

GLI EFFETTI PSICOLOGICI DEL SISMA

Le calamità sono eventi che travalicano l'ambito dell'esperienza quotidiana normale e che, dal punto di vista psicologico, sono abbastanza traumatici da indurre **stress** in chiunque. Ognuno ha vissuto in prima persona come essere travolti da un terremoto sia un'esperienza che mette a durissima prova le nostre capacità di adattarci e reagire, il nostro equilibrio psicologico ed emozionale. Le reazioni di stress vengono considerate quindi una **reazione normale** e adeguata.

Inizialmente le persone coinvolte nel sisma hanno sviluppato una costante **paura**, con spontanei comportamenti di difesa per sé e i propri cari. La paura è infatti una **emozione** naturale e fondamentale che ci spinge ad essere attenti alle situazioni di pericolo per noi e gli altri.

Si è osservato un aumento dell'**attenzione** e della sensibilità, fino ad uno stato di ipervigilanza, nei confronti di "stimoli" collegati all'**esperienza** delle scosse, ossia tutto ciò che le ricorda. Ad esempio il rumore, il buio, la propria casa, le stanze dove si sono vissute le scosse, i piani alti, il coricarsi sul letto, le vibrazioni. C'è chi ha evitato a lungo le situazioni temute, cercando sicurezza vicino alle persone più fidate.

Molti nelle settimane successive hanno spontaneamente osservato miglioramenti e affrontato le difficoltà. C'è chi invece ancora non sente di aver superato completamente l'evento. I **rischi** sono legati all'insorgere di patologie più severe, conseguenti alla cronicizzazione della paura. Per questo il nostro Centro si è messo a disposizione per la **prevenzione**, attraverso metodologie psicologiche di aiuto.

Il terremoto ha tracciato per tutti il confine tra un "prima" e un "dopo". Una "frattura" dell'esistenza, che dopo lo smarrimento iniziale, chiede di **affrontare i problemi** pratici e costruire una nuova visione del **futuro**: il coraggio delle scelte, di essere solidali, di superare ogni difficoltà, di diventare ed essere persone migliori.

IL CENTRO DI ASSISTENZA PSICOLOGICA

Il Centro Volontario Specialistico di Assistenza Psicologica si è costituito e attivato per fronteggiare l'emergenza terremoto in Emilia.

Già dai primi giorni seguenti agli eventi sismici ha **prestato soccorso** alla cittadinanza e collaborato con le istituzioni per iniziative dirette ed efficaci di informazione e aiuto, attraverso conferenze pubbliche e consulenze preventive gratuite.

Il Centro si avvale di **Psicoterapeuti**, Specialisti in Psicoterapia Strategica, **con una consolidata esperienza** nella ricerca, nel trattamento e nella risoluzione di disturbi d'ansia, panico, fobici e post-traumatici.

Il Centro Specialistico di Assistenza Psicologica dell'associazione Nardone-Watzlawick Onlus ha sedi operative nelle province di Bologna e Ferrara. La Cittadinanza dei comuni colpiti può contattarci direttamente per accedere gratuitamente ai servizi di supporto e prevenzione.

[Dott. Pirani - 333 88.80.233]

NARDONE-WATZLAWICK ONLUS

E' un gruppo di professionisti, psicologi e psicoterapeuti, uniti dalla formazione nel Modello di Terapia Breve Strategica e dalla condivisione di un impegno sociale. La Onlus intende essere un **modo concreto** per dimostrare come molti disturbi psichici e comportamentali possano essere condotti a guarigione in tempi brevi.

Tramite la diffusione della valenza terapeutica ed etica del nostro Modello, vogliamo contribuire a ridurre i pregiudizi sul fronte delle sofferenze psicologiche, fornendo informazioni chiare sulla prevenzione e la loro cura, spesso possibile senza necessariamente il ricorso massiccio a psicofarmaci o altre forme di terapia invasiva.

www.nardone-watzlawick-onlus.org

GLI INTERVENTI DI PREVENZIONE

CONSULENZA PERSONALE O FAMILIARE

"Intervento preventivo: guida al superamento della paura"

Un intervento efficace e qualificato da parte di Psicoterapeuti professionisti, con il fine di aiutare la persona o la famiglia a compiere in autonomia il superamento di una paura o un'ansia eccessiva, in un'ottica di prevenzione di problematiche più ampie che possono insorgere. La consulenza specialistica permette di dare le migliori indicazioni a seconda della difficoltà presentata, delle capacità e delle risorse della persona. Lo Psicoterapeuta si occupa di accompagnare la persona, attraverso indicazioni pratiche, al superamento delle difficoltà, passo dopo passo. Non si tratta di una "analisi", ma di individuare e applicare le migliori **strategie di soluzione** ai problemi, permettendo così un graduale miglioramento.

