

Zeitschrift: Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile
Herausgeber: Schweizerischer Zivilschutzverband
Band: 29 (1982)
Heft: 9

Artikel: Angstreaktionen = Réactions dues à la peur = Reazioni dovute alla paura
Autor: Guggenbühl, D.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-367095>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 21.12.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Angstreaktionen

Dr. med. D. Guggenbühl, Chef des Wehrpsychologischen Dienstes der Armee, MuttENZ

Aus der «Schweizerischen Ärztezeitung»

Wir Menschen sind hilflos, wenn wir nackt und ohne Hilfsmittel auf der Welt sind. Wir brauchen Kleider, Werkzeuge und Mitmenschen, um überhaupt überleben zu können; kurzum, wir sind abhängig vom Funktionieren unserer Zivilisation. Wir Menschen können aber auch final denken und wissen darum, dass wir verletzlich und sterblich sind. Darum ängstigt uns jede Bedrohung, die unsere soziale Umwelt gefährdet, die sich gegen unsere Behausung, unsere Ernährung, unsere Mitmenschen richtet. Wir fürchten uns, wenn unser Leben oder unsere Unversehrtheit bedroht ist. Wir erschrecken vor Ereignissen, die unser Leben, unsern Leib, unsere lebensnotwendige Umwelt unversehens angreifen.

Die Gefühle von Angst, Furcht, Schreck sind in erster Linie sinnvoll: Sie sind Warnsignale vor einer Bedrohung. Sie veranlassen uns, überlegt das Notwendige zu tun, um die Gefahr abzuwenden oder ihr zu begegnen. Wir alle verspüren in Gefahrensituationen, seltener oder häufiger, stärker oder schwächer, Angst. Wir alle erschrecken immer wieder bei plötzlich auftretenden Gefahren; wir alle fürchten uns vor Bedrohungen. Angst, aber auch Schreck und Furcht, erleben wir nicht nur als ein unangenehmes Zumute-Sein, sondern auch an körperlichen Symptomen wie Herzklopfen, kaltem Schweiß oder trockenem Mund. Wir können zittern, weiche Knie bekommen oder einen erhöhten Muskeltonus. Es kann Brechreiz auftreten, es kommt zu Ohrenläuten, zu unwillkürlichem Urin- oder Stuhlabgang; Wir haben buchstäblich «Schiss». Trotz Angst und ihren körperlichen Begleiterscheinungen, trotz Schreck und Furcht können wir aber üblicherweise überlegt und zielgerichtet handeln. Trotz diesen Gefühlen können wir also fähig sein, die Situation zu erfassen und willentlich zu handeln. Wenn dem nicht so wäre, hätten wir weder Velofahren gelernt noch ein Examen bestanden. Wir können sagen, in solchen Situationen beherrschen wir die Angst.

Réactions dues à la peur

D^r méd. D. Guggenbühl, chef du Service de défense psychologique de l'armée, MuttENZ

De la «Schweizerische Ärztezeitung»

Nous, les êtres humains, sommes perdus quand nous affrontons le monde nus et sans aide. Nous avons besoin de vêtements, d'outils et de congénères pour seulement survivre; autrement dit, nous dépendons du fonctionnement de notre civilisation. Mais nous les hommes sommes encore en mesure de penser aux finalités, aussi savons-nous que nous sommes vulnérables et mortels. C'est pourquoi nous avons peur de chaque menace pesant sur notre environnement social, sur notre habitat, sur notre approvisionnement et sur nos semblables. Nous craignons pour notre vie et notre intégrité corporelle. Nous sommes terrorisés par les événements qui agressent à l'improviste notre existence et l'environnement qui nous est indispensable.

