici, ma dall'altro, in quanto centri delle strutture del Corpo dei Vigili del Fuoco dello Stato, è soggetto ai regolamenti del Ministero degli Interni. Il programma di studi comprende materie professionali - specifiche per il servizio antincendio - ma anche materie generali. Tra queste, le basi della psicologia. Confrontando la Scuola degli Aspiranti di Cracovia con la scuola secondaria di Semily, nella Repubblica Ceca, possiamo notare grandi somiglianze per quanto riguarda l'organizzazione dell'apprendimento sui temi della prevenzione della salute mentale. I regolamenti educativi polacchi richiedono l'implementazione di un curriculum di base approvato a livello centrale. Esso fornisce il quadro tematico principale e definisce i risultati generali dell'apprendimento. Nel campo della psicologia, questi risultati sono i seguenti:

1. lo studente caratterizza le condizioni e le esigenze del servizio;
2. lo studente applica tecniche di gestione dello stress;
3. lo studente fornisce supporto psicologico a chi ha bisogno di aiuto;

Questi risultati vengono poi illustrati in modo più dettagliato nel programma di studi, che viene approvato dal Capo del Corpo dei Vigili del Fuoco dello Stato. La preparazione e l'educazione agli aspetti psicologici del servizio vengono fornite durante due semestri della

scuola biennale. Un totale di 42 ore didattiche è dedicato allo sviluppo delle tematiche, e i risultati di apprendimento specifici sono realizzati all'interno di ben undici blocchi tematici come, tra gli altri:

- ✓ Situazioni difficili e loro impatto sul funzionamento umano;
- ✓ Stress nel servizio;
- ✓ Supporto psicologico per le persone che partecipano agli interventi di soccorso;
- ✓ Gestione di alcune situazioni difficili durante gli interventi di soccorso;
- ✓ Promozione e tutela della salute mentale nel servizio;
- ✓ Miglioramento delle tecniche di gestione dello stress;

Tutti questi argomenti coincidono con i risultati di apprendimento del RVP ceco - Programma Quadro per l'educazione alla salute elencati di seguito:

- ✓ Determinanti della salute: ambiente, stile di vita, attività fisica;
- ✓ Abitudini alimentari, comportamenti a rischio, ecc.;
- ✓ Salute mentale e sviluppo personale, competenze sociali, fattori di rischio;

Come nel sistema polacco, un campo di applicazione più dettagliato dell'educazione degli alunni è descritto nel documento nella Repubblica Ceca il programma scolastico ŠVP, che si basa sulle linee guida generali per l'istruzione degli alunni nella RVP. In questo programma, i risultati e le competenze definite per la prevenzione della sindrome da burnout e la gestione dello stress sono inclusi in particolare nelle materie educazione civica, gestione delle crisi e educazione medica.

Le aree di formazione più specifiche sono: la salute - il suo concetto e i suoi determinanti, lo stress e il suo impatto sulla salute, i pericoli dell'esaurimento mentale e della sindrome da burnout professionale, le tecniche di rilassamento, l'attività fisica e lo sport e il loro impatto sulla psiche umana, la costruzione della resilienza mentale e la prevenzione dell'accumulo di stress e delle sue conseguenze.

La collaborazione tra diversi contesti educativi è sempre fonte di ispirazione, sviluppo e idee interessanti, per cui un confronto più ravvicinato su come questi temi vengono implementati potrebbe essere di grande utilità. Nuovi modi di presentazione delle tematiche sulla prevenzione della salute mentale potrebbero rendere queste conoscenze più attraenti e accessibili, il che avrebbe sicuramente un impatto positivo sugli studenti - diplomati di entrambe le scuole e, in futuro, validi membri delle squadre di emergenza.

Attività di supporto

Per mantenere elevate le prestazioni psicofisiche dei vigili del fuoco e prevenire l'insorgere della sindrome da burnout sul lavoro, è necessario offrire l'opportunità di un supporto individuale fornito da uno psicologo specializzato. Da diversi anni il Corpo dei Vigili del Fuoco dello Stato dispone di psicologi e ogni vigile del fuoco può beneficiare dei loro consigli e delle loro consulenze. Tuttavia, la semplice possibilità di entrare in contatto con uno specialista è solo metà della battaglia, poiché è necessario superare diverse barriere e resistenze per beneficiare di tale supporto. La psicologia è una scienza giovane, ma grazie al suo rapidissimo sviluppo è applicabile a quasi tutti gli aspetti della nostra vita. La psicologia moderna si occupa di capire il funzionamento umano nel suo complesso, non solo della psicopatologia. Ciò significa che molto spesso si concentra sulla creazione delle condizioni per uno sviluppo ottimale e sull'utilizzo del massimo potenziale che si trova al suo interno, al fine di ottenere migliori prestazioni e una vita più confortevole. Purtroppo, sono ancora molti coloro che percepiscono l'aiuto psicologico come un'attività di supporto riservata ai deboli che non riescono a farcela da soli. Parlare con uno psicologo può suscitare timori e preoccupazioni circa la reale idoneità a diventare vigili del fuoco o soccorritori. Tali dubbi sono naturali e sorgono quasi sempre nelle persone che cercano aiuto psicologico per la prima volta. Fortunatamente, scoprono molto presto che questa forma di supporto è un ottimo modo per affrontare le difficoltà e lo stress professionale. La mancanza di disponibilità di aiuto psicologico è associata ad una maggiore incidenza non solo di burnout sul lavoro, ma anche di disturbi depressivi e nevrotici o di dipendenze. Ricorrere all'alcol in situazioni di stress e tensione è un'abitudine molto dannosa, ma purtroppo accade ancora troppo spesso. Fortunatamente, si può notare che la consapevolezza della salute mentale da parte dell'opinione pubblica sta cambiando in meglio. I soccorritori più esperti conosceranno senza dubbio le numerose storie tragiche di persone che, a causa dell'alcol, sono cadute in una malattia che le ha private di quasi tutto. Credo che non sia esagerato sostenere che un aiuto psicologico fornito al momento giusto può addirittura salvare la vita.

