

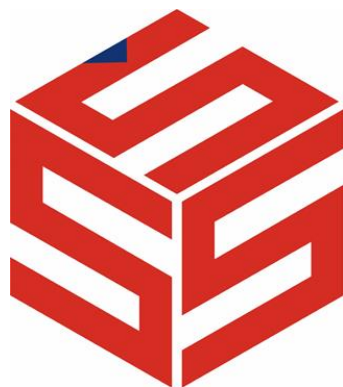


FUNDACJA

PONAD GRANICAMI



**Cofinanziato
dall'Unione europea**



KRAKÓW



A thick dark brown vertical bar runs down the left side of the page. A bright orange arrow points to the right, overlapping the bar.

Lo stress ha grandi ...corna

Parte 2

Risultati del sondaggio

Guida ai metodi pratici per
affrontare lo stress

Several thin, curved lines in shades of brown and grey originate from the bottom left and curve upwards and to the right.

Katarzyna Bartyńska, Paulina Koziń

KRAKÓW 2022

Censor Paolo Bernardini

Indice

Introduzione.....	2
Diffusione degli effetti negativi dello stress tra i vigili del fuoco intervistati.....	3
Effetti negativi dello stress professionale sulle attività fuori servizio dei vigili del fuoco	4
Valutazione della preparazione psicologica dei vigili del fuoco per i loro compiti	7
Identificazione dei modi efficaci di affrontare lo stress secondo i vigili del fuoco di Polonia, Italia e Repubblica Ceca.....	8
Soddisfazione dei vigili del fuoco per la loro professione e carico psicologico di lavoro	9
Valutazione della capacità personale di affrontare lo stress	11
Sintesi.....	13

Introduzione

Le squadre di emergenza sono particolarmente esposte al carico di stress lavorativo e agli eventi traumatici. Alcune unità proteggono aree densamente popolate, dove sono presenti impianti industriali o infrastrutture con un rischio più elevato di vari tipi di episodi. In questi casi, in quasi ogni squadra, i vigili del fuoco si aspettano di dover affrontare le conseguenze di episodi molto difficili e pericolosi. Purtroppo, la natura di questo lavoro non consente un aumento dolce e graduale delle richieste e dei carichi mentali e fisici a tutti coloro che entrano in servizio e non hanno ancora molta esperienza professionale. Spesso i vigili del fuoco, fin dall'inizio della loro carriera, si trovano a dover affrontare episodi molto difficili e persino traumatici. Oltre alla conoscenza e alla formazione psicologica, il ricorso alle esperienze di altri soccorritori è un mezzo di supporto molto prezioso. Per raccogliere dati sulle sfide psicologiche e sui metodi di coping utilizzati dai vigili del fuoco, è stata condotta una ricerca e un'analisi della situazione nel caso in questione, sviluppando tra l'altro un questionario intitolato: "Modalità di affrontare lo stress, la tensione mentale e le conseguenze della partecipazione ad interventi difficili". Il questionario è stato effettuato su una comunità di vigili del fuoco polacchi, italiani e cechi. I risultati conseguiti in questo modo sono stati utilizzati per creare una guida di buone pratiche su come affrontare l'enorme tensione emotiva dei vigili del fuoco e su quali misure adottare per evitare il burnout sul lavoro. La ricerca condotta pone le basi per comprendere le reali esigenze dei vigili del fuoco in materia di salute mentale e di equilibrio psichico. Tuttavia, questa guida vuole essere soprattutto un'importante indicazione formativa per i vigili del fuoco stessi e per gli psicologi che lavorano nel campo del burnout, al fine di predisporre in maniera migliore la formazione per contrastare la sindrome del burnout.

La ricerca sulle modalità di affrontare lo stress è stata condotta su un gruppo di vigili del fuoco di tre Paesi: Polonia - 28 persone, Italia - 30 persone e Repubblica Ceca - 58 persone. I risultati di molte domande sono stati simili in tutti e tre i Paesi, il che dimostra quanto abbiamo in comune nonostante i diversi sistemi di servizio e di formazione nella professione dei vigili del fuoco. Queste analogie indicano anche la possibilità di creare programmi di formazione e workshop internazionali. Il loro valore consisterà nella diversità di approcci agli stessi problemi che, come abbiamo dimostrato nella nostra ricerca, sono universali per tutti i vigili del fuoco.

Diffusione degli effetti negativi dello stress tra i vigili del fuoco intervistati

La prima domanda mirava a determinare il livello di stress nell'ambiente in cui gli intervistati lavorano. All'intervistato è stato chiesto di indicare la frequenza con cui, durante l'anno, si verifica una situazione in cui si sente stressato. Si poteva scegliere tra una scala di risposte a tre punti. Questa domanda riguardava una valutazione soggettiva dello stress vissuto dalle singole persone. Non è una misura oggettiva del numero di episodi difficili. Pertanto, non sappiamo se il fatto che l'intervistato abbia barrato la casella "non vivo lo stress professionale" sia dovuto a buone capacità di distanziamento e di coping o piuttosto a un'effettiva mancanza di stress. Forse l'intervistato non è stato coinvolto in attività stressanti perché è un vigile del fuoco alle prime armi e ha pochissima esperienza, oppure è in servizio in un'area estremamente tranquilla dove non ci sono superstrade, impianti industriali o un'alta densità di popolazione. Alla domanda sulla frequenza dello stress professionale, polacchi e italiani hanno risposto in modo molto simile. Oltre il 60% degli intervistati di questi due Paesi non vive uno stress significativo. Il resto, poco meno della metà, dichiara di sentirsi stressato più volte al mese (il 36% degli intervistati polacchi e il 30% di quelli italiani) e alcuni intervistati dichiarano di sentirsi stressati più spesso, quasi dopo ogni servizio (il 4-7% degli intervistati). Il gruppo di vigili del fuoco della Repubblica Ceca è caratterizzato da risposte più estreme. Solo il 14% degli intervistati di questo Paese ha scelto la risposta intermedia, ovvero "più volte al mese". Quasi l'80% del gruppo intervistato non prova lo stress in relazione al servizio e il 7% si lamenta della sua elevata frequenza. Nello sviluppo di tale ricerca, vale la pena di confrontare questi risultati con l'onere effettivo del numero di interventi di soccorso effettuati, con particolare riferimento a quelli di natura traumatica.

