

## Introduzione

In caso di arresto cardiaco è fondamentale che le persone presenti all'evento, subito dopo aver allertato i soccorritori professionisti tramite Ticino Soccorso 144, inizino ad effettuare la rianimazione del paziente anche grazie a un apparecchio defibrillatore (se disponibile nelle vicinanze). Questo semplice e generoso gesto di aiuto può rivelarsi decisivo per la sopravvivenza della persona.

## Aspetti emotivi e psicologici

Una situazione di arresto cardiaco è sempre un evento che, data la sua peculiarità, implica un forte impatto emotivo e psicologico per le persone che vi assistono e/o che intraprendono una rianimazione.

In questi momenti i pensieri e le emozioni sono di intensità elevata così come è notevole lo sforzo fisico richiesto per prestare aiuto.

Una volta concluso l'intervento di soccorso è importante che il vissuto venga rielaborato in modo che non si trasformi in problematiche rilevanti a livello psico-fisico, prevenendo in modo particolare quello che tecnicamente viene chiamato "disturbo da stress post traumatico (DSPT)".

La Fondazione Ticino Cuore pone molta attenzione anche a questo aspetto della rianimazione e, con l'obiettivo di favorire un'elaborazione naturale dell'evento, ha

messo in atto una specifica strategia operativa, presentata in questa documentazione.

## Quali sono e come si manifestano emozioni e pensieri

Gli interrogativi che si pongono le persone che hanno assistito ad un evento di arresto cardiaco sono ricorrenti e possono essere riassunti come segue:

- il paziente è sopravvissuto?
- ho reagito correttamente?
- ho avuto abbastanza forza?
- sono arrivato in tempo?
- se non sopravvive è colpa mia?
- ...e tante altre ancora...

Le reazioni variano da persona a persona e dipendono anche da

quanto si è vicini alla vittima o da quanto si è sensibili in questi momenti.

Tali reazioni possono manifestarsi in modo differente.

Ad esempio:

- tensione, tremori, mal di testa, sudorazioni, spossatezza, nodo in gola,...
- ricordi ricorrenti, incubi, vuoto mentale, difficoltà di concentrazione,...
- paura, rabbia, delusione, tristezza, sensi di colpa o di impotenza,...
- mancanza di appetito, comportamenti alterati,...

**Tutte le reazioni sono da considerarsi assolutamente normali** e fisiologiche e, generalmente, si attenuano spontaneamente sino a scomparire definitivamente nell'arco di alcune settimane.

La sensibilità dei familiari e/o degli amici può aiutare molto la persona a dare un senso all'accaduto.

Se una o più reazioni descritte sopra persistono, potrebbero portare l'individuo ad avere, nel tempo, una qualità di vita non più ideale a livello sia psichico che somatico. Si rende quindi necessario ricorrere all'aiuto di persone qualificate.

Un'iniziativa promossa da:

FONDAZIONE  
TICINO CUORE

In collaborazione con:



## Il supporto di Ticino Cuore

Per Ticino Cuore è importante che coloro che assistono o partecipano attivamente all'evento possano continuare a stare bene e a integrare ed elaborare nel migliore dei modi il vissuto.

Nella maggior parte delle situazioni è utile poter esternare i propri sentimenti a una persona di fiducia. Può essere sufficiente parlarne con un amico o con un familiare oppure con una persona in grado di fornire informazioni più dettagliate sulla situazione specifica.

Se la persona dovesse quindi trovarsi in difficoltà ad elaborare il vissuto, Ticino Cuore offre un servizio di supporto e presa a carico professionale.

Per coloro che ritenessero utile:

- poter condividere con un professionista il proprio vissuto e le proprie emozioni,
- disporre di informazioni rassicuranti in merito allo svolgimento dell'intervento,
- avere informazioni relative allo stato di salute del paziente (nel rispetto del segreto professionale),

Ticino Cuore offre un Team di sostegno composto da debriefers e/o counselors in collaborazione con Fondazione Alaya. Tutti i professionisti hanno esperienza anche nell'ambito del soccorso preospedaliero e nella rianimazione cardiopolmonare.

Componendo il numero **091 800 18 18** il personale di Ticino Soccorso vi metterà in contatto con i nostri collaboratori, con i quali sarà possibile condividere la propria esperienza e definire insieme le strategie più appropriate per elaborare l'evento.

### Copertura dei costi

Ticino Cuore si fa carico dei costi della presa a carico della persona fino ad un massimo di 3 contatti (telefonici e/o personali).

### Collaborazione per situazioni irrisolte o complesse

Nelle situazioni in cui emerge l'opportunità di una presa a carico più approfondita e, solo con il consenso

della persona, Ticino Cuore beneficia della collaborazione del Servizio di cardio-psicologia del Cardiocentro Ticino che si avvale del supporto dell'ambulatorio di psicotraumatologia dell'IRG (Istituto Ricerche di gruppo).

Per poterti aiutare telefona al:

**091 800 18 18**

### FONDAZIONE TICINO CUORE

c/o FCTSA, via Vergiò 8  
CH- 6932 Breganzona  
tel. 091 960 36 63  
fax 091 960 36 69  
info@ticinocuore.ch  
[www.ticinocuore.ch](http://www.ticinocuore.ch)

# Un AIUTO per chi AIUTA



Aspetti emotivi e psicologici  
in una situazione di  
**ARRESTO CARDIACO**

FONDAZIONE  
TICINO CUORE