Les sentiments de la peur, de l'angoisse et de la terreur sont positifs de prime abord: ce sont les signaux d'alarme devant une menace. Ils nous incitent à faire le nécessaire pour détourner le danger ou pour le contrer. Dans une situation dangereuse, nous tous avons peur, plus ou moins souvent, plus ou moins intensément. Nous tous sommes toujours terrorisés par des dangers subits; nous tous craignons les menaces. Nous ressentons la peur, de même que l'angoisse et la terreur, non seulement par un sentiment désagréable, mais encore par des symptômes corporels, tels que battements de cœur, sueur froide ou bouche sèche. On peut se mettre à trembler, avoir les genoux qui fléchissent ou sentir ses muscles se tendre. Des vomissements sont possibles, de même que des bourdonnements d'oreilles et une perte du contrôle de la vessie ou de l'intestin: d'où l'origine d'une expression grossière. Mais en dépit de la peur et de ses symptômes corporels, en dépit de l'angoisse et de la terreur, nous restons en général capables de réfléchir et de réagir efficacement. Autrement dit, en dépit de ces sentiments, nous conservons la faculté de comprendre la situation et d'agir par notre propre volonté. Si tel n'était pas le cas, nous n'aurions jamais appris à aller à bicyclette ni

Reazioni dovute alla paura

Dott. med. D. Guggenbühl, Capo del Servizio psicologico dell'esercito, MuttENZ

Da «Schweizerische Ärztezeitung»

L'uomo si sente abbandonato se è al mondo nudo e senza mezzi ausiliari. Egli ha bisogno di abiti, di attrezzi e di esseri umani, per poter sopravvivere; in breve, dipendiamo dal funzionamento della nostra civiltà. L'uomo ha però anche la facoltà di pensare alle cose ultime e di conseguenza sa di essere vulnerabile e mortale. Per questo, ci fa paura ogni minaccia rivolta contro l'ambiente sociale, la nostra casa, la nostra alimentazione, gli esseri umani che ci circondano. Ogni minaccia alla nostra vita o alla nostra incolumità ci spaventa. Restiamo terrorizzati se capitano avvenimenti che improvvisamente mettono in pericolo la nostra esistenza, la salute, l'ambiente necessario alla vita.

I sentimenti di paura, spavento, terrore, sono in primo luogo salutari: essi costituiscono segnali d'allarme in caso di minaccia. Essi ci inducono a riflettere e a fare il necessario, per allontanare il pericolo o per affrontarlo. Tutti noi, in situazioni pericolose, più raramente o più spesso, più forte o meno forte proviamo paura. Restiamo terrorizzati ogni volta che ci sorprendono improvvisi pericoli; le minacce ci spaventano. Paura, e anche spavento e terrore non soltanto ci procurano un sentimento spiacevole, ma causano in noi anche sintomi fisici come tachicardia, sudore freddo o gola secca. Ci sentiamo tremare, abbiamo le ginocchia molli o un rialzo del tono muscolare. Ci assale la nausea, ci fischiano le orecchie, soffriamo di incontinenza fecale e urinaria. Ce la «facciamo addosso» dalla paura. Nonostante la paura e i fenomeni concomitanti, lo spavento o il terrore, possiamo tuttavia essere in grado di riflettere come sempre e di agire in conseguenza.

Malgrado tali sentimenti siamo cioè capaci di afferrare la situazione e di operare secondo volontà. Se così non fosse non saremmo mai riusciti ad imparare a guidare la bicicletta o a superare un qualsiasi esame. Possiamo dire che, in queste situazioni, controlliamo la paura.



Zerstörungen, welche die Erdbeben in Gemona (Italien), dem mittelalterlichen Städtchen des Friaul im Jahre 1976 anrichteten.

Destructions provoquées par les tremblements de terre survenus en 1976 à Gemona (Italie), petite ville moyenâgeuse du Frioul.

Distruzioni dovute al terremoto del 1976 nella cittadina medievale friulana di Gemona (Italia).

(Photo: Bild + News, Zürich)

Die unbeherrschte Angst

Überwältigende Angst und übergrosser Schreck können unser Denken und unsern Willen vorübergehend, ganz oder teilweise, ausschalten. Angst, Furcht und Schreck können also für uns so gross werden, dass wir diese Gefühle nicht mehr beherrschen können. Dadurch können Denken und Wollen beeinträchtigt oder sogar aufgehoben werden.

Auch wenn solche Störungen kurz-dauernd sind und innert Minuten oder Stunden ohne Residuen abklingen, so sind sie doch bedeutsam, weil sie uns in Situationen behindern, in denen gerade aktives und zielgerichtetes Handeln nötig wäre.

