

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 12 - numero 2470 di venerdì 17 settembre 2010**

# **Incidenti di lavoro: le conseguenze dell'evento traumatico**

*Un documento di Suva affronta le conseguenze dell'esperienza traumatica collegata a molti incidenti di lavoro e l'importanza del supporto psicologico nelle aziende. La reazione da stress, la fase acuta e la fase di rielaborazione.*

Esistono molti documenti che possono aiutare le aziende e i lavoratori nella prevenzione degli incidenti, che suggeriscono i comportamenti e le politiche aziendali più idonee. Ma cosa fare **in caso di incidente**? Come comportarsi? Come aiutare, sul piano fisico e mentale, le persone coinvolte e i loro familiari? Come relazionarsi con gli altri lavoratori e la stampa?

A tutte queste domande risponde un recente opuscolo di Suva, istituto svizzero per l'assicurazione e la prevenzione degli infortuni, dal titolo "**Pronto soccorso psicologico: cosa fare dopo un grave infortunio sul lavoro?**".

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD033] ?#>

Lo psicologo del lavoro Ruedi Rügsegger, ricorda - in un comunicato stampa dell'istituto - che quando avviene un grave infortunio spesso "i lavoratori sono sotto shock" e anche il superiore "non sa come affrontare la situazione". I dirigenti "subito si pongono domande come: cosa faccio con il personale? Quando riprendiamo il lavoro? Devo sostituire delle persone?".

La nuova pubblicazione di Suva si rivolge in particolare proprio ai datori di lavoro ed ai responsabili della sicurezza - spiegando gli aspetti decisivi per un tempestivo intervento psicologico in caso di incidente ? ma alle persone direttamente coinvolte nell'evento, oltre che a familiari ed amici.

Il documento ricorda che "generalmente le aziende dispongono di **piani di emergenza** ben definiti per affrontare l'eventualità di un grave infortunio sul lavoro", ma questi piani quasi mai comprendono un "soccorso psicologico alle persone che sono rimaste illese ma hanno assistito all'infortunio oppure ne sono state coinvolte in qualche modo".

È evidente che il supporto ai feriti ha la priorità, ma non bisogna dimenticarsi che chi assiste o partecipa all'infortunio vive un'**esperienza traumatica** difficile da superare che può turbare l'equilibrio psicofisico. Traumi di cui queste persone spesso "non sono pienamente in grado di rendersi conto".

Ed è per questo motivo che è necessario intervenire con il **soccorso psicologico**, un soccorso a cui possono contribuire diversi soggetti:

- "care team professionale (composto eventualmente da esperti esterni);
- unità di crisi organizzata in seno all'azienda;
- la persona stessa e i suoi familiari".

### **Cosa accade quando una persona assiste ad un evento traumatico?**

Generalmente "mette in atto delle strategie di rielaborazione del trauma ed è soggetta a forte stress emotivo, indipendentemente dalla gravità della lesione fisica subita".

La reazione può essere "uno stato di confusione emotiva, ansia e senso di impotenza", sintomi spesso accompagnati da "alterazioni fisiche e psichiche, come disturbi del sonno, incubi o forte nervosismo".

Questa reazione è nota come "**reazione acuta da stress**" (o disturbo acuto da stress, DAS): "è perfettamente normale e non ha carattere patologico". È "uno stato passeggero che insorge nel momento dell'esperienza traumatica e normalmente regredisce dopo alcune ore o alcuni giorni. Soltanto in rari casi si protrae più a lungo, senza superare però le quattro-otto settimane".

Il documento di Suva riporta alcuni sintomi percepibili nella fase acuta (quella iniziale, appena dopo l'incidente) e nella fase di rielaborazione "che subentra dopo alcune ore o giorni".

La **fase acuta** si manifesta generalmente con questi **sintomi**:

- "senso di stordimento;
- sensazione di percepire tutto attraverso un filtro, di non essere se stessi;
- scarsa reattività emotiva o tendenza a chiudersi in se stessi;
- perdita di memoria o stato confusionale;
- sbalzi di umore (dalla tristezza, alla rabbia, all'indifferenza);
- tachicardia, affanno, sudorazione eccessiva, tremore, sensazione di freddo, nausea, dolori allo stomaco".

Successivamente, nella **fase di rielaborazione**, i sintomi si modificano, "si affievoliscono a poco a poco e scompaiono generalmente dopo otto settimane al massimo".

È una fase di riflessione sul vissuto, di messa a fuoco della propria esperienza. I sintomi ricorrenti sono:

- "ri-esperienza dell'evento traumatico sotto forma di incubi o ricordi;
- evitamento di cose o luoghi che ricordano l'esperienza traumatica o sono in qualche modo legati ad essa;
- intorpidimento emozionale, apatia;
- nervosismo, disturbi del sonno, ansia o irritabilità;
- disturbi della concentrazione;
- sensi di colpa (ad esempio l'idea di non essere stati abbastanza attenti);
- estraniamento o distacco dagli altri (atteggiamento diverso con i colleghi, gli amici, i familiari);
- disturbi alimentari".

Tuttavia in alcuni casi i "sintomi possono persistere o addirittura aggravarsi, impedendo alla persona di tornare alla normalità"

Se ciò avviene, significa che l'elaborazione del vissuto non è avvenuta oppure è avvenuta in modo incompleto.

Sussiste quindi il rischio che la reazione acuta da stress sfoci in un cosiddetto «**disturbo post-traumatico da stress**» (PTSD).

Se "dopo quattro-otto settimane i sintomi sopra descritti condizionano ancora fortemente lo stato psichico della persona, è necessaria l'assistenza psicologica di un esperto".

Dunque se si verifica un infortunio è importante "**intervenire immediatamente con l'assistenza psico-sociale** delle persone che vi hanno assistito o ne sono state coinvolte".

Solo in questo modo è possibile ridurre o evitare i fattori di stress.

Secondo Suva è importante che le aziende diano al soccorso psicologico la stessa attenzione del soccorso sanitario.

In un prossimo articolo ci soffermeremo sui comportamenti idonei da attuare dopo l'incidente, con riferimento ai datori di lavoro, le persone coinvolte, i familiari e gli amici.

*N.B.: Gli eventuali riferimenti legislativi contenuti nel documento originale riguardano la realtà svizzera, i suggerimenti indicati possono essere comunque di utilità per tutti i lavoratori.*

Suva, "Pronto soccorso psicologico: cosa fare dopo un grave infortunio sul lavoro?", luglio 2010 (formato PDF, 424 kB).

Tiziano Menduto



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)