

Directorate of Health Promotion and Wellness  
U.S. Army Center for Health Promotion and Preventive Medicine  
Aberdeen Proving Ground, MD 21010-5403  
Commercial 410-436-4656 or DSN 584-4656  
[Http://chppm-www.apgea.army.mil/dhpw](http://chppm-www.apgea.army.mil/dhpw)

Questo documento è un estratto da "USAMEDCOM combat stress manual"

## Convivere con lo stress dovuto al recupero delle salme di vittime durante le grandi emergenze

### LA MISSIONE

Una delle conseguenze degli interventi umanitari in caso di disastro grave, è di venire a contatto con le salme delle vittime che sono morte in tragiche circostanze.

Durante gli interventi, l'operatore potrebbe essere assegnato alle squadre di recupero, riconoscimento e probabilmente di inumazione delle persone decedute durante l'emergenza.

Tra le vittime ci potrebbero essere donne, ragazzi, bambini e neonati verso i quali si prova una empatia innata. La vista di bambini morti può essere molto difficile, particolarmente per coloro che sono genitori e hanno figli a casa.

Una vasta esperienza è stata fatta lavorando con squadre per il recupero delle vittime durante le emergenze fin ora verificatesi.

Queste informazioni sono utili a far fronte ai ricordi e questo può aiutare l'operatore, chi lavora con lui e l'organizzazione che si trova in questa difficile circostanza.

Solo con una seria ed accurata preparazione l'operatore potrà portare a termine il compito assegnato e tornare alla sua vita quotidiana (famiglia, lavoro, occupazioni), fiero di aver dato il suo aiuto in una situazione così drammatica; ma anche in grado di affrontare i ricordi tristi e penosi con quanta più razionalità gli sarà possibile. Ciò è necessario per poter essere in grado di aiutare i sopravvissuti e mantenere il giusto rispetto per le vittime.



### COSA ASPETTARSI

In alcuni casi, le operazioni di recupero delle vittime avvengono senza che vi siano sopravvissuti. In altre situazioni, le operazioni avvengono contemporaneamente all'attività medica per il recupero di feriti o sopravvissuti. Nel secondo caso, le reazioni dei sopravvissuti possono essere di cordoglio, rabbia, shock, gratitudine o ingratitudine, torpore o indifferenza.

Le loro reazioni possono influenzare la reazione degli operatori di fronte alle vittime.

In alcune situazioni, i corpi possono essere distorti o mutilati, la cui vista fa sorgere un orrore innato nella maggior parte delle persone, benché molti siano in grado di formare rapidamente una specie di "guscio" mentale che non fa sentire così male; fino ad arrivare a vedere i resti umani come oggetto, senza riflettere che una volta essi erano una persona.

Spesso i corpi sono bruciati, schiacciati o danneggiati; alcune volte, invece, la causa di morte lascia pochi segni sui corpi delle vittime (persone affogate o soffocate, per esempio).

Il personale addetto alle operazioni di salvataggio e recupero delle persone spesso afferma che è difficile adattarsi per la difficoltà a formare questo “guscio”.

Il grado di decomposizione dei corpi delle vittime sarà conseguenza della temperatura e del clima e da quanto tempo è avvenuto il disastro nel momento in cui avviene il recupero della salma.

Oltre alla vista di corpi più o meno mutilati, è presente l’odore delle vittime in decomposizione. All’operatore potrebbe essere richiesto di toccare questi resti, rimuoverli, assistere all’autopsia o ad altre attività legate alla sepoltura.

Queste sensazioni possono ridurre le capacità di lavoro e creare incubi e cattivi ricordi.

Di seguito viene riportato quanto un operatore dovrebbe fare per affrontare, con maggior consapevolezza, la situazione.

E’ importante fare una premessa: “Essere esposti a un grande numero di vittime non fa parte dell’esperienza umana”.

Quindi, quando si affronta questa esperienza, non si deve essere sorpresi di avere pensieri e sentimenti mai avuti prima. Si può provare tristezza, rimpianto, repulsione, disgusto, collera e senso di inutilità.

RICORDATE, QUESTE SONO RISPOSTE NORMALI AD UNA SITUAZIONE ANORMALE NELLA QUALE CI SI E’ VENUTI A TROVARE.

Sarebbe sorprendente se non si provassero almeno alcune di queste emozioni.

