

Il Pronto soccorso per l'anima

Se qualcuno ha un grave incidente, la sua vita può essere in pericolo. Cerchiamo subito di aiutarlo mantenendo aperte le sue vie respiratorie e sostenendo il sistema circolatorio - deve sopravvivere fino all'arrivo dei soccorsi. Noi lo chiamiamo "Pronto Soccorso".

C'è anche una profonda infelicità mentale - così intensa da far pensare a qualcuno di non poter più andare avanti, da fargli credere di dover cercare la morte. Quando aiutiamo in queste situazioni, stiamo praticando il primo soccorso mentale. Come funziona?

Ho parlato con diverse persone sopravvissute a tentativi suicidari. In genere queste persone (ci sono un paio di rare eccezioni) avrebbero voluto essere sole al momento del fatto. Per questo la regola fondamentale per salvare un'altra vita è: rimanete lì, non andate via ed entrate in contatto con la persona che sta tentando il suicidio. Da un punto di vista psicologico sono due le cose che in pratica mantengono una persona in vita: la prima è rimanere in relazione con persone importanti e care, essere quindi socialmente connessi. La seconda è avere piani e progetti che si vogliono realizzare in futuro, essere quindi connessi con il futuro. Entrambe le cose possono essere trattate con la persona disperata.

Come posso affrontare una persona così profondamente scossa? Può avere un grande bisogno di relazione e sentirsi abbandonata. È qui che entra in gioco il contatto: guardarla dritto negli occhi, sorridere, magari anche un tocco molto gentile e neutrale, per esempio sulla mano o sulla spalla. Si può toccare anche la parte posteriore della testa o la schiena, tra le scapole, dove solitamente non si riesce ad arrivare con le proprie mani; questa è particolarmente sensibile al contatto. Questa è la parte del corpo da toccare quando la persona non reagisce ad altri contatti e sulla quale il cervello della persona interessata realizza in un lampo che qualcun altro la sta toccando. Immediatamente dopo dovrei parlare con lui o con lei, iniziando a dire quello che io stesso/a sento.

Questa è la modalità migliore e più sincera. "Mi sembra che lei sia estremamente angosciata e mi preoccupa per lei. La sua vita è in pericolo?" è una delle formule più brevi per ottenere un po' più di fiducia. Per favore, non mollate. Se non arriva una risposta, descrivete di nuovo la vostra situazione: "Ora non so niente e sono ancora allarmato. Per favore, mi dica esattamente cosa le sta succedendo". Una risposta non è sempre verbale.

Rannicchiarsi, tremare, piangere, stringere i pugni, girarsi dall'altra parte possono essere delle risposte silenziose del corpo. Non sono del tutto chiare, ma posso essere interpretate. Mi spingono a chiarire ciò che sta accadendo: "Cosa significano le sue lacrime? Qualcuno le ha fatto del male?". Se la risposta è affermativa, se vengono confermate ferite mentali profonde e il pericolo di vita, la situazione può essere troppo per me. La regola più importante ora è: condividere con altre persone la responsabilità della sopravvivenza di un altro individuo. Nel caso più urgente chiamo il 112, il soccorso o la polizia, i soccorritori più veloci in servizio. Nel caso di giovani, contatto i genitori o gli insegnanti, nel caso di adulti il partner, la famiglia, gli amici. La richiesta di aiuto non deve rimanere inascoltata. Rimango poi lì fino all'arrivo dei soccorsi o accompagno da loro la persona.

Posso fare anche molto di più, a seconda del tempo e dell'energia che mi sono rimaste a disposizione e se ho frequentato un corso di primo soccorso per l'anima. Lì imparo il mio atteggiamento verso il suicidio, apprendo i metodi di prevenzione del suicidio e di intervento in caso di crisi.

Se mi ricordo le cose apprese, posso cercare di determinare in quale fase suicidaria si trova la persona che ho di fronte: sta considerando il suicidio tra varie altre soluzioni possibili (situazione non pericolosa)? È indecisa se vivere o morire (più pericoloso, rimangono solo 2 alternative, le persone colpite si consegnano spesso a un "giudizio di Dio")? Ha preso la decisione di morire, ma non ha ancora un piano su come realizzare questo proposito (forte tensione: cerca la morte, ma ha -fortunatamente - paura di morire). Oppure ha già un piano concreto (altamente pericoloso, da non lasciare mai solo) e ha anche fatto dei preparativi (i soccorritori devono arrivare rapidamente)?

Ma posso anche lasciare tutto questo in mano ai soccorritori e agli Psichiatri chiamati a soccorrere e visitare la persona, sempre reperibili nei Pronto Soccorso di Bolzano, Merano, Bressanone e Brunico.

So di aver fatto tutto quello che era necessario intraprendere. Ho riconosciuto una persona disperata, l'ho accompagnata e ho attivato la catena dei soccorsi. Ho imparato, a mia volta, cosa dovrei fare io stesso, in un momento di grave crisi. Dovrò mostrare il mio dolore e urlarlo a gran voce in modo che possa essere riconosciuto. Queste sono le regole basi del Pronto soccorso emotivo.

Roger Pycha e Sabine Cagol,

Alleanza Europea contro la Depressione in Alto Adige e rete PSYHELP Covid-19.