UNIVERSITÀ di VERONA
Dipartimento di SCIENZE UMANE

EVACUAZIONI PER EMERGENZE:

COME AFFRONTARE LE EMOZIONI?

***Evacuazioni nelle situazioni di emergenza**: parole che possono far paura a tutti, compresi i più piccoli.*
Ecco alcuni modi da usare e condividere con chi si ha vicino
per capire e gestire le emozioni che si possono provare.

Che cosa sono le evacuazioni per emergenze?

Che cos'è un'evacuazione?

È lo spostamento temporaneo e organizzato di persone da un'area colpita o a rischio verso un luogo più sicuro, prima, durante o dopo un'emergenza, per proteggerle.

Quali emergenze possono richiederla?

- **Eventi naturali**: terremoti, tsunami, frane, eruzioni vulcaniche, tempeste, alluvioni, valanghe, siccità, incendi boschivi, infestazioni di insetti, epidemie, pandemie...
- **Incidenti**: incidenti industriali, fuoriuscite di sostanze, incendi o esplosioni in edifici/impianti, incidenti stradali, ferroviari, aerei o marittimi...
- **Situazioni di minaccia, violenza o conflitto**: allarmi bomba, attacchi terroristici, conflitti armati...

Dove può avvenire?

- **In contesti quotidiani**: abitazioni, quartieri, scuole, università, luoghi di lavoro...
- **In luoghi di transito e aggregazione**: stazioni e mezzi di trasporto, centri commerciali, cinema, teatri, bar, ristoranti, discoteche, stadi, concerti...
- **In strutture sanitarie e assistenziali**: ospedali, residenze per anziani...

Chi può essere coinvolto?

Bambini/e, **adolescenti**, **adulti/e**, **anziani/e**: ognuno con esigenze di supporto diverse.

Che emozioni si possono provare?

Si possono provare emozioni come...


Paura


Tristezza


Rabbia


Sorpresa

Sarebbe bello, però, provare emozioni come...


Calma


Speranza

Realizzazione a cura di D. Raccanello, G. Vicentini, C. Lonardi, & R. Burro
Centro di Ricerca in Psicologia HEMOT® (Helmet for EMOTions, www.hemot.eu)
Dipartimento di Scienze Umane, Università degli Studi di Verona
Illustrazioni a cura di E. Ferrari e ChatGPT Edu (OpenAI)

HEMOT®
Helmet for EMOTions

Come affrontare le emozioni legate alle evacuazioni per emergenze?

CERCARE SOLUZIONI AI PROBLEMI

Risolvere i problemi

- Partecipare alle simulazioni di evacuazione per familiarizzare con le procedure.
- Durante un'emergenza, ricordare le regole di sicurezza imparate (es., in famiglia, a scuola, al lavoro).
- Durante un'emergenza, seguire le procedure di evacuazione (in modo ordinato, senza spingere, lasciando libero il passaggio per i soccorsi).

Cercare e dare informazioni

- Informarsi in anticipo sulle procedure di evacuazione dei luoghi che si frequentano (es., uscite di sicurezza, luoghi di raccolta).
- Durante un'emergenza, seguire le indicazioni delle persone esperte.
- Cercare informazioni da fonti attendibili e condividere solo quelle verificate, in modo chiaro, veritiero e adatto all'età.

FIDARSI DI SÉ E DEGLI ALTRI

Capire ed esprimere le emozioni

- Mantenere la calma (es., respirando lentamente e concentrandosi su ciò che si vede o si sente, se la situazione lo consente).
- Riconoscere le emozioni proprie e altrui e accettare che sia normale provare emozioni intense, senza alcun giudizio.
- Ricordare che si possono modificare le emozioni (es., usando modi che in passato hanno permesso di affrontare momenti difficili).

Ricevere e dare aiuto

- Prima di un'emergenza, concordare con le persone di riferimento come restare in contatto e dove ritrovarsi.
- Durante un'evacuazione, offrire aiuto alle persone vicine solo se è sicuro farlo, chiedendo di cosa hanno bisogno e rispettando le differenze (es., di cultura, età, genere).
- Una volta al sicuro, condividere le proprie emozioni, lasciando agli altri la possibilità di fare lo stesso (es., parlando, scrivendo, disegnando), senza forzature.

CAPIRE COSA È IMPORTANTE

Concentrarsi su altro

- Una volta al sicuro, dedicarsi ad attività che aiutino a spostare per un po' l'attenzione dalle emozioni intense.
- Quando ci si sente pronti, cercare anche i lati positivi della situazione, senza minimizzare le difficoltà.
- Dopo l'evacuazione, capire ciò che si può imparare dall'esperienza e informarsi per prepararsi a future emergenze.

Negoziare le priorità

- Preparare in anticipo un kit di emergenza domestico (es., acqua potabile, alimenti a lunga conservazione, coperta, medicinali, torce, batterie, caricabatterie, copie dei documenti, denaro).
- Tenere presente che le procedure di evacuazione dipendono dal tipo di emergenza e dal luogo in cui ci si trova.
- Se il malessere persiste nel tempo, chiedere supporto psicologico per sé o per gli altri.

*Ci sono tanti modi per **affrontare le emozioni nelle situazioni di emergenza**:*
possiamo scegliere di volta in volta quelli che funzionano meglio e anche inventarne di nuovi.

Realizzazione a cura di D. Raccanello, G. Vicentini, C. Lonardi, & R. Burro
Centro di Ricerca in Psicologia HEMOT® (Helmet for EMOTions, www.hemot.eu)
Dipartimento di Scienze Umane, Università degli Studi di Verona
Illustrazioni a cura di E. Ferrari e ChatGPT Edu (OpenAI)

HEMOT®
Helmet for EMOTions