

# Emozioni e stress in contesti di emergenza: vittime e volontari in campo

Psicologi per i Popoli-Milano

# Emergenza

È una situazione caratterizzata

- Dalla presenza di una minaccia avvertita;
- Da una percezione di una sproporzione improvvisa tra bisogno e le risorse immediatamente disponibili;
- Da un clima emotivo coerente.

# La psicologia dell'emergenza

Insieme di pratiche e di saperi utili a comprendere e sostenere le menti (individuali e collettive) che fronteggiano eventi distruttivi, prima, durante e dopo il loro manifestarsi.

Si interessa delle componenti cognitive, emotive e psico-sociali che entrano in gioco, non solo nei momenti più drammatici, ma anche nelle fasi di previsione e prevenzione dei disastri.



## Esercitazione:

- Quante emozioni conosci?

## Perché parlare di emozioni?

perché l'intelligenza emotiva dà “la capacità di motivare se stessi , di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di controllare gli impulsi, e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d'animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare , di essere empatici, di sperare.”

(Goleman, 1996)

# Emozioni

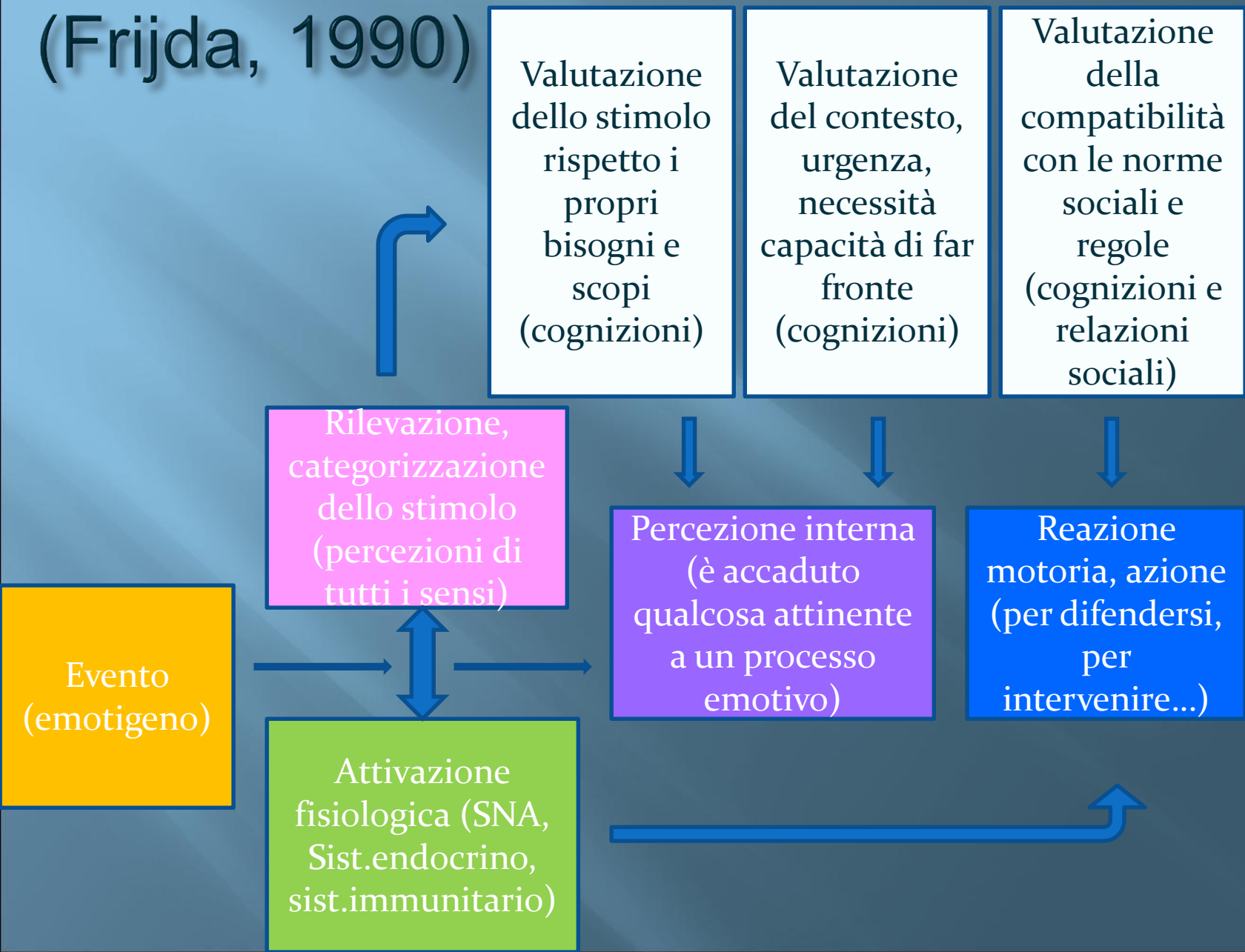
Il ruolo delle emozioni è riconosciuto come fondamentale per la sopravvivenza e l'adattamento.

Sono riconosciute come la “cerniera” tra

- la dimensione organica,
- la realtà psichica
- le dimensioni sociali che caratterizzano ogni individuo.

Sono processi che si snodano nel tempo.

# Emozioni (Frijda, 1990)





# Bibliografia

Sbattella F., 2009, *Manuale di psicologia dell'emergenza*, Franco Angeli, Milano.

Manuale da campo Regione Lombardia, Funzione psico-sociale, 5.4

Young B.H., e coll., 2002, *L'assistenza psicologica nelle emergenze*, Erickson, Trento.

Goleman D., 1996, *L'intelligenza emotiva*, RSC Libri, Milano.

Frijda N.H., 1990, *Emozioni*, Il Mulino, Bologna.

Fenoglio M.T., *Le emozioni dei soccorritori*,

Teristi V., 2011, *Analisi della dimensione emozionale negli interventi in emergenza*, *Rivista di Psicologia dell'emergenza e dell'assistenza umanitaria*, n°5



G  
R  
A  
Z  
I  
E

[www.psicologiperipopoli-milano.org](http://www.psicologiperipopoli-milano.org)