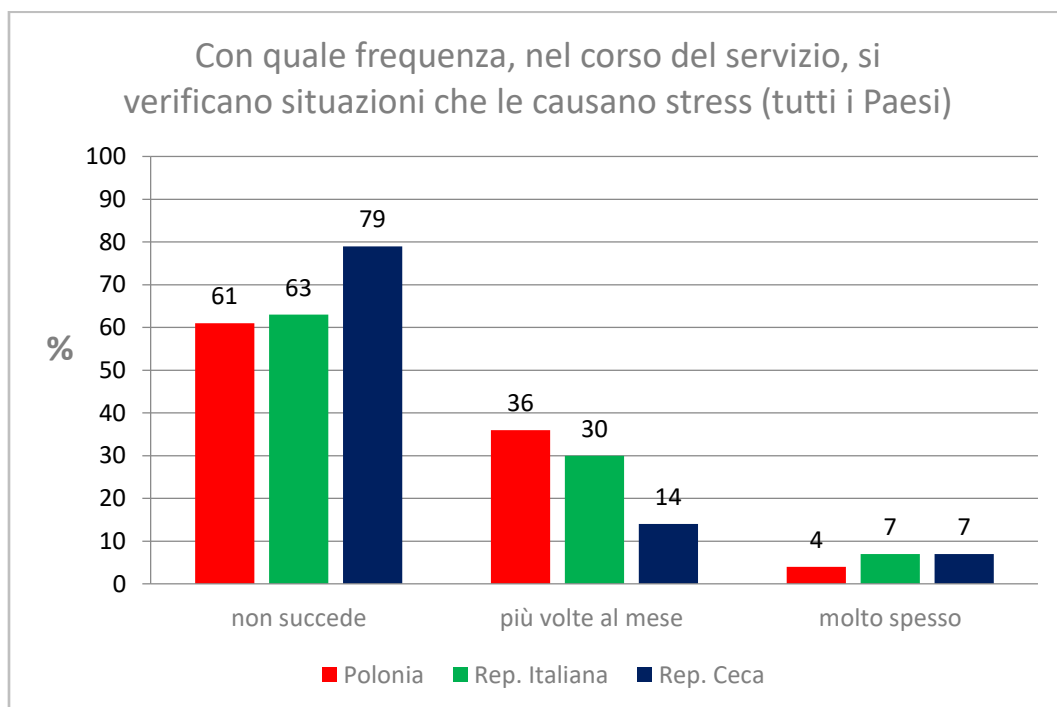


Grafico 1. Frequenza delle situazioni di stress nel servizio - Polonia, Italia, Repubblica Ceca

Effetti negativi dello stress professionale sulle attività fuori servizio dei vigili del fuoco

In questa domanda è stato chiesto agli intervistati di indicare gli effetti negativi più comuni dello stress. Gli esempi di sintomi da barrare riguardavano diverse sfere del funzionamento umano. La sfera dei disturbi cognitivi, cioè quella relativa al pensiero, alla memoria e alla concentrazione, comprendeva: pensieri intrusivi sul lavoro o su una situazione stressante, distrazione, sensazione di "esaurimento" o difficoltà ad "occuparsi delle cose", difficoltà di memoria e di concentrazione. I sintomi relativi alla sfera affettiva includevano la sensazione di depressione ed ansia. La sfera delle reazioni fisiologiche comprendeva disturbi gastrointestinali e agitazione eccessiva. La sfera del funzionamento sociale comprendeva il ritiro ed isolamento. Nella ricerca di metodi efficaci di coping, è necessario innanzitutto riconoscere come il corpo risponde alle situazioni stressanti. Quindi regolare le modalità proporzionalmente ai sintomi che appaiono. Il numero di sintomi indicati dagli intervistati nel questionario è illustrato nei grafici seguenti:

Grafico 2 - Vigili del fuoco della Polonia, Grafico 3 - Vigili del fuoco della Repubblica Ceca e Grafico 4 - Vigili del fuoco della Repubblica Italiana

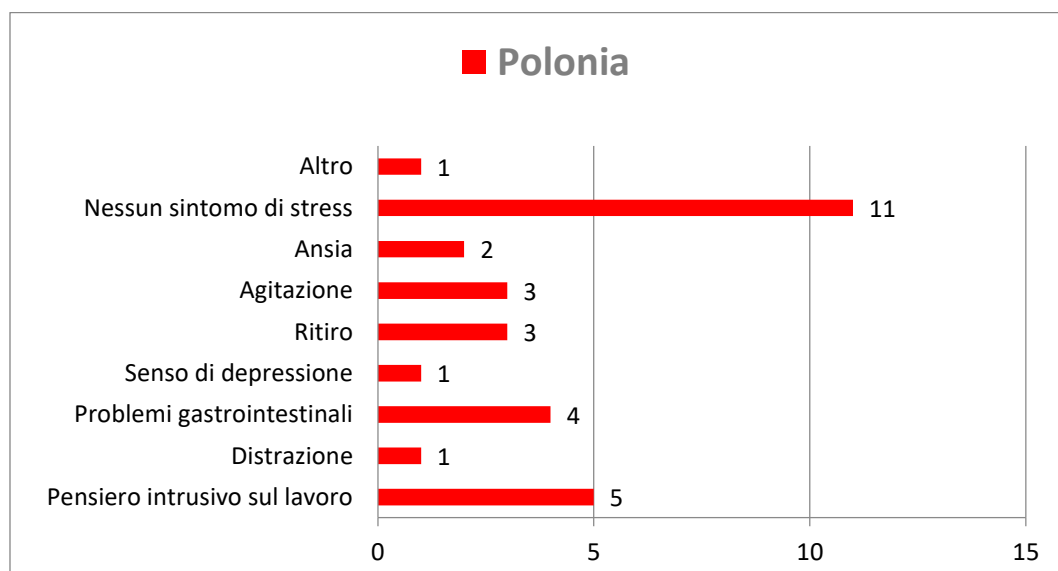


Grafico 2. Sintomi di stress più frequentemente riscontrati in un gruppo di vigili del fuoco polacchi.

I vigili del fuoco polacchi barravano più frequentemente i sintomi cognitivi dello stress. Pensieri intrusivi legati al lavoro o alle operazioni di soccorso svolte. Questi appaiono automaticamente, di solito contro la volontà dell'utente. Il ricordo di immagini spiacevoli può comportare la riproduzione di reazioni emotive (soprattutto ansia e senso di impotenza). Un modo per ridurle può essere rappresentato dalle riunioni di de-briefing condotte da psicologi o da comandanti di unità e da capitano. Lo scopo di tali riunioni è quello di mostrare ai vigili del fuoco che le loro reazioni sono normali e interessano molti di loro. Discutere di un episodio permette anche di "riordinarlo" e di comprenderlo meglio. Chiarire eventuali dubbi sull'efficacia e sulla correttezza delle operazioni svolte dai vigili del fuoco durante l'intervento può ridurre al minimo le analisi successive e la ricostruzione del caso. Dopo un intervento difficile, sarà naturale chiedersi se sia stato fatto tutto il possibile

per mitigare il pericolo, ed è per questo che il ruolo del comando nel chiarire questi dubbi è così importante. I sintomi di somatizzazione, come il disagio gastrointestinale, sono stati evidenziati al secondo posto. In caso di tali disturbi, è essenziale conoscere l'origine della reazione.

Le somatizzazioni sono sintomi che si osservano nel corpo, la cui base e causa risalgono alle emozioni vissute. Il semplice riconoscimento e la denominazione dei sentimenti ne riduce l'intensità e consente un maggiore controllo. La consapevolezza, l'accettazione e, soprattutto, l'espressione delle emozioni faranno sì che queste non debbano cercare espressione attraverso il corpo, cioè attraverso i sintomi della somatizzazione. Esprimere e condividere le emozioni è un'esperienza estremamente personale ed è possibile solo quando ci sentiamo sicuri e protetti dalla compagnia di coloro che ci circondano.

I vigili del fuoco hanno evidenziato con altrettanta frequenza i sintomi legati all'agitazione e al ritiro, che sono fortemente correlati. L'aumento dello stress si traduce in una maggiore irritabilità, che può comportare conflitti e il deterioramento dei rapporti con i propri cari. Partecipando a episodi di estrema gravità, i vigili del fuoco possono sviluppare la convinzione che ciò che stanno vivendo sia così complicato che nessuno sarà in grado di capirli.

Questo aspetto aggraverà la tendenza a ritirarsi e il senso di isolamento sociale. Molte volte tale ritiro serve a proteggere i propri cari dalle emozioni difficili che i vigili del fuoco provano. Purtroppo, questa strategia porterà ad aumentare le incomprensioni e ad approfondire i sentimenti di isolamento. I familiari e gli amici che riconoscono la sofferenza del loro caro vicino non possono capire da cosa essa derivi in quanto vengono tenuti a distanza. Cercare l'aiuto ad un professionista, uno psicologo, per condividere queste emozioni può essere la soluzione migliore per un vigile del fuoco. Dopo pochi incontri di questo tipo, i pazienti degli ambulatori possono provare sollievo, ridurre la tensione e, soprattutto, evitare di trascinare i problemi professionali nella loro vita privata e familiare.

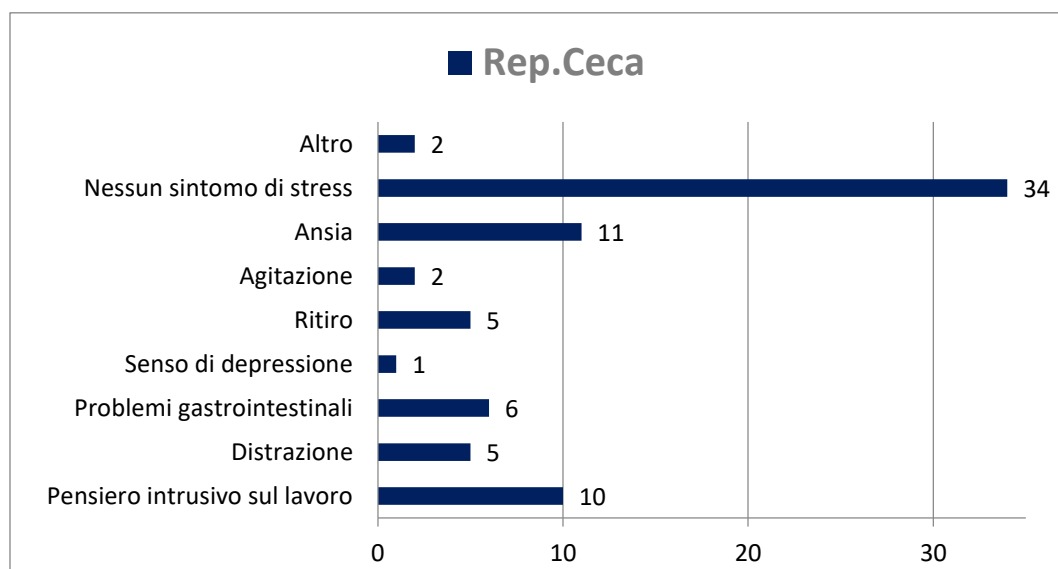


Grafico 3. Sintomi di stress più frequentemente riscontrati in un gruppo di vigili del fuoco della Repubblica Ceca

Tra le risposte fornite dai vigili del fuoco cechi, i sintomi di stress legati all'ansia sono al primo posto e i sintomi cognitivi (pensieri intrusivi sul lavoro) al secondo. La tensione emotiva e l'ansia sono causate dall'angoscia, che può essere paragonata a un "nemico fantasma", perché non sempre sappiamo da dove è venuta dentro di noi. Ne sentiamo le conseguenze sotto forma di emozioni, ma non sempre siamo in grado di identificarne la causa. La natura umana non sopporta le situazioni poco chiare e molto spesso sostituisce alla causa del malessere vari eventi, a volte non collegati alla vera causa dell'angoscia. Questo, a sua volta, ci induce a dedicare molti sforzi per affrontare questioni e problemi apparenti, il che non riduce affatto il senso di angoscia, ma anzi ha un effetto opposto: lo esaspera. Anche in questo caso, l'aiuto di un professionista per osservare e comprendere le cause del proprio stato d'animo può rivelarsi l'intervento più efficace.