Die Angst- und Schreckreaktionen

Wie sehen nun diese Störungen aus, die dann entstehen, wenn wir unsere Angst, unsere Furcht, unseren Schrecken nicht mehr beherrschen und bewältigen können? Wie schon gesagt, können die Funktionen unseres Ichs mehr oder weniger ausfallen; einmal treten sie in leichter Form, einmal in schwerer Art und Weise auf.

n'aurions jamais réussi un examen. On est en droit de dire en l'occurrence qu'on maîtrise sa peur.

La peur incontrôlée

Une peur très grande et une terreur excessive peuvent interrompre momentanément, entièrement ou partiellement, notre faculté de réflexion et notre volonté. La peur, l'angoisse et la terreur peuvent donc être si grandes que nous perdions le contrôle de ces sentiments. Il est alors possible que la volonté et la réflexion soient diminuées, voire suspendues.

Mais bien que ces troubles soient de courte durée et qu'ils disparaissent en quelques minutes ou en quelques heures sans laisser de séquelles, ils sont importants, car ils entravent notre comportement dans des situations où la justesse de réflexion et de décision est plus nécessaire que jamais.

Les réactions dues à la peur et à la terreur

Quel est l'aspect de ces troubles qui surviennent quand nous ne sommes plus à même de maîtriser ni de contrô-

La paura incontrollata

Una paura sconvolgente e il terrore eccessivo possono però, completamente o parzialmente, mettere fuori servizio per qualche tempo le nostre facoltà intellettive e la nostra volontà. Paura, spavento e terrore possono diventare grandi da sopraffarci e noi non possiamo più controllare questi sentimenti. Il pensiero e la volontà ne risultano limitati o addirittura neutralizzati. Anche se tali disturbi risultano di breve durata e possono smorzarsi senza residui già dopo minuti o ore, essi sono tuttavia rilevanti, perché ci bloccano in situazioni, nelle quali occorrerebbe invece agire attivamente e in modo sicuro.

Reazioni dovute alla paura e al terrore

Come si presentano queste perturbazioni che si producono quando non riusciamo più a controllare e padroneggiare la paura, lo spavento, il terrore? Come già detto, le funzioni dell'io possono venire più o meno a mancare; una volta in forma leggera, altra in modo assai più grave. Possiamo in principio distinguere due



Sturmflut über Norddeutschland im Jahre 1961: Einwohner des vom Hochwasser überfluteten Hamburger Vorortes Wilhelmsburg werden gerettet. (ATP Bilderdienst, Zürich)

Raz de marée sur le nord de l'Allemagne en 1961: le sauvetage des habitants de Wilhelmsbourg, localité submergée par les eaux, dans la banlieue de Hambourg.

Mareggiata del 1961 nel nord della Repubblica federale di Germania: gli abitanti del quartiere periferico di Wilhelmsburg ad Amburgo, sommerso dalle acque, vengono tratti in salvo.

Wir können grundsätzlich zwei Gruppen von Angst- und Schreckreaktionen (= A+SR) – hier ist dieser Ausdruck nun angebracht – unterscheiden: «kindliche» und «primitive» Reaktionsformen:

1. Wird dem Menschen die Situation zu komplex, so kann es geschehen, dass er «seine Uhr zurückstellt»; der Psychiater sagt: er regrediert. Der Erwachsene streift seine Erziehung ab, vergisst das Gelernte und greift statt dessen auf kindliche Verhaltensweisen zurück. Mit anderen Worten, er nimmt ontogenetisch ältere Reaktionsformen zu Hilfe. Ein geradezu klassisches Beispiel für eine derartige regressive A+SR ist die Geschichte eines Mathematikprofessors, der nach einem Erdbeben halbnackt im Hofe seines Hauses am Boden sass und mit dem Spielzeug seines Sohnes spielte: Er benahm sich wie ein kleiner Junge. Wir werden Leute sehen, die in kindlicher Unbekümmertheit dasitzen oder sich aber wie verlorene Kleinkinder gebärden. Sie werden stottern, stammeln oder wimmern. Hilfe heischend und mit treuherzigen Augen klam-

ler la peur, l'angoisse ou la terreur qui nous frappe? Comme nous l'avons dit, les fonctions de notre Moi intérieur peuvent être plus ou moins suspendues, parfois de manière bénigne, parfois de manière grave.