Per chi: Ha necessità di un intervento efficace per prevenire l'insorgenza di problemi d'ansia, depressivi, fobici o post-traumatici.

INCONTRI INFORMATIVI

"Come affrontare e superare la paura del terremoto"

A cosa serve la paura? Come funziona il cervello e come ci salva la vita? Come cambia la percezione? Che cosa sono lo stress, l'ansia, la paura, il panico? Quando sono adeguati e quando patologici? Come si identifica e si previene una fobia? E il Disturbo post-traumatico?

I farmaci curano o sono solo una stampella momentanea che nel tempo potrebbe aggravare il problema? Come dare l'aiuto migliore ai bambini?

Gli incontri pubblici hanno lo scopo di dare le **informazioni** e le **buone pratiche** per superare questo evento difficile e inatteso, aiutando se stessi e gli altri ed evitando l'insorgere di problematiche successive.

Per chi: Ha necessità di avere informazioni per aiutare se stesso e i propri cari.

LA TERAPIA BREVE STRATEGICA

Il Centro Specialistico di Assistenza Psicologica dell'associazione Nardone-Watzlawick Onlus fornisce consulenza di supporto e prevenzione utilizzando il modello di intervento **Strategico**.

La **Terapia Breve Strategica** è un intervento psicoterapeutico breve (al di sotto delle 20 sedute) che si occupa di agire soprattutto sul **come** psicologicamente le persone vivono e affrontano i problemi e con quali modalità e risorse possano risolverli. La direzione del percorso è data dal progettare e applicare **strategie di intervento** capaci di produrre rapidi e risolutivi cambiamenti.

Da un punto di vista strategico, per cambiare una situazione problematica, ci si concentra su **come** il problema funziona nel presente e su quali strategie possano creare **una soluzione efficace** e duratura, anziché indagare esclusivamente sui perché e sulle cause originarie, che sono aspetti non più modificabili.

Questo significa che la domanda di fondo non è tanto "perché ho questo problema?", ma invece diventa **"come posso affrontarlo e risolverlo?"**

La **Terapia Breve Strategica** si occupa di ridurre e se possibile eliminare i sintomi o i comportamenti disfunzionali e di produrre il cambiamento dei modi attraverso cui la persona percepisce e agisce nella propria realtà, personale e interpersonale.

La persona è condotta a uscire dal circolo vizioso di un problema, verso una soluzione diversa, costruendo un equilibrio più adeguato che favorisca la salute e il benessere psicologico.

SINTESI GENERALE METODOLOGICA

La **Terapia Breve Strategica** è una **psicoterapia**:

✓ **breve e focale**, orientata all'estinzione dei disturbi presentati dal paziente. E' un intervento che si concentra su un obiettivo concreto di cambiamento concordato con la persona interessata.

✓ **radicale** in quanto, oltre al superamento del sintomo, mira a ripristinare nella persona un nuovo equilibrio e a mantenerlo nel tempo.

✓ **efficace**, in quanto grazie all'applicazione di un rigoroso metodo di ricerca empirico-sperimentale, mira a produrre cambiamenti e miglioramenti significativi, sostanziali e duraturi.

✓ **non farmacologica**, che si realizza solo con metodi psicologici e senza l'utilizzo di farmaci.

✓ **flessibile**, costruita sulle caratteristiche del problema e pertanto applicabile a situazioni differenti, non solo patologiche, ma anche relazionali, lavorative, educative, sociali.

✓ **esercitata da psicologi o medici, iscritti all'albo**, specializzati con un diploma post-laurea quadriennale presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Breve Strategica (riconosciuta dal MIUR).

INFORMAZIONI E CONTATTI

Centro Specializzato di Assistenza Psicologica
dell'associazione Nardone-Watzlawick Onlus
Sedi operative : Pieve di Cento, Ferrara, Bologna
Servizio gratuito per la Cittadinanza

Direttore del Progetto

Dott. Zaccheo Pirani - Psicologo Psicoterapeuta
Tel. 333 88.80.233
e-mail: zack@pirani-psicologo.it
www.pirani-psicologo.it

CENTRO VOLONTARIO SPECIALISTICO DI ASSISTENZA PSICOLOGICA



dell'associazione Nardone-Watzlawick Onlus

Attivo per i COMUNI COLPITI DAL SISMA:
Servizio gratuito per la Cittadinanza



Informazioni, richieste e Contatti:
Dott. Zaccheo Pirani – tel. 333 88.80.233