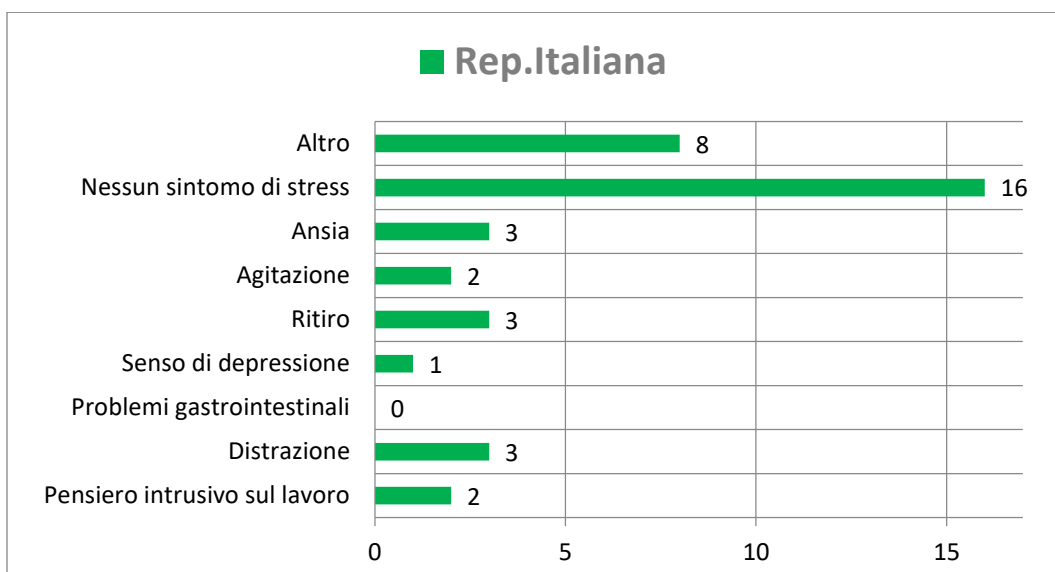


Grafico 4. Sintomi di stress più frequentemente riscontrati in un gruppo di vigili del fuoco della Repubblica Italiana

Il grafico 4 mostra come i vigili del fuoco italiani hanno risposto a questa domanda. Il sintomo più frequentemente evidenziato da questi soggetti è stato la distrazione, il ritiro e l'ansia. Una differenza significativa rispetto alle risposte fornite dai vigili del fuoco di altri Paesi si riscontra nella presenza di sintomi gastrointestinali. Dei 30 vigili del fuoco intervistati, nessuno ha dichiarato di reagire allo stress in questo modo. Questa è una delle informazioni più interessanti emerse dall'analisi del questionario, in quanto potrebbe indicare che i vigili del fuoco italiani, utilizzano metodi di coping dello stress molto efficaci nel prevenire la somatizzazione. Vale quindi la pena di conoscere meglio queste strategie di coping e di prevenzione degli effetti negativi dello stress. Questa osservazione dimostra anche la grande importanza di condurre ricerche e progetti interculturali per migliorare la salute mentale dei vigili del fuoco e affrontare meglio le problematiche di questa difficile professione.

Valutazione della preparazione psicologica dei vigili del fuoco per i loro compiti

La maggior parte dei vigili del fuoco si sente ben predisposta ad affrontare lo stress professionale. Da questo punto di vista, le differenze tra i funzionari dei tre Paesi intervistati sono minime. Quasi tre quarti hanno risposto che la loro preparazione ed esperienza precedente permette loro di affrontare lo stress sul lavoro. Come nel caso della prima domanda, questi risultati mostrano la valutazione soggettiva degli intervistati. La formazione in psicologia è sempre più presente nei programmi di istruzione professionale. È un aspetto positivo e vantaggioso sia per i soccorritori che per le vittime, poiché una migliore formazione si tradurrà in una migliore qualità dell'assistenza fornita. Inoltre, sia l'osservazione dei casi che le ricerche in questo settore dimostrano che lo stress dei soccorritori durante le loro missioni viene trasmesso anche alle vittime, per cui la sua riduzione e il suo contenimento avranno un effetto positivo su tutti i partecipanti alla missione.



Grafico 1. La vostra formazione professionale vi aiuta a gestire lo stress? - Polonia, Italia, Repubblica Ceca.

Uno dei prerequisiti indispensabili per affrontare con successo situazioni di lavoro è un'adeguata preparazione professionale, che deve essere bilanciata con l'esperienza lavorativa. La varietà e la complessità delle pressioni psicosociali rendono molto difficile lo sviluppo di un buon programma di formazione in grado di preparare efficacemente le persone ad affrontare tali sfide. È importante che tale programma, da un lato, attinga alle attuali conoscenze psicologiche sul funzionamento umano e, dall'altro, tenga conto del contesto del lavoro dei vigili del fuoco e faccia riferimento a esperienze concrete e ad esempi pratici. Nel grafico sopra riportato, si può notare che ogni Paese utilizza una qualche forma di preparazione e formazione nel campo della psicoprevenzione dello stress, e che i destinatari le trovano utili ed efficaci.

Identificazione dei modi efficaci di affrontare lo stress secondo i vigili del fuoco di Polonia, Italia e Repubblica Ceca

L'obiettivo della psicoeducazione e della psicoprevenzione è, tra l'altro, quello di individuare modalità, attività e reazioni utili per affrontare lo stress. L'elenco di queste attività può essere continuamente ampliato con ulteriori attività a seconda delle preferenze individuali. Vale la pena di creare opportunità per i vigili del fuoco di condividere le loro esperienze in questo particolare settore, poiché spesso le modalità in cui gli altri affrontano la situazione può ispirarci a cercare e scoprire le proprie scelte. Con il questionario si cercava di individuare le modalità più frequenti. Agli intervistati è stato chiesto di scegliere un numero qualsiasi di modalità che li aiutassero tra le opzioni proposte. Le modalità di affrontare lo stress possono essere diversamente classificate e raggruppate. L'elenco delle modalità di cui alla domanda 4 comprendeva, tra l'altro:

1. Modalità legate alle relazioni strette e al contatto sociale, come ad esempio il colloquio con uno psicologo, il trascorrere del tempo con le persone (ad esempio incontrando parenti o amici), un aiuto agli altri al di fuori del lavoro (ad esempio facendo volontariato o aiutando individualmente le persone bisognose, lavorando nella comunità locale, ecc.)
2. Modalità focalizzate sul riconoscimento e sulla comprensione delle proprie emozioni legate ad un evento (ad esempio, analisi e tentativo di comprendere la situazione che ha causato lo stress, tentativo di elaborare una situazione difficile in modo ragionato, concentrazione sulle emozioni provate e tentativo di gestirle),
3. Modalità per evitare le emozioni spiacevoli e per impegnarsi in attività che permettano di concentrarsi su qualcosa di diverso dall'evento stressante e aggravante.

Le iniziative intraprese nelle situazioni di emergenza possono talvolta essere inefficaci o addirittura dannose e peggiorare il coping dei singoli individui. A volte le persone reagiscono in modo intuitivo e, nonostante le buone intenzioni, la loro attività non porta a un miglioramento. Questo accade per diversi motivi. Uno di questi è il "mito del coraggio", saldamente radicato, che sostiene che le persone forti non si lamentano di nulla. Non hanno il diritto di provare emozioni spiacevoli e, quando accade qualcosa di difficile, devono affrontarlo "virilmente", cosa che, purtroppo, molte persone interpretano come fingere che tutto vada bene, reprimere le emozioni e nasconderle agli altri come se si trattasse di qualcosa di imbarazzante. Nel corso della socializzazione, anche ai bambini piccoli viene insegnato che non è permesso piangere, arrabbiarsi, essere forti, essere solidali e aiutare i genitori. Questa pressione è particolarmente forte nei confronti dei ragazzi, anche se colpisce sempre più spesso anche le ragazze. Sebbene l'intenzione di un simile messaggio sia quella di costruire la resilienza, in realtà il suo significato è ben diverso e ci viene insegnato fin da piccoli che le emozioni siano qualcosa di negativo, innaturale e che vadano combattute come il peggior nemico. E la verità è che gli esseri umani sono esseri emotivi per natura. Eliminare le emozioni non ci renderà più forti, al contrario. I problemi e le difficoltà si accumuleranno finché, a un certo punto, non sarà più possibile fingere che tutto vada bene. Le difficoltà torneranno con una forza moltiplicata. Purtroppo, questo "mito del coraggio" è particolarmente vivo e diffuso negli ambienti professionali, come quello dei soccorritori e/o dei vigili del fuoco.

Soddisfazione dei vigili del fuoco per la loro professione e carico psicologico di lavoro

La professione di vigile del fuoco è associata a una stima pubblica molto alta. Nella classifica delle professioni più affidabili, i vigili del fuoco occupano sempre i primi posti. Un'elevata posizione sociale conseguita con il loro operato risulta essere allo stesso tempo una gratificazione e una fonte di soddisfazione estremamente importante. Nonostante le difficoltà oggettive, le richieste molto elevate e il notevole sforzo mentale e fisico, la maggior parte dei vigili del fuoco ama il proprio lavoro e ne è piuttosto soddisfatta. A questo proposito, non notiamo grandi differenze tra i rappresentanti delle nazionalità intervistate. Come mostra il Grafico 6, quasi la metà degli italiani e dei cechi dichiara di essere molto soddisfatta del proprio lavoro e oltre il 30% degli intervistati si dichiara "piuttosto soddisfatto". Tra i polacchi, le risposte hanno avuto proporzioni opposte: la massima soddisfazione è stata barrata dal 25% delle persone, mentre il resto si è detto "piuttosto soddisfatto". Tra i polacchi e i cechi, pochissimi hanno dichiarato di essere insoddisfatti del proprio lavoro. L'unico risultato sconcertante è che il 20% degli italiani si è dichiarato decisamente insoddisfatto del proprio lavoro. Vale la pena di approfondire questa notizia e di cercare le ragioni di un tale fenomeno. Nel Corpo dei Vigili del Fuoco, a prestare servizio sono soprattutto persone con una grande passione e un grande fascino per il soccorso. L'impegno dei giovani che frequentano i corsi di formazione per vigili del fuoco è solitamente molto elevato. Nell'osservare gli studenti di tali corsi di formazione, si nota non solo la disponibilità a svilupparsi, attivarsi, voler agire, ma soprattutto la fame di esperienza e di "essere in missione". Tra i vigili del fuoco (sia professionisti che studenti delle scuole professionali) è molto diffusa l'idea di essere coinvolti anche nei corpi dei vigili del fuoco volontari, in modo da associare il loro tempo libero ad attività e tematiche legate alla lotta contro gli incendi. Purtroppo, sappiamo che un livello di coinvolgimento così elevato può portare alla sindrome del burnout sul lavoro, che si manifesta con una scarsa soddisfazione professionale.