Supporto fornito dal personale esperto e dal comando

Le riunioni dello staff e del comando per alleviare lo stress e le emozioni difficili sono una forma di sostegno indispensabile nelle operazioni più difficili. Grazie allo stretto rapporto che vincola i membri delle squadre di emergenza, i vigili del fuoco decidono spesso di condividere i loro dubbi o le difficoltà riscontrate durante vari interventi. È consigliabile metterli in condizione di farlo in modo organizzato e controllato durante i briefing condotti dai loro diretti superiori. Da un lato, è il momento in cui si trasmettono informazioni importanti, decisioni e si chiariscono dubbi sulle attività operative; dall'altro, tali briefing possono avere una funzione di sblocco emotivo. Lo stress e la tensione accumulati durante tutta la giornata possono così trovare sfogo. Tali briefing con un elemento di sblocco emotivo possono avvenire ogni volta che il comandante li ritiene utili, ma in particolare dovrebbero avvenire durante le operazioni di soccorso prolungate o durante le missioni in occasione di incidenti di massa e disastri. I briefing di questo tipo possono essere condotti con il

coinvolgimento di uno psicologo specializzato, il quale aiuta a esprimere lo stress e le emozioni difficili in modo costruttivo e a far sì che ogni partecipante possa sentirsi al sicuro e condividere onestamente esperienze e sentimenti personali, senza timore di essere giudicato o rifiutato.

Conclusioni

In questa ricerca abbiamo trattato diversi argomenti relativi ai principali rischi psicologici che gli alunni delle scuole per vigili del fuoco possono affrontare. Trascurare e ignorare i rischi psicosociali può portare a gravi conseguenze nella carriera successiva, come la sindrome da burnout sul lavoro. La negligenza in questo ambito può comportare un aumento del turnover del personale, una maggiore spesa per le cure specialistiche o una peggiore qualità del lavoro, che nel caso dei servizi di emergenza può essere causa di conseguenze disastrose. In linea con la massima che prevenire è meglio che curare, ognuno di noi è in grado di evitare le spiacevoli conseguenze dello stress eccessivo e di godere di salute, soddisfazione e appagamento in ogni aspetto della propria vita.

Bibliografia:

1. Sapolsky R.M., *Dlaczego zebry nie mają wrzodów*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.
2. Selye H., *Stres okiełznany*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1978.
3. Zimbardo P., *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
4. https://www.researchgate.net/profile/Krystyna-Pawlas/publication/272180766_Czynniki_srodowiskowe_wplywajace_na_sen_oraz_zachowywanie_higieny_snu/links/5a554db20f7e9bf2a5350d8d/Czynniki-srodowiskowe-wplywajace-na-sen-oraz-zachowywanie-higieny-snu.pdf
5. https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/81024/siemiginowska_golonka_iskragolec_wplyw_monochromatycznego_swiatla_niebieskiego_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Il Licenziante (Fundacja Ponad Granicami) dichiara di possedere tutti i diritti d'autore, sia personali che proprietari, dell'opera, compresa la modifica dei sorgenti e della documentazione e di qualsiasi materiale che abbia un qualsiasi collegamento con l'opera, nella sua interezza, senza alcuna restrizione a favore di terzi. Il Licenziante concede al Licenziatario (Utente) una licenza mondiale, gratuita e non esclusiva ai sensi della EUPL. La licenza include il diritto di concedere ulteriori licenze, in particolare per la durata del diritto d'autore dell'opera originale:

- l'uso dell'opera in qualsiasi circostanza e per qualsiasi scopo,
- riproduzione dell'opera
- comunicazione al pubblico, compreso, a seconda dei casi, il diritto di mettere a disposizione del pubblico o di presentare l'opera o copie di essa, e di eseguire l'opera pubblicamente,
- distribuire l'opera o copie della stessa.

I suddetti diritti possono essere esercitati a prescindere dal supporto, dal tipo di supporto e dal formato, sia esso attualmente conosciuto o sviluppato in futuro, nella misura consentita dalla legge applicabile. Tuttavia, l'Utente è responsabile della conformità dell'uso dell'opera alla legge in vigore nel luogo di utilizzo. Per ulteriori informazioni, consultare la pagina web www.fpg.org.pl