

Dare sollievo, fare prevenzione e promuovere la salute mentale in un contesto di guerra. Il contributo della terapia EMDR

Il 24 Febbraio 2022, a due giorni dai bombardamenti per mano della Russia contro il territorio Ucraino , L'Associazione EMDR Europe, con tutti i suoi 40 stati membri, si è attivata per dare il proprio contributo a livello di supporto psicologico e per fornire una guida su come intervenire in questa emergenza e come poter coprire tutte le diverse esigenze esistenti in ogni Paese.

Nel corso degli ultimi anni , c'è stato un grande sviluppo nell'applicazione dell'EMDR in questi contesti e quindi è stata accumulata una significativa esperienza clinica e sono stati fatti molti studi e pubblicazioni in riviste scientifiche. Questa esperienza è stata poi adattata alla nuova sfida che è emersa con la guerra in Ucraina. E' stata la prima volta che gli psicologi hanno potuto intervenire in modo massiccio in un setting di guerra in corso.

Gi interventi sono stati svolti in tre grandi macrocategorie

- 1) Attività a sostegno delle persone in Ucraina**
- 2) Attività sulla frontiera/nei Paesi di frontiera(Polonia, Romania, Slovacchia, Ungheria);**
- 3) Attività attuale in tutto il resto del l'UE in aree che ospitano grandi comunità di rifugiati.**

1) Attività a sostegno delle persone in Ucraina

Per riuscire a raggiungere il maggior numero di persone possibile provenienti da ogni città sono stati effettuati da EMDR Italia e EMDR Europa di versi seminari e workshop online e gratuiti rivolti a clinici, psichiatri e psicologi ucraini, che hanno diverse tematiche, ad esempio come trattare i bambini vittime di guerra, varie tecniche di stabilizzazione e supporto psicologico specializzato per l'elaborazione del trauma e del lutto fornendo strumenti e competenze (*capacity building*) per lavorare con le vittime di guerra, di torture e di violenza sessuale di ogni età.

Inoltre è stato fornito supporto psicologico online a psicologi e psicoterapeuti ucraini con l'obiettivo di stabilizzarli e facilitare l'elaborazione dei momenti più traumatici che avevano attraversato personalmente.

Prendersi cura di loro ha facilitato , di conseguenza, il loro intervento di pronto soccorso psicologico con la popolazione ucraina nelle comunità, nei quartieri, nei rifugi ecc. Dall'inizio della guerra è stato effettuato almeno un gruppo al giorno tenuto da terapeuti EMDR esperti provenienti da Paesi Europei in particolare da EMDR Italia , con il supporto linguistico di un interprete. Questo intervento è proseguito per 4 mesi. Durante questi incontri sono stati utilizzati protocolli EMDR di gruppo per il trattamento dello stress traumatico in fase acuta originati da diversi autori: Ignacio Jarero (Messico), Elan Shapiro (Israele), Gary Quinn (Israele) e Roger Solomon (U.S.A.) (Jarero et al.,2008; Jarero e Artigas, 2010,2012;Jarero e Uribe, 2012; Lehnung et al.,2017; Shapiro, 2009,2012; Yurtsever et al.,2018).

2) Attività sulla frontiera o nei paesi di frontiera: Polonia, Romania, Slovacchia, Ungheria

Dall'inizio della guerra, i membri delle Associazioni EMDR dei paesi confinanti con l'Ucraina hanno lavorato in modo attivo , coordinato con le altre ONG e le parti interessate che forniscono dall'inizio servizi di base ai rifugiati. Sono stati organizzati diversi workshop per psicologi e psicoterapeuti polacchi, rumeni, slovacchi, ungheresi e anche per colleghi della Repubblica Ceca focalizzati su come fornire il primo soccorso psicologico, come dare supporto nella fase del trauma , come affrontare e ridurre le reazioni di stress e promuovere la resilienza(Shapiro , 2012).

Dai primi momenti è stato chiaro che era importante affrontare i bisogni psicologici della popolazione ucraina colpita dalla guerra, specialmente dei bambini e degli adolescenti, così come dei loro caregiver e famigliari .

Garantire e promuovere la salute mentale già durante la guerra , essendo consapevoli che questa situazione lascerà il segno per molto tempo sulle condizioni mentali di coloro che sono stati esposti alla guerra in modalità diverse, è stata la mission di tutti questi interventi psicologici e umanitari. Queste esperienze rimarranno come fattori di rischio e predisponenti, così come precipitanti di molti disagi e disturbi (Jerero et al.,2008).

Abbiamo visto come migliaia di bambini dopo aver vissuto in dei rifugi antiaerei sono stati costretti a fuggire per salvarsi la vita, spostandosi all'interno del Paese o venendo spostati in modo brusco in altri Paesi stranieri. Molti di loro purtroppo sono arrivati nel Paesi ospitanti come minori non accompagnati, non solo traumatizzati dagli orrori della guerra , dai bombardamenti , dalle sirene , dalla morte e dalla violenza estrema ma anche dalla perdita dei loro genitori (Jarero et al.,2008).