Si può iniziare a vedere similarità tra sé (o persone amate) e le vittime. Si può cominciare a sentirsi in colpa (“perché non sono morto io?” o “Perché non posso fare nulla?”) o ansietà (“Avrei potuto essere io”). Ancora una volta, queste sensazioni sono da considerare NORMALI data la situazione.

E’ importante ricordare che lo humor è una normale reazione umana e una “valvola di sicurezza” per poter affrontare sensazioni indesiderate. Durante il recupero delle vittime si tende ad esprimere quello che comunemente si chiama “umore nero”. Non si deve essere sorpresi di trovare qualcuno o se stessi, esprimere battute di questo tipo.



## LINEE GUIDA - COME LAVORARE PER IL RECUPERO DELLE VITTIME DEI DISASTRI

**1. Preparati il più possibile per quello che vedrai e farai.** Cerca di trovare le informazioni disponibili sull’argomento. E’ meglio essere preparati per il peggio piuttosto che dover affrontare la situazioni impreparati.

a.- **Informati** il più possibile sulla storia, il background culturale, e le circostanze in cui sono avvenuti il disastro o la tragedia.

b.- **guarda filmati e fotografie** dell’area delle operazioni e delle vittime. Le notizie della televisione e dei giornali possono essere una delle fonti da cui attingere informazioni.

**2. Cerca di capire l’importanza e il valore di quello che andrai a fare.**

a.- **Ricordati che stai aiutando una persona** deceduta a ricevere un trattamento rispettoso, anche se, in alcuni casi, frettoloso e in fosse comuni. Tu stai salvando i suoi resti dalla indegnità di essere lasciato sul terreno a decomporsi.

b.- In alcuni casi **aiuti i sopravvissuti a realizzare che i loro cari sono deceduti** piuttosto che lasciarli nell’incertezza. Parenti ed amici potranno prendere il corpo del loro

caro per un funerale privato o, almeno, conoscere dove è stato seppellito. Questo permetterà loro di chiudere le ricerche e di allontanarsi dalla zona del disastro con gli altri sopravvissuti.

c.- Raccogliendo e seppellendo i corpi di coloro che sono morti, prepari un ambiente più sicuro e sano per coloro che dovranno continuare a vivere nella zona.

### 3. Focalizzati sui compiti più ampi per i quali stai lavorando senza tentare di riferirti ad ogni individuo che è deceduto:

a.- **Ricorda che il corpo non è una persona** ma soltanto un resto umano.

b.- **Alcune persone che hanno svolto questa attività hanno trovato utile** pensare che i resti che dovevano rimuovere erano soltanto modelli di cera o manichini, oppure a modelli di persone che non erano più lì ma che andavano trattati con rispetto.

c.- **Se il tuo lavoro richiede di raccogliere effetti personali** dai corpi per la loro successiva identificazione o altre attività ufficiali, non soffermarti a controllare questi oggetti attentamente ed evita accuratamente di leggere eventuali documenti o scritte. Il personale che dovrà analizzare il materiale raccolto, esaminerà questi oggetti preferibilmente senza dover vedere il corpo della vittima.

d.- **Non dissacrate e non prelevate oggetti** ricordo dai corpi. Questo è considerato un atto criminale.

e.- **L'umore nero è utile se rimane ad un livello astratto.** Non aiuta se diventa grossolano e troppo personale (cioè commenti o giochetti che prendono di mira un membro della squadra) o troppo irrispettoso nei confronti della persona deceduta. Alcuni membri della squadra potrebbero non gradire affatto e l'autore degli scherzi potrebbe ricordare il fatto per anni con senso di colpa.



f.- **Potrai pregare per le vittime o fare le cerimonie** secondo il tuo credo personale o come raccomandato dalle usanze locali. Il cappellano o il clero locale possono fare riti e cerimonie. I riti dovranno essere brevi perché possono aiutare al momento, cerimonie più lunghe e formali potranno essere celebrate più tardi.

