

SUPPORTO PSICOLOGICO ALLE FF.OO.

DR. MARCO FRONGILLO
PSICHIATRA FORENSE - PSICOTERAPEUTA
Già Coordinatore Nazionale del Servizio di
Psicologia Medica dell'Arma dei
Carabinieri

PoliS-Lombardia

Istituto regionale per il supporto
alle politiche della Lombardia



STRESS

Reazione integrata comportamentale e biologica, aspecifica, finalizzata all'adattamento dell'individuo alle mutate condizioni di stimolazione sia interna, sia esterna.

La reazione, che si verifica in risposta a stimoli fisici, chimici, biologici e psicosociali, è originata da un'attivazione emozionale, preceduta e mediata dalla valutazione cognitiva.

PoliS-Lombardia

Istituto regionale per il supporto
alle politiche della Lombardia



L'attivazione emozionale innesca:

- **il programma psicobiologico**, che comprende l'insieme delle modificazioni organiche e di supporto metabolico necessarie a sostenere l'azione di lotta o di fuga (stimolazione delle ghiandole surrenali, che aumenta la disponibilità d'energia elevando i livelli di cortisolo e catecolamine, cui consegue l'attivazione cardiovascolare e metabolica; liberazione dall'adenoipofisi di peptidi oppioidi, che producono senso d'euforia e ridotta sensibilità al dolore; aumento dei livelli plasmatici dell'ormone GH, legato ai processi di trofismo e riparazione tissutale);
- **il programma psicocomportamentale**, che prevede la messa in atto di sequenze motorie e comportamenti organizzati, finalizzati ad affrontare e neutralizzare lo stimolo stressante (o *stressor*).

PoliS-Lombardia

Istituto regionale per il supporto
alle politiche della Lombardia



Regione
Lombardia

Se la reazione non è in grado di neutralizzare lo stressor acuto, o se un elevato livello di stress persiste a lungo e diventa cronico, è possibile che si giunga all'iperattivazione cronica di uno o di entrambe i programmi (psicobiologico o psicocomportamentale); gli effetti negativi sullo stato di salute e sullo stile di vita del soggetto colpito possono divenire pervasivi e talora irreversibili.

Tale situazione può portare:

- allo **sviluppo di malattie somatiche**, per iperattivazione del programma psicobiologico;
- allo **sviluppo di malattie psichiatriche**, per iperattivazione del programma psicocomportamentale.

PoliS-Lombardia

Istituto regionale per il supporto
alle politiche della Lombardia



Stress: conseguenze sulla salute

Psicopatologiche (Disturbi dell'Adattamento, Disturbi dell'Umore e d'Ansia, Disturbo Post-Traumatico da Stress; Disturbi da uso di sostanze, Disturbi Psicotici)

Psicosomatiche (Cefalea, Crisi asmatiche, Ipertensione Arteriosa, Cardiopatie ischemiche, Disturbi del ritmo cardiaco, Disturbi dell'Equilibrio, Dermopatie, Dolori muscolari e articolari, Ulcera Gastroduodenale, Colopatie, Calvizie)

Comportamentali (Aumento del consumo di farmaci, tabacco ed alcool, Disfunzioni sessuali, Disturbi dell'Alimentazione, Isolamento sociale, Reazioni auto ed etero aggressive)

PoliS-Lombardia

Istituto regionale per il supporto
alle politiche della Lombardia



SCOPPIO DI STRESS

Particolare modalità di manifestazione della reazione di stress, caratteristica delle FF.OO., per la quale in un lasso di tempo ristrettissimo, spesso dell'ordine di pochi secondi, l'individuo passa dallo stato di quiete alla massima attivazione fisica ed emozionale. Tale rapidissima attivazione, non consentendo il tempestivo ed adeguato instaurarsi dei meccanismi d'adattamento, risulta oltremodo onerosa per l'equilibrio psicofisico.

PoliS-Lombardia

Istituto regionale per il supporto
alle politiche della Lombardia



Nel momento in cui il cervello decodifica la sollecitazione esterna come foriera di una situazione a rischio, esso determina immediatamente la diffusione di “messaggi d’allerta”: adrenalina, cortisolo e altri ormoni vengono immessi in circolo, dando luogo ad un cocktail chimico che funziona da sistema d’allarme, rinforzando e prolungando la situazione di stress. Alcuni vasi sanguigni si restringono, mentre altri si dilatano, dato che il sistema circolatorio devia l’afflusso di sangue dalla superficie della pelle, dalle estremità e dagli organi della digestione verso i grossi gruppi muscolari: quelli, cioè, che consentono di esprimere forza e velocità. Il cuore e i polmoni vengono sottoposti ad un superlavoro, per fornire ai muscoli impegnati maggior nutrimento. La milza rilascia nel sistema sanguigno globuli rossi, al fine di aumentare l’ossigenazione. Il fegato rilascia zuccheri di riserva, per incrementare il metabolismo. La pressione sanguigna s’innalza. La frequenza cardiaca aumenta. I muscoli si tendono, specialmente quelli del collo, delle spalle e della zona lombare, pronti a scattare al minimo accenno di aggressione. Le ghiandole sudoripare, appena il corpo accenna ad aumentare la propria temperatura, incrementano la produzione di sudore.

PoliS-Lombardia

Istituto regionale per il supporto
alle politiche della Lombardia



REAZIONE ALLO STRESSOR

- IERI: FIGHT OR FLIGHT
- OGGI (FF.OO.): RISPOSTA RAZIONALE ED OPERATIVAMENTE EFFICIENTE IN RELAZIONE ALL'EVOLUZIONE DEL DIRITTO E DEI REGOLAMENTI, ALLE REGOLE D'INGAGGIO E ALLE CARATTERISTICHE QUALI-QUANTITATIVE DELL'OFFESA

PoliS-Lombardia

Istituto regionale per il supporto
alle politiche della Lombardia



STRESS: MODIFICAZIONI FISIO-PSICO-SENSORIALI IN CORSO DI CONFLITTO A FUOCO

1. **Reazione di sussulto** (startle response)
2. **Distrazione** (thought distraction)
3. **Malessere fisico indotto** (physical distress)
4. **Distorsione sensoriale** (sensory distortion)
5. **Perdita temporanea di consapevolezza** (awareness lapse)

PoliS-Lombardia

Istituto regionale per il supporto
alle politiche della Lombardia



SUPPORTO PSICOLOGICO ALLE FF.OO.

1. ADDESTRAMENTO ADEGUATO E CONTINUO

2. STRUTTURE SANITARIE DEDICATE E SPECIALIZZATE

- SUPPORTO COSTANTE NEL TEMPO IN SITUAZIONI DI STRESS CRONICO
- SUPPORTO TEMPESTIVO IN SITUAZIONI DI STRESS ACUTO (debriefing psicologico, E.M.D.R.)

PoliS-Lombardia

Istituto regionale per il supporto
alle politiche della Lombardia