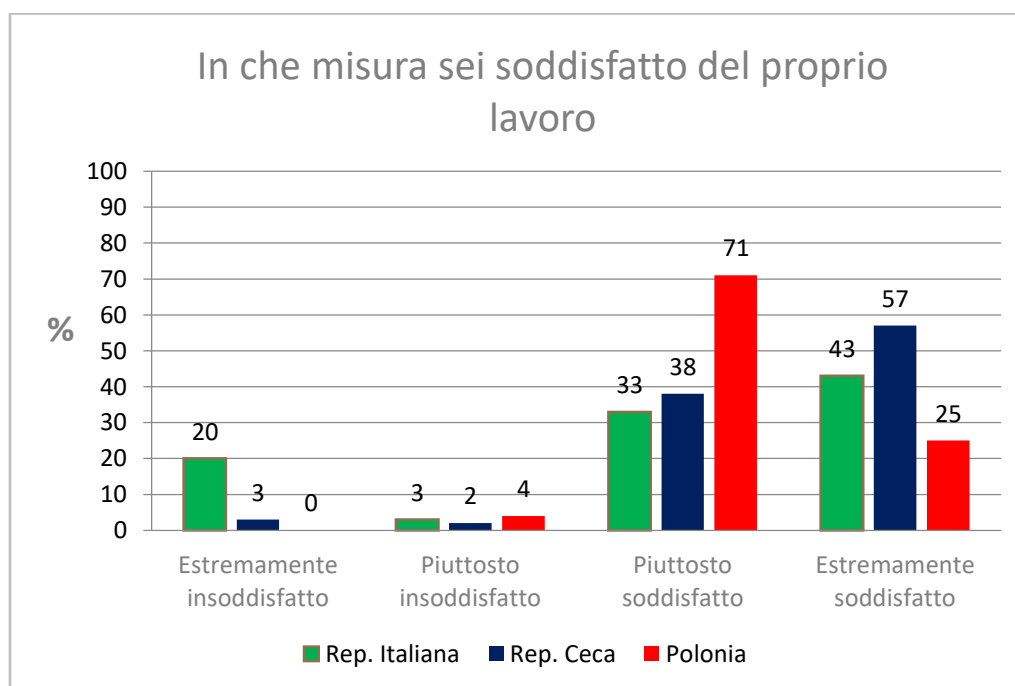


Grafico 2 Livello di soddisfazione lavorativa

I risultati mostrati nel grafico che precede meritano di essere considerati insieme alla domanda successiva sulla sensazione soggettiva dei vigili del fuoco che il loro lavoro sia mentalmente ed emotivamente pesante, come mostrato nel successivo grafico 7. Tutti gli intervistati, indipendentemente dalla nazionalità, hanno risposto in modo molto simile. La stragrande maggioranza sperimenta in prima persona le difficoltà connesse alla professione esercitata. Solo pochi intervistati hanno dichiarato di non trovare difficile la loro professione. Forse si trattava di vigili del fuoco che non avevano ancora avuto modo di sperimentare tutte le esigenze del servizio e, soprattutto, i difficili interventi di soccorso. Tali risultati ottenuti su un gruppo numeroso (più di 100 persone intervistate in totale) sono un'indicazione molto chiara della necessità di bilanciare questo carico con il contributo professionale degli psicologi e dei prevenzionisti. La possibilità di una cooperazione a questo fine tra i servizi dei tre paesi è un approccio innovativo, che probabilmente aiuterà a gestire meglio la tensione professionale.

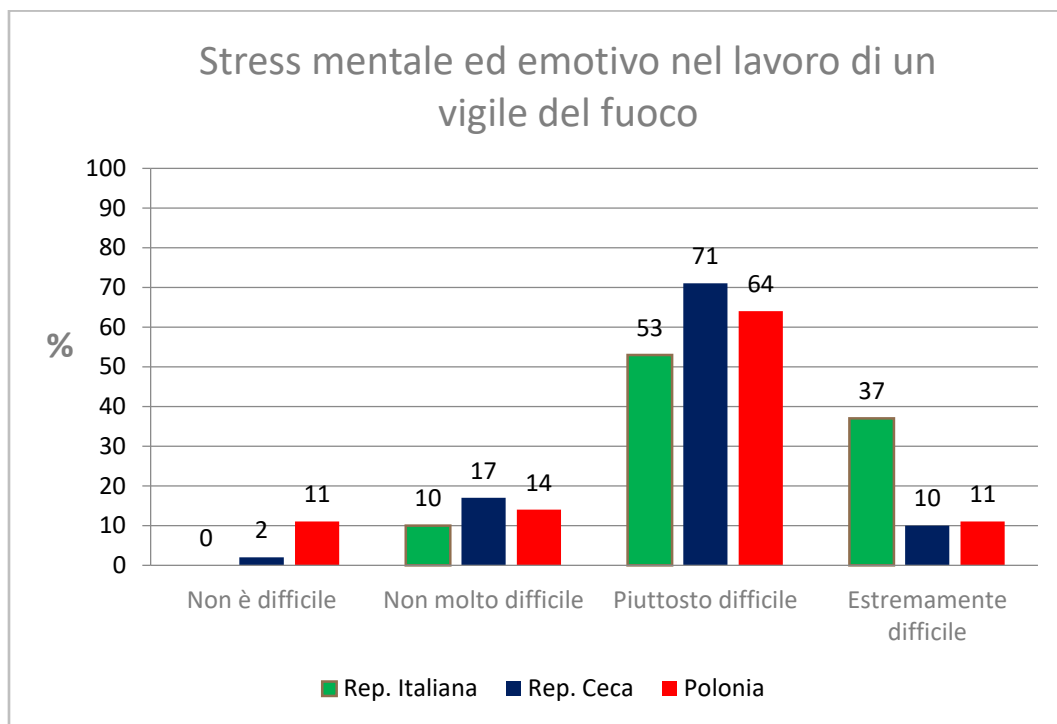


Grafico 3 Valutazione soggettiva dello stress mentale ed emotivo

Valutazione della capacità personale di affrontare lo stress

Nell'ultima domanda è stato chiesto ai vigili del fuoco di indicare, su una scala a 7 punti, come avevano affrontato lo stress negli ultimi due anni, dove un valore di 0 corrispondeva all'affermazione "piuttosto non me la cavo" e un valore di 6 corrispondeva a "me la cavo molto bene". I risultati per ciascun Paese sono presentati nei Grafici nn.6, 7 e 8.

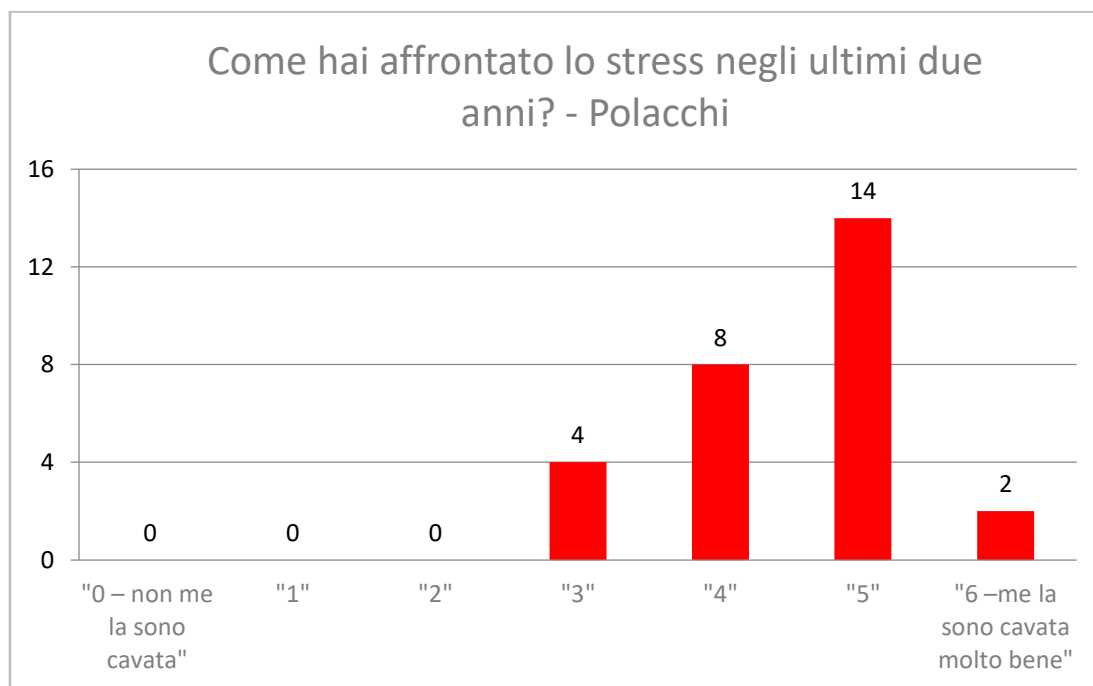


Grafico 8 Valutazione della gestione dello stress - Vigili del fuoco della Polonia



Grafico 9. Valutazione della gestione dello stress - Vigili del fuoco della Repubblica Italiana

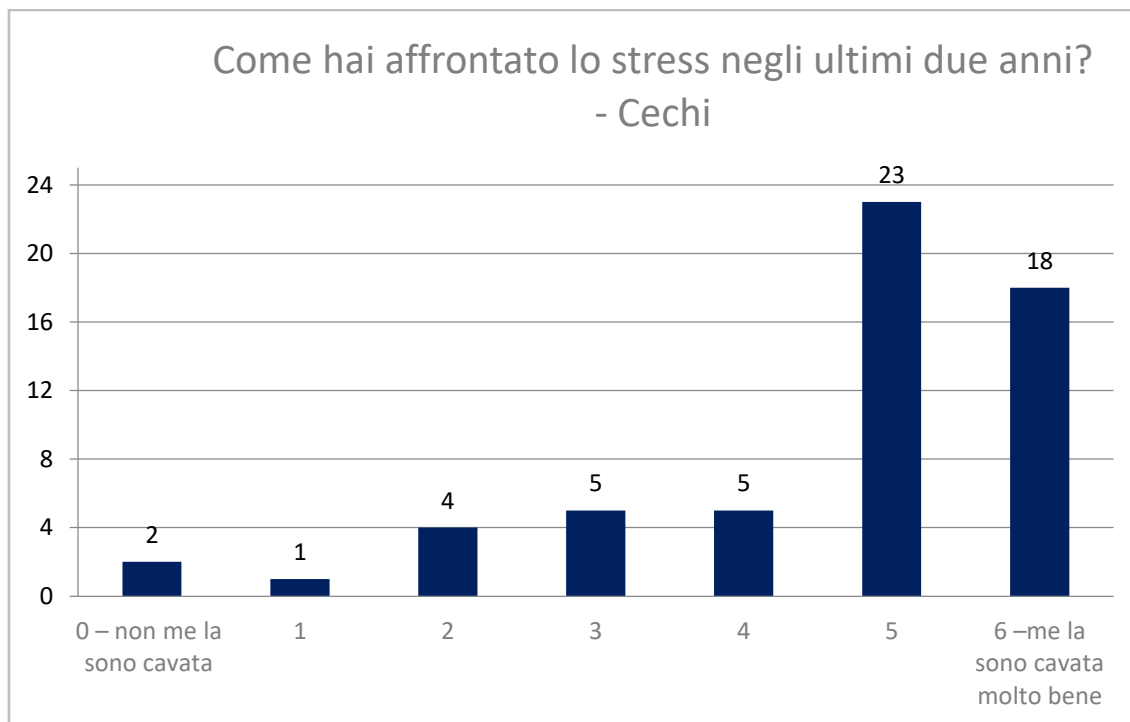


Grafico 10. Valutazione della gestione dello stress - Vigili del fuoco della Repubblica Ceca

La stragrande maggioranza dei vigili del fuoco affronta bene lo stress professionale. Questo è indice di una buona preparazione alla professione, ma anche del possesso dei metodi efficaci per alleviare lo stress e la tensione. Sarebbe estremamente interessante confrontare la sensazione soggettiva di coping con l'età della persona intervistata e con gli anni di esperienza nella professione di vigile del fuoco. Alcuni degli intervistati hanno aggiunto il tempo di servizio espresso in anni, il che ha permesso di individuare una tendenza, ma per osservare la correlazione sarebbe necessaria una ricerca più approfondita. In diversi questionari si è potuto notare che un senso di scarsa capacità di coping coincideva con una lunga esperienza lavorativa. Una delle teorie sulla gestione dello stress sostiene che, vivendo eventi difficili, si consuma l'energia di adattamento di una vita intera, quindi, contrariamente alle opinioni comuni, un maggior numero di episodi traumatici vissuti rappresenterà un maggior "bagaglio emotivo" da sopportare, piuttosto che una maggiore resilienza per gli anni a venire. Le soluzioni organizzative e sistemiche dovrebbero dare ai vigili del fuoco e ai soccorritori la possibilità di rimanere attivi senza essere esposti a esperienze traumatiche dopo un determinato periodo di lavoro nelle missioni di combattimento.