Abbiamo creato risorse semplici e facili da capire e da usare , come ad esempio del materiale scientifico e psicoeducativo in diverse lingue sia per bambini , per i genitori che per gli operatori sanitari che ogni giorno lottano contro le conseguenze del trauma e dello stress pst- traumatico.

3) Attività attuale in tutto il resto dell'UE in aree che ospitano grandi comunità di rifugiati

Infine è importante poter sottolineare tutto il lavoro svolto nel resto d'Europa, dove i membri delle varie Associazioni EMDR Nazionali sono attivi in centri e reti di supporto in collaborazione con diverse ONG, Comuni, Ministeri dell'Istruzione e di diversi Paesi, scuole, chiese, enti di beneficenza facendo interventi portati avanti in collaborazione con molte istituzioni ed interlocutori.

Oltre a sostenere i rifugiati nei loro luoghi di alloggio, è stato da subito importante dare un sostegno agli operatori sanitari e ai volontari che lavoravano nei centri. Servire i rifugiati li ha esposti a storie molto traumatiche e drammatiche. Per questo motivo è importante prevenire lo stress da "compassionfatigue" che spesso compare nel personale che lavora in prima linea nelle emergenze.

A questo scopo abbiamo fornito materiale psico-educativo e svolto degli incontri di decompressione e di debriefing con i gruppi di operatori esposti (Yurtsever et al., 201).

Un altro punto fondamentale è stato preparare le famiglie e le scuole disposte ad accogliere i rifugiati prima del loro arrivo, con webinar e incontri di gruppo e di orientamento. Abbiamo preparato volantini con consigli semplici e pratici da mettere in pratica, materiali disponibili sia in formato digitale, che cartaceo per tutti i rifugiati (bambini e adulti), sulle reazioni allo stress, su "cosa fare" per gestirle ed indicazione di comportamenti da evitare, oltre che dei volantini su "come spiegare la guerra ai bambini" per riuscire ad affrontare questo tema educandoli alla pace. In seguito abbiamo sviluppato un programma per lavorare con le scuole di diversi paesi che ricevono bambini ucraini. Questo programma è rivolto sia ai genitori che agli insegnanti per imparare attraverso consigli e strategie come trattare con i bambini ucraini al fine di favorire una buona integrazione all'interno delle nuove classi scolastiche. Abbiamo anche offerto un ciclo di EMDR in gruppi e/o individuale in scuole in ogni Paese (Jarero et al., 2008).

Questo è un resoconto di tutte le attività che EMDR Europe Association sta coordinando nei diversi Paesi e che continuerà a seguire finché questa situazione durerà, tenendo un registro di quante persone vengono raggiunte, quali interventi vengono fatti e dei risultati post-intervento, tutto questo con l'obiettivo di raccogliere dati utili per costruire delle linee guida aggiornate per il futuro attraverso le "lessons learned" di questa emergenza, che è stata una nuova sfida per gli interventi psicologici.

Un sentito ringraziamento all'EMDR e ai tanti colleghi dell'Associazione impegnati in questa emergenza, che col loro lavoro hanno permesso e continueranno a permettere tutto questo.

Bibliografia

- Jarero I., Artigas L. (2010). *The EMDR Integrative Group Treatment protocol: Application With Adults During Ongoing Geopolitical Crisis*. *Journal of EMDR Practice and Research*, 4(4) 148-155.
<https://doi.org/10.1891/1933-3196.4.4.148>
- Jarero I., Artigas L. (2012). *The EMDR Integrative Group Treatment protocol: EMDR group treatment for early intervention following critical incidents*. *European review of Applied Psychology*, 62 (4): 219-252.
<https://doi.org/10.1016/j.erap.2012.04.004>
- Jerero I., Artigas L., Montero M., Leona L. (2008). *The EMDR Integrative Group Treatment Protocol: Application with Child Victims of a Mass Disaster*. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2(2): 97-105.
<https://doi.org/10.1891/1933-3196.2.2.97>
- Jarero I., Uribe S., (2012). *The MDR Protocol for Recent Critical Incidents: Follow-Up Report of an Application in a Human Massacre Situation*. *Journal of EMDR Practice and Research*, 6(2): 50-61. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.6.2.50>
- Lehning M., Shapiro E., Shreiber M., Hofmann A. (2017). *Evaluating the EMDR Group Traumatic Episode Protocol With Refugees: A Field Study*. *Journal of EMDR Practice and Research*, 11(3): 129-138.
<https://doi.org/10.1891/1933-3196.11.3.129>
- Shapiro E. (2009). *EMDR Treatment of Recent Trauma*. *Journal of EMDR Practice and Research*, 3(3): 141-151.
<https://doi.org/10.1891/1933-3196.3.3.141>
- Shapiro E. (2012). *EMDR and Early Psychological intervention following trauma*. *European Review of Applied Psychology*, 62(4): 241-251
<https://doi.org/10.1016/j.erap.2012.09.003>
- Yurtsever A., Konuk E., Akyuz T., Zat Z., Tukul F., Cetinkaya M., Savran C., Shapiro E. (2018), *An Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Group Intervention for Syrian Refugees With Post-traumatic Stress Symptoms: Results of a Randomized Controlled Trial*. *Frontiers in Psychology*, 9: 493.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00493>