### 4. Riduci al minimo l'esposizione alla vista dei corpi

a.- **Usa barriere, coperture, sacchi**, ecc., per nascondere il più possibile la vista delle vittime riducendo al minimo indispensabile l'esposizione dei resti.

b.- **Indossa guanti e maschere** se diventa necessario toccare i corpi delle vittime.

c.- **Coprire l'odore con disinfettanti, deodoranti o rinfrescanti per l'aria**, può essere di aiuto. L'uso di profumi e lozioni hanno un valore limitato in presenza di corpi. Poni molta cura nell'uso del profumo che verrà utilizzato perché, in futuro, potrebbe essere mentalmente associato alle operazioni di recupero e farci tornare indietro con i ricordi ogni volta che lo sentiamo.

## 5. Prenditi cura di te stesso e di coloro che lavorano con te.

a.- Quando la missione lo permette, **prenditi brevi e frequenti interruzioni** lontano dall'area di recupero dei corpi e dal luogo di raccolta.

b.- **Bevi abbondantemente, continua a mangiare e, specialmente, mantieni una buona igiene.** Assicurarsi che sia possibile lavare spesso e facilmente le mani e gli indumenti con la possibilità di fare docce calde alla fine di ogni turno di lavoro. Se l'acqua deve essere razionata, chiarire come procurarsela e come usarla e conservarla.

c.- **Parlate spesso all'interno della squadra** tirando fuori le cose che vanno bene e le cose che vanno male. Dirsi cosa è successo, scambiarsi i pensieri, condividere le sensazioni e le reazioni.

d.- **Una persona con il compito di controllare lo stress e la salute mentale** dovrebbe essere presente nel gruppo con l'incarico di gestire i rapporti dopo eventi e situazioni spiacevoli.

e.- **Pianifica le attività** di team ed individuali **in modo da trovare tempo per il relax** e portare la mente fuori dall'area delle operazioni. Non sentirti colpevole per questo o per non essere in grado di riparare la tragedia immediatamente. **TU DEVI ESSERE IN PACE CON TE STESSO, PRIMA DI TUTTO, E FARE CIO' CHE PUO' ESSERE FATTO CON LE RISORSE DISPONIBILI, UN PASSO ALLA VOLTA.**

f.- **Cerca di stare fisicamente a posto.**

g.- Seguendo le norme di sicurezza, **tieni informata la famiglia** e le persone per te significative circa quanto sta succedendo.

h.- Prenditi specialmente **cura degli ultimi arrivati nella squadra**, e di coloro che, recentemente, possono aver avuto problemi a casa.

i.- **Se chi lavora con te:** compagno, subordinato o superiore, **da segni di stress**, dagli supporto e incoraggiamento e cerca di convincere le altre persone a parlare dei problemi o delle sensazioni che provano. Lavorando l'uno con l'altro, riuscirete a far fronte alla situazione nella quale vi trovate.



## 6. Se lo stress causato dal lavoro che stai facendo interferisce con il lavoro stesso, la tua capacità di rilassarti, o se hai la sensazione di non farcela, AGISCI. Non ignorare lo stress.

a.- **Non allontanarti dagli altri, non isolarti.**

b.- **Cerca qualcuno con cui parlare** delle tue sensazioni e di come ti senti.

c.- Il leader del gruppo, o il gruppo stesso, **spesso possono essere di aiuto.**

## 7. Dopo che hai terminato la tua missione e non stai più lavorando per le vittime. Potrai provare una quantità di sensazioni. Queste possono includere la sensazione di

non aver trattato ogni corpo come un individuo e sentire la necessità di esprimere le emozioni che non hai provato durante il recupero delle salme. **NON TENERE QUESTE EMOZIONI PER TE.** Esse sono normali ed è bene condividerle parlandone con le persone che ti sono vicine.

a.- **Frequenta le riunioni che si tengono alla fine delle operazioni** e a quelle preparatorie per il ritorno a casa.

b.- **Se hai un ruolo di responsabile,** assicurati che al gruppo e ai suoi membri venga riconosciuto lo sforzo fatto e onorati per questo.

c.- **Non sorprenderti se una volta tornato a casa ti sentirai disturbato** da quanto hai fatto e visto.

Potresti trovare difficoltoso parlare dei tuoi ricordi con familiari ed amici che non sono stati con te. Questo è molto comune. Cerca di parlarne comunque. Inoltre cerca di rimanere in contatto con i membri della squadra che hanno lavorato con te.



8. **Se, nel tempo, continuerai a sentirti disturbato, non esitare a parlarne con qualcuno.** Questo è solo una saggia operazione preventiva.