Sintesi

La ricerca di cui sopra ha gettato luce sugli aspetti pratici della gestione dello stress nella professione di vigile del fuoco. La presentazione del problema attraverso i risultati dei questionari è stata una prova di cedere parola alle stesse persone interessate. È estremamente interessante e prezioso poter vedere il tema da una prospettiva interculturale. In questo modo è stato possibile osservare sia le somiglianze - che testimoniano la diffusione del problema - sia le differenze da cui trarre ispirazione per trovare nuove e migliori modalità di gestione dello stress.

Con la riassunzione dei risultati della ricerca svolta, si possono trarre diverse conclusioni che emergono in primo piano.

1. Nonostante la crescente attenzione alla sicurezza e la presenza di sistemi sempre più sofisticati in termini di prevenzione degli infortuni, nell'attività lavorativa i soccorritori spesso partecipano agli interventi drastici con un gran numero di vittime che risultano essere operazioni estremamente impegnative sia dal punto di vista fisico che mentale. Circa il 14-36% dei soccorritori vive queste situazioni più volte al mese. Sono causa di forte stress e tensione mentale.
2. L'impatto negativo dello stress professionale sul funzionamento al di fuori del mondo lavorativo comporta l'insorgenza di sintomi di natura emotiva, cognitiva e fisiologica e si traduce in un'alterazione del funzionamento sociale. Le ricerche condotte sui vigili del fuoco di diversi Paesi differiscono per quanto riguarda il tipo di sintomi più frequenti. Tra i vigili del fuoco polacchi predominano i pensieri intrusivi e i sintomi fisiologici, tra i vigili del fuoco italiani i ricordi ricorrenti e tra i vigili del fuoco della Repubblica Ceca i sintomi emotivi come le sensazioni di ansia. I sintomi studiati erano quasi inesistenti in alcuni gruppi (come i sintomi fisiologici nel gruppo italiano).
3. La maggior parte dei vigili del fuoco (72-89%) si sente mentalmente ben preparata per il proprio lavoro. Il punteggio più alto è stato raggiunto dai vigili del fuoco della Polonia. Questo dimostra che le misure di istruzione e formazione intraprese in termini di preparazione psicologica sono ben percepite e valutate come strumenti efficaci dagli stessi soccorritori.
4. La stragrande maggioranza dei vigili del fuoco intervistati si ritiene soddisfatta del proprio lavoro, ma confrontando i risultati dei tre Paesi intervistati si nota una netta differenza nella scelta di una delle risposte estreme. Ben il 20% degli italiani dichiara di essere molto insoddisfatto del proprio lavoro. Una risposta simile è stata scelta solo dal 3% dei vigili del fuoco cechi e da nessun intervistato polacco.
5. Tutti quanti i vigili del fuoco percepiscono il loro lavoro come "estremamente difficile" o "piuttosto difficile". Su una scala a quattro punti, la risposta estrema sul livello di difficoltà dovuto alla tensione mentale ed emotiva ("estremamente difficile") è stata scelta dal maggior numero di vigili del fuoco italiani (37%). I vigili del fuoco della Polonia e della Repubblica Ceca hanno scelto questa opzione estrema con minore frequenza (10-11%). Vale la pena di approfondire questa tendenza nelle ricerche future, in particolare confrontandola con i risultati relativi alla soddisfazione professionale.

Chi siamo, come pensiamo, come ci comportiamo e, di conseguenza, cosa proviamo, è il risultato della commistione tra la nostra personalità innata, l'educazione e l'ambiente in cui viviamo. La ricerca delle ragioni delle differenze nella risposta allo stress richiederebbe l'analisi di tutti questi fattori. I risultati di questi confronti possono avere le maggiori implicazioni pratiche per la prevenzione dello stress e delle malattie ad esso correlate. Come dimostra questa ricerca, il confronto interculturale è un'ottima fonte di conoscenze e competenze in questo settore. Vale la pena di approfondire questa ricerca ponendo ulteriori domande e analizzando ciò che ci rende più bravi a gestire la tensione mentale e lo stress. Per la comunità dei soccorritori e delle forze dell'ordine, tali ricerche e tali progetti risultano particolarmente importanti, poiché dalle loro prestazioni dipendono la vita e la sicurezza di centinaia di persone. Inoltre, la preparazione e l'addestramento di un soccorritore sono estremamente dispendiosi in termini di tempo e denaro, quindi non possiamo permetterci di trascurare la sfera delle sue condizioni mentali. La nostra ricerca ha inoltre dimostrato che attraverso la cooperazione internazionale possiamo scoprire molto di più che studiando il fenomeno dello stress esclusivamente nelle nostre immediate vicinanze. Uno di questi esempi è la gestione molto efficace delle conseguenze fisiche dello stress da parte dei soccorritori italiani. Il fatto che quasi nessuno di loro manifesti sintomi di somatizzazione dimostra che lo stress può essere affrontato in modo efficace. Il comportamento e le reazioni umane sono, da un lato, caratterizzati da regolarità universali, ma, dall'altro, sono fortemente dipendenti dalla situazione e dal contesto sociale, che cambia con estrema rapidità. Uno di questi cambiamenti positivi è la maggiore attenzione alla propria salute mentale. Sono sempre più numerose le persone che accettano l'idea che la sfera dei sentimenti e delle emozioni sia importante quanto la salute fisica stessa per cui non può essere trascurata o ignorata. Come autori, ci auguriamo di aver incoraggiato i soccorritori in servizio ed i futuri vigili del fuoco a prendersi più cura della propria salute mentale, dimostrando al contempo che lo stress non è così terribile e può essere combattuto. Vi incoraggiamo ad affrontarlo a testa alta e a prenderlo per le corna, come se fosse un toro e con un po' di sostegno da parte di persone care, di soccorritori esperti e anche di psicologi, sarete sicuramente in grado di vincerlo.

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