

# Stress e depressione in Polizia

di Catia Ciancio

Ogni giorno l'essere umano si trova a vivere una condizione di "adattamento" all'ambiente in cui vive. Ciò richiede un carico non indifferente di energia che può portare ad un progressivo aumento delle cause di stress con il conseguente sviluppo di una serie di patologie. Il termine stress fu coniato dallo scienziato H. Seyle con l'accezione di "sindrome generale d'adattamento", indicando in tal modo la naturale risposta del corpo di fronte ad uno stimolo pericoloso (stress positivo).

D'altra parte questo tipo stress può degenerare in negativo se non viene controbilanciato da eventi positivi.

Lo stress è, infatti, la causa più frequente di diversi problemi organici o meglio, le cosiddette *somatizzazioni*, dove prima la mente e poi il corpo si ammalano. Intense cefalee, diminuzione della concentrazione, stanchezza cronica, asma, colite spastica, sono solo alcuni esempi di questi problemi.

In particolare, oltre ai già visti "disturbi da stress", si vuole puntare l'attenzione sulla sindrome da "burnout" nel contesto della Polizia di Stato, quale possibile causa di servizio nelle dimissioni o prepensionamenti o, ancora, nei casi limite di suicidi del personale.

La sindrome da burnout si sviluppa come una sorta di demotivazione nell'utilità del proprio lavoro. Si tratta di una vera e propria malattia sociale, in quanto colpisce un'alta percentuale di persone che lavorano in svariati contesti, come gli operatori sanitari, i vigili del fuoco, gli insegnanti e i poliziotti.

Le problematiche legate allo stress possono essere favorite da fattori ambientali: tuttavia, studi più recenti evidenziano che i fattori precipitanti dei disturbi da stress e burnout dipendono dallo stile percettivo e cognitivo dei soggetti. È, infatti, noto che nelle stesse condizioni ambientali, non tutti gli individui si stressano e cadono in burnout, continuando al contrario ad operare costruttivamente nel proprio ambito lavorativo. Nel caso contrario, quando l'individuo è sottoposto ad uno stress molto forte e ripetuto nel tempo, si possono generare una serie di situazioni che portano, pian piano, alla stabilizzazione del disagio psichico. A tale proposito. Vorrei citare una recente ricerca svolta sul personale di Polizia mirata a valutare le reazioni psicologiche degli operatori in rapporto agli eventi stressanti ed alle loro caratteristiche di personalità: è emerso che le caratteristiche individuali, la capacità di percepire lo stress e le strategie adottate per affrontarlo, potrebbero essere le responsabili di una maggiore possibilità di sviluppo del disagio psichico nell'operatore di Polizia.

Altri studi, invece, sono stati orientati in una direzione diversa: il disagio psichico può sfociare nel gesto estremizzato del suicidio, come esito di quel duplice conflitto tra "realtà sociale", quella del mondo esterno, e la "norma individuale", quella della realtà interiore dell'individuo. In particolare,

è stato rilevato che su un totale di 77 casi di suicidio del personale di Polizia, negli ultimi 6 anni<sup>8</sup> solo 7 erano stati segnalati per problematiche di tipo psichiatrico (ossia soggetti con disturbi di personalità ben definiti).

Dunque, la condizione esistenziale di isolamento viene superata, attraverso il suicidio, nella morte, vista come unica possibilità di ritrovare una comunicazione tra il proprio sé ed il mondo. Inoltre nel 90% dei casi il mezzo utilizzato è la pistola d'ordinanza investita non più solo di un significato distruttivo, ma di una valenza eroica espressa nel superamento del sentimento di sofferenza, frustrazione e solitudine.

Si tratta, in genere, di forme reattive a delusioni affettive, sofferenze da lutto o gravi malattie, angoscia di solitudine, allontanamento forzato dall'ambiente abituale, che provoca così la perdita delle proprie sicurezze.

In questo quadro, l'istituzione, così rigidamente gerarchica, e lo stretto contatto con la violenza, la morte e la sofferenza, tipico di questo lavoro, sono i possibili fattori che incidono sul rischio di suicidio.

Di conseguenza si delinea sempre più l'ipotesi di una causa di servizio imputabile allo stabilizzarsi di sintomi da stress fino ad arrivare alla depressione.

Forse, a questo punto, è lecito chiedersi quanto sia possibile prevenire il disagio psichico, laddove si siano individuate situazioni costanti di stress.

Ed allora, proprio in un'ottica di prevenzione, l'intervento di uno psicologo può risultare efficace ed indispensabile a fornire modalità più funzionali nella gestione dello stress per il personale che svolge servizio di polizia.