On distingue deux catégories fondamentales de réactions dues à la peur et à la terreur (que nous exprimons plus loin par l'abréviation RP+T): les «infantiles» et les «primitives».

1. Quand un être humain doit faire face à une situation trop compliquée, il arrive que «son horloge tourne à l'envers»; le psychiatre dit de l'intéressé qu'il régresse. L'adulte ainsi touché renie son éducation, oublie ce qu'il a appris et revient à un comportement infantile. En d'autres termes, il recourt de manière ontogénétique à des réactions périmées. Un exemple classique d'une telle RP+T régressive est l'histoire de ce professeur de mathématiques qui, après un tremblement de terre, s'amusait à moitié nu dans la cour de sa maison avec les jouets de son fils: il se comportait comme un enfant. Nous verrons des gens qui feront preuve de l'insou-

gruipi di reazioni dovute alla paura e al terrore. Forme di reazione «infantile» e «primitiva»:

1. Se la situazione si fa troppo complessa per l'essere umano, allora può capitare che egli «sposti indietro le lancette del suo orologio»; lo psichiatra dice che regredisce. La persona adulta si sfilia l'educazione ricevuta, dimentica quanto imparato e ripara in un atteggiamento infantile. Con altri termini egli ricorre a forme di reazione *ontogenetiche*. Un esempio classico ne è la storia del professore di matematica che, dopo il terremoto sedeva, mezzo denudato nella corte di casa sua, intento a giocare con i giocattoli del figlio: egli si comportava come un bambino. Vedremo gente seduta in atteggiamento di spensieratezza fanciullesca oppure gestire come un infante sperduto. O balbettare, frignare, piagnucolare. Chiedendo aiuto, aggrapparsi, con sguardo candido, alle persone che portano aiuto, o che passano di là. Il loro atteggiamento sollecita in modo particolare il nostro bisogno d'aiutare. Forme leggere di reazione regressiva alla paura sono con-

mern sie sich an die Helfer oder an Vorübergehende. Mit solchem Verhalten sprechen sie unsern Helferwillen besonders stark an. Leichte Formen der regressiven Reaktionsweise auf Angst zeichnen sich vor allem durch starke orale Bedürfnisse aus: Der Betroffene raucht vermehrt, er redet ohne Unterlass auf andere ein, er pfeift... und der Alkoholkonsum nimmt zu. Doch sind dies noch keine A+SR, denn die Angst ist der Kontrolle nicht entglitten, sie beeinflusst nur unser Verhalten.

Die zweite Gruppe der A+SR sind jene, die wir als «primitive» bezeichnen können: Triebe, Instinkte und Reflexhandlungen erhalten die Oberhand. Diese Automatismen werden statt willentlichen Handlungen zur Gefahrabwendung eingesetzt. Die Abwehr gegen die Gefahr geschieht damit nicht mehr überlegt und gezielt, sondern automatisch, ungezielt, unüberlegt durch Instinkte und Reflexhandlungen. Es kommt also zu einem Zurückgreifen auf phylogenetisch alte Abwehrmechanismen. Die leichtesten Formen dieser «primitiven» A+SR machen sich durch Unruhe, Geschäftigkeit oder Betriebsamkeit bemerkbar, denen zumindest ein konstantes Ziel fehlt. In einer Zeitungsüberschrift wurde dies einmal treffend als «fieberhafte Passivität» bezeichnet. – Wer kennt diese Unruhe nicht, die uns in angsterfüllten Situationen ergreift? Schwerere «primitive» A+SR tragen den Stempel der Reflexreaktion: Die wohl häufigste Form ist durch den Fluchreflex gekennzeichnet. Ziel der Flucht ist die Entfernung aus der drohenden Gefahr. Geschieht dies überlegt, so ist es sinnvoll und oft die beste Art der Rettung. Von einer A+SR dürfen wir deshalb nur dann reden, wenn die Flucht unüberlegt geschieht, wenn sie einfach ein Wegrennen vor der Gefahr ist; wenn die Hindernisse nicht beachtet werden, die sich der Flucht entgegenstellen. Solch eine kopflose Flucht kann, statt in die gewünschte Sicherheit, in neue, möglicherweise noch grössere Gefahren führen. Ein weiteres Kennzeichen der kopflosen, automatisch ablaufenden Flucht ist es, dass die Bewegung weit über das notwendige Mass hinaus fortgesetzt wird.

Stehen keine Fluchtwege offen, so kommt es zum Bewegungsturm. Es geht dem Betroffenen dann wie dem Vogel, der sich in ein Zimmer verflogen hat und nun in rascher Folge reflexartig eine Unzahl von Bewegungen macht. Bringt eine davon die Befreiung – beim erwähnten Vogel, indem er auf ein offenes Fenster trifft –, dann wird diese erfolgreiche Bewe-

ciance d'enfants en bas âge ou qui se comporteront comme des enfants perdus. Ils bégayeront, balbutieront ou gémiront. Réclamant de l'aide avec des yeux suppliants, ils se cramponneront aux sauveteurs ou aux passants. Par un tel comportement, ils implorant particulièrement notre volonté d'aider autrui. Les formes légères de réactions régressives se traduisent par des besoins oraux accrus: la personne touchée fume davantage, parle sans arrêt, siffle... et la consommation de boissons alcooliques augmente. Mais il ne s'agit pas là de RP+T, car la peur reste maîtrisée; elle influence seulement le comportement.

2. La seconde catégorie des RP+T comprend celles que nous appelons les «primitives»: il arrive qu'à la suite d'une peur et d'une terreur trop grande, l'«homme préhistorique» se réveille, les impulsions, les instincts et les réflexes devenant alors dominants. Pour échapper au danger, ces automatismes remplacent l'action réfléchie. Ainsi, la défense contre le danger ne fait plus l'objet d'une réflexion ni d'un raisonnement, mais obéit à des instincts et réflexes ressortissant à un comportement automatique, irraisonné et irréflecti. Il y a donc retour, de manière phylogénétique, à de vieux mécanismes de défense. La forme la plus bénigne de ces RP+T «primitives» se traduit par une agitation ou activité dont le moins qu'on puisse dire est qu'il lui manque un but permanent. Dans un titre de journal, ce comportement a été qualifié à juste titre de «passivité fiévreuse». Qui ne connaît pas cette agitation qui nous prend dans des situations angoissantes?

Les formes graves des RP+T «primitives» sont caractérisées par des réactions-réflexes: la manifestation la plus fréquente est le réflexe de fuite. Le but de la fuite est de s'éloigner du danger qui menace. S'il s'agit d'une action réfléchie, la fuite est intelligente et, souvent, le meilleur moyen de se sauver. C'est pourquoi on est en droit de parler d'une RP+T seulement si la fuite est une action irraisonnée, si le sujet court droit devant lui sans prendre garde aux obstacles qui se dressent sur sa route. Au lieu d'apporter le salut, une telle fuite risque d'exposer le fuyard à des dangers encore pires que celui auquel il veut échapper. Une autre caractéristique d'une fuite irréflectie et automatique est la poursuite de la course bien au-delà du nécessaire.

Quand aucune issue ne permet la fuite, le sujet se livre à des courses désordonnées. Il se comporte comme l'oiseau qui est entré dans un local et

trassegnate soprattutto da forti necessità orali:

L'interessato fuma molto, parla senza posa, fischieta... aumenta il consumo di bevande alcoliche. Ma queste non sono ancora reazioni dovute alla paura e al terrore, poiché la paura ancora non sfugge al controllo, soltanto influisce sul nostro comportamento.

Le reazioni dovute alla paura e al terrore del secondo gruppo sono quelle che possiamo definire «primitive». Nell'uomo mosso dalla paura e del terrore si può anche risvegliare «l'essere preistorico»: *impulsi, istinti e azioni riflesse* prendono il sopravvento. Per parare il pericolo, alle azioni mosse dalla volontà subentrano tali automatismi. La resistenza contro il pericolo non è quindi più dettata dalