



La Segreteria Nazionale

www.siap-polizia.org

La prevenzione del disagio psicologico e la promozione del benessere nella Polizia di Stato

Le interlocuzioni e il lavoro svolto dal Sindacato e dall'Amministrazione nella preposta commissione del Dipartimento di PS, nel cui ambito il Siap ha sempre offerto con coerenza, un contributo costruttivo non perdendo mai di vista il valore etico della complessa e umana tematica e ha sempre evitato volgari e strumentali manipolazioni di parte, perché ritiene che il valore di ogni vita umana è sacra e inviolabile, stanno producendo dei risultati.

Nell'ambito delle iniziative promosse dalla Direzione Centrale di Sanità, finalizzate alla prevenzione del disagio, è stata avviata una campagna informativa per la sensibilizzazione del personale della Polizia di Stato su tematiche psicologiche. A tal proposito è stato realizzato un opuscolo "La prevenzione del disagio psicologico e la promozione del benessere nella Polizia di Stato" che contiene informazioni e strumenti utili per gli operatori di Polizia.

Di seguito il predetto materiale.

Roma, 3 Novembre 2023



La prevenzione del disagio psicologico e la promozione del benessere nella Polizia di Stato

A cura della Direzione Centrale di Sanità del Dipartimento della Pubblica Sicurezza



Redazione a cura di

Dirigente Superiore Tecnico Psicologo della Polizia di Stato – Dott.ssa Ida BONAGURA
Primo Dirigente Tecnico Psicologo della Polizia di Stato – Dott. Giovanni IPPOLITO
Direttore Tecnico Capo Psicologo della Polizia di Stato – Dott.ssa Monica PAONE
Commissario Capo Tecnico Psicologo della Polizia di Stato – Dott. Giancarlo PICCI
Commissario Capo Tecnico Psicologo della Polizia di Stato – Dott.ssa Valentina TOCCI

Grafica a cura di

Funzionario Informatico dell'Amministrazione Civile dell'Interno – Claudia PICCA
Vice Sovrintendente della Polizia di Stato – Daniele BERNACCHIA
Assistente Capo Coordinatore della Polizia di Stato – Giandomenico GATTUCCI

Foto in copertina e terza di copertina realizzate da

Vice Sovrintendente della Polizia di Stato – Daniele BERNACCHIA

Il benessere e il disagio psicologico

Il **benessere psicologico** è strettamente correlato all'**equilibrio** tra la persona, i suoi bisogni, la sua capacità di relazionarsi con gli altri e con il mondo e di fronteggiare eventuali sfide o difficoltà, ritrovando di volta in volta un adeguato livello di adattamento.

Perché è importante il benessere psicologico? La mancanza di benessere può creare condizioni di significativa vulnerabilità agli eventi stressanti, determinando un livello più o meno intenso di **disagio psicologico**.

Quali sono gli indicatori di benessere individuale?



Il concetto di benessere non riguarda solo la dimensione individuale, ma può essere esteso anche ai gruppi e alle organizzazioni; in questo caso, in psicologia del lavoro, si parla di “benessere organizzativo”.

Il **benessere organizzativo** è la capacità di un'organizzazione non solo di essere efficace e produttiva, ma anche di crescere e svilupparsi, promuovendo un adeguato grado di benessere psico-fisico e alimentando costruttivamente la convivenza sociale di chi vi lavora.

INDICATORI DI BENESSERE ORGANIZZATIVO



Rapporto
equilibrato tra vita la-
vorativa e vita privata



Voglia di
impegnarsi per
l'organizzazione



Speranza di poter
cambiare gli aspetti
negativi del
lavoro



Relazioni lavorative
soddisfacenti



Sentirsi parte di un
team



Valori organizzativi
condivisi



Elevato
coinvolgimento nel
lavoro



Soddisfazione per
l'organizzazione



Fiducia e stima verso
la dirigenza



Andare a lavoro
volentieri



Percezione di succes-
so dell'organizzazione



La promozione del benessere e gli interventi volti a migliorare le condizioni della persona risultano essenziali, poiché rappresentano un importante fattore protettivo per contrastare la minaccia del disagio.

Che cosa è il disagio?

Il **disagio psicologico** è una **condizione di sofferenza individuale, che può insorgere come reazione ad eventi di vita in grado di sfidare le ordinarie capacità di adattamento della persona**. Pertanto, non indica necessariamente la presenza di una malattia, di un disturbo mentale o di una psicopatologia.

Eventi

Stressanti

- ⇒ Morte e/o malattia del coniuge o di un familiare
- ⇒ Problematiche di coppia e/o familiari (separazione, divorzio, problemi con i figli)
- ⇒ Problematiche lavorative (orario e/o carico di lavoro, difficoltà relazionali con colleghi e/o superiori)
- ⇒ Problematiche disciplinari e/o giudiziarie

Nel corso della vita, può accadere a chiunque di confrontarsi con eventi simili. In questi momenti di difficoltà potrebbero manifestarsi alcuni **campanelli di allarme**, che possono essere considerati dei veri e propri **indicatori del disagio psicologico**.

È importante che tali segnali vengano riconosciuti, per poter chiedere aiuto ed avviare un percorso di supporto.

Indicatori comportamentali del disagio psicologico

- ✓ Maggiore irritabilità e aggressività
- ✓ Insonnia o sonno disturbato
- ✓ Variazioni significative del peso
- ✓ Tendenza all'isolamento
- ✓ Facilità al pianto
- ✓ Pensieri o immagini ricorrenti
- ✓ Difficoltà di attenzione, di concentrazione e di memoria
- ✓ Somatizzazione (sintomi fisici non spiegati da una condizione medica)
- ✓ Mancanza di interesse in attività precedentemente considerate piacevoli
- ✓ Mancanza di energia
- ✓ Diminuzione del piacere sessuale
- ✓ Incertezza decisionale
- ✓ Abuso di alcol o sostanze tranquillanti, stimolanti o stupefacenti

Se riconosci questi segnali in te o in qualcuno accanto a te

chiedi aiuto ad un professionista



Gli operatori di polizia nello svolgimento del proprio lavoro possono essere esposti ad eventi traumatici o stressanti, come gravi incidenti stradali, catastrofi naturali, violenze familiari e crimini violenti.

Se da un lato i poliziotti sono abituati a gestire la sovraesposizione emotiva derivante da tali attività, dall'altro **potrebbero sperimentare momenti di maggiore difficoltà e disagio quando agli eventi traumatici di servizio si sommano criticità significative di origine familiare e sociale.**

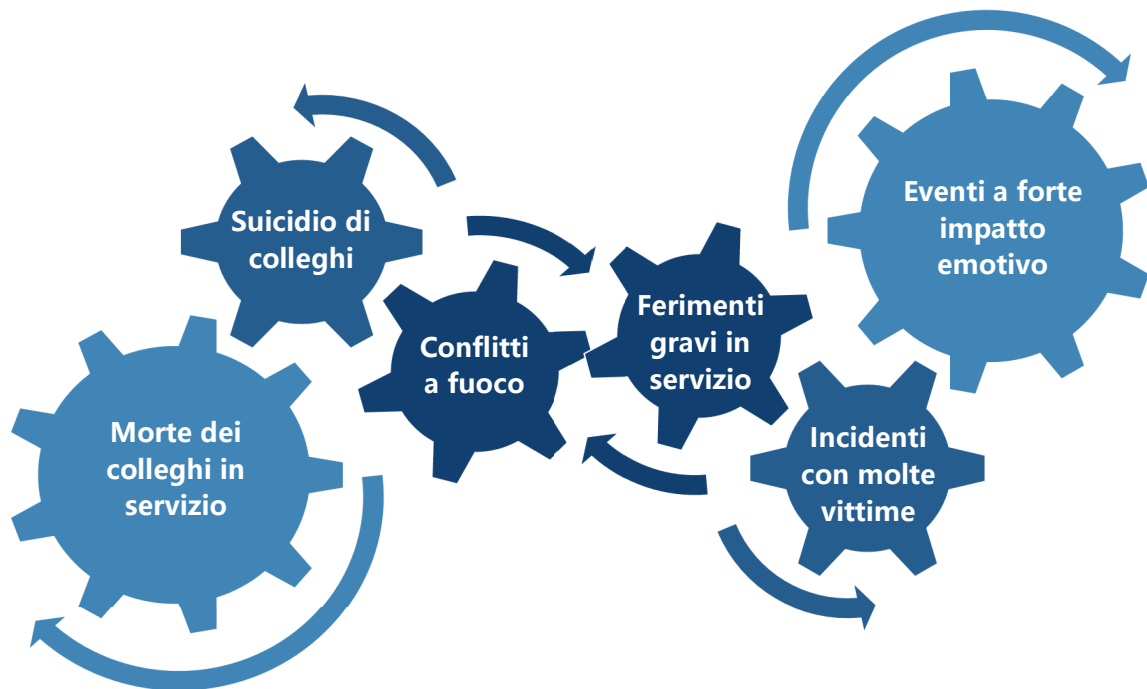


Alcuni eventi, per il loro potenziale traumatico, vengono definiti **eventi critici**.

Cosa si intende per evento critico?

L'evento critico è una **situazione traumatica in grado di sconvolgere le capacità di adattamento di un individuo, con conseguente percezione di vulnerabilità e di perdita di controllo sulla realtà.**

Gli eventi critici sono improvvisi e inaspettati, comportano la percezione di una minaccia potenzialmente mortale, possono causare perdite fisiche ed emotive.



Quali possono essere le reazioni ad eventi critici?

REAZIONI EMOTIVE

- Rabbia
- Tristezza
- Ansia
- Disperazione
- Appiattimento affettivo
- Sintomi dissociativi

REAZIONI COMPORTAMENTALI

- Facilità al pianto
- Reazioni di allarme
- Isolamento sociale
- Aumentata conflittualità nelle relazioni familiari e sociali
- Compromissione delle capacità lavorative

REAZIONI COGNITIVE

- Confusione
- Ridotta attenzione, concentrazione e memoria
- Ridotta capacità di assumere decisioni
- Pensieri e ricordi intrusivi
- Rimuginio

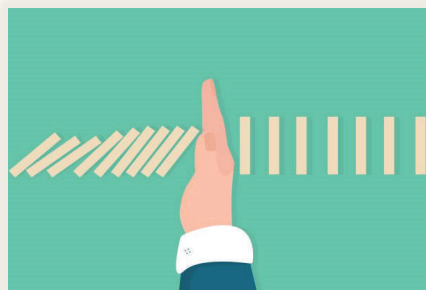
REAZIONI SOMATICHE

- Faticabilità
- Insonnia o sonno disturbato
- Senso di costrizione toracica o addominale
- Cefalea
- Problemi gastrointestinali
- Riduzione dell'appetito
- Riduzione della libido
- Compromissione della risposta immunitaria

Tali reazioni sono normali

Se persistono nel tempo

chiedi aiuto ad un professionista



La psicologia dell'emergenza

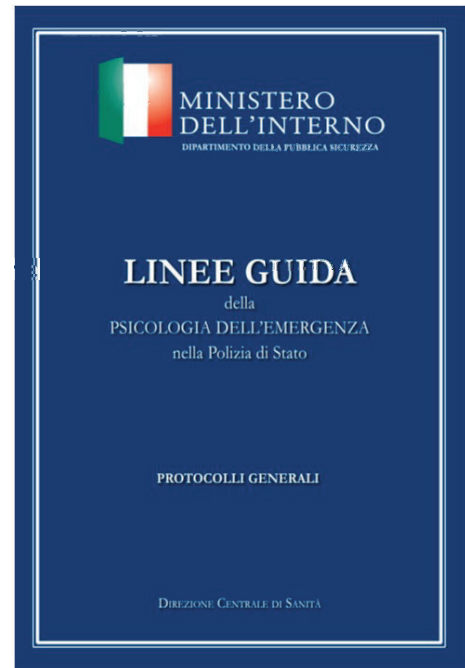
Gli interventi di psicologia dell'emergenza nella Polizia di Stato hanno la finalità di fornire un supporto psicologico ai poliziotti ed ai loro familiari, direttamente o indirettamente coinvolti in un evento critico, potenzialmente traumatico.

All'interno di spazi di gruppo dedicati (**debriefing psicologico**) è possibile condividere i vissuti emotivi ed i pensieri connessi all'evento critico, al fine di facilitarne l'elaborazione e recuperare in tempi brevi i livelli di funzionamento cognitivo, emotivo e comportamentale precedenti.

Linee guida della psicologia dell'emergenza nella Polizia di Stato

Il Servizio di Psicologia della Direzione Centrale di Sanità ha curato la stesura delle Linee Guida della Psicologia dell'emergenza, che definiscono il flusso comunicativo per l'attivazione dell'intervento e le relative procedure da attuare in occasione di un evento critico.

Si possono scaricare dal sito DoppiaVela nell'area "DA CONSULTARE" selezionando "Biblioteca".



La psicologia dell'emergenza

Le Linee Guida prevedono che l'intervento inizi il prima possibile. Per questo spesso **si individuano nell'immediato il medico e lo psicologo della Polizia di Stato più vicini al luogo dell'evento per offrire una prima assistenza psicologica** agli operatori e agli eventuali familiari (primo soccorso sanitario e psicologico).

L'intervento vero e proprio presso l'ufficio o il reparto coinvolto nell'evento inizia con una **riunione plenaria**, ossia **un incontro introduttivo in cui si forniscono informazioni e chiarimenti sugli interventi successivi** (scopi, modalità, finalità), per favorire la partecipazione, stabilire un primo contatto diretto, lasciare contatti utili.

Dopo la riunione plenaria, ha inizio il **debriefing psicologico: una discussione di gruppo strutturata, condotta da psicologi, con gruppi creati in base al livello di coinvolgimento nell'evento**. La partecipazione è volontaria. All'interno dei gruppi si possono **condividere la propria esperienza e il proprio vissuto relativamente all'evento**, questo **facilita il recupero dei livelli di funzionamento adeguati e rinforza la percezione di supporto sociale tra i colleghi**.

Il fenomeno suicidario

La persona che mette in atto condotte suicidarie, ossia comportamenti che vanno dal tentativo di suicidio al suicidio vero e proprio, **cerca una via di fuga ad una condizione di sofferenza che ritiene essere senza speranza.**

L'atto suicidario spesso viene collegato ad un singolo evento-causa (lutto, licenziamento, separazione/divorzio) ma, nella maggior parte dei casi, è possibile che chi decide di togliersi la vita stia già attraversando una condizione di grave disagio e che tale evento sia l'ulteriore peso insostenibile, definito **fattore precipitante.**

Il suicidio, da questa prospettiva, diventa un **fenomeno multifattoriale**, che può trovare la sua origine in aspetti psicologici, biologici, genetici, culturali e sociali, sui quali si può agire con strategie di prevenzione generali.

È importante conoscere e riconoscere i segnali che evidenziano una condizione di grave malessere e che possono anticipare l'atto suicidario.



- Ideazione suicidaria, minacciata o comunicata
- Ritiro dalla famiglia, dagli amici, dai colleghi
- Sentirsi in trappola, nessuna via d'uscita, sentirsi di peso
- Abuso di sostanze, aumentato o eccessivo
- Disperazione
- Ansia, agitazione, insonnia
- Rabbia, aggressività, ricerca di vendetta
- Comportamenti ad alto rischio
- Scarsa cura di sé
- Rapidi cambiamenti dell'umore
- Mancanza di un fine, nessuna ragione per vivere



FORMAZIONE

È stata ampliata l'**attività di formazione teorica e pratica** su temi di carattere psicologico, **in presenza o online**, nei corsi di accesso ai ruoli, di progressione in carriera o di aggiornamento professionale.

La tematica della prevenzione del disagio e della promozione del benessere è stata inserita tra i temi di interesse generale da approfondire come aggiornamento professionale, con uno specifico **modulo e-learning "La prevenzione del disagio"** disponibile sulla piattaforma tecnologica **SISFOR (codice CN-AP31)**.



PROGETTO "PARI"

È stato inserito il "**Corso per operatore con funzioni di pari**" tra i corsi di qualificazione per il personale della Polizia di Stato.

Il pari è un operatore di Polizia che ha vissuto in prima persona ed elaborato adeguatamente uno o più eventi critici di servizio. È disponibile e motivato ad offrire un supporto non professionale, tra pari, ai colleghi che abbiano vissuto esperienze analoghe e facilita la diffusione di informazioni relative agli strumenti di prevenzione del disagio e di promozione del benessere psicologico.



CONVENZIONI CON PSICOTERAPEUTI ESTERNI

Sono stati stipulati dei **protocolli d'intesa con Scuole di Psicoterapia e con l'Associazione EMDR Italia** per fornire un elenco di professionisti esterni che offrano prestazioni psicoterapeutiche in convenzione, con tariffe agevolate per il personale e i familiari.

L'elenco è consultabile sul sito [Doppiavela](#).

Attraverso uno specifico bando si è provveduto all'**affidamento di incarichi a psicologi esterni per offrire prestazioni presso gli Uffici Sanitari Provinciali** di alcune Questure del territorio (Palermo, Campobasso, Genova, Venezia, Matera e Reggio Calabria).



SPAZIO DI ASCOLTO PSICOLOGICO

Gli spazi di ascolto psicologico rappresentano una risorsa importante per la promozione della salute e del benessere psicologico.

Sono spazi riservati, accoglienti e privi di giudizio, all'interno dei quali è possibile chiedere e ricevere un supporto psicologico, utile per affrontare i momenti di difficoltà e le situazioni di disagio.

Gli spazi di ascolto sono presenti presso gli Uffici Territoriali in cui si trova uno psicologo della Polizia di Stato.

Esiste uno spazio di ascolto virtuale rivolto a tutti gli operatori della Polizia di Stato, accessibile anche in maniera anonima.



**Uno spazio di ascolto psicologico per tutti, anche
anonimo.**



Problematiche personali

Familiari

Professionali

Supporto alla genitorialità

Il servizio è attivo nel portale doppiavela.poliziadistato.it o tramite

l'app INFOPOL nel banner INSIEMEPOSSIAMO



Psicologia Chat



Info: serviziopsicologia@poliziadistato.it tel. 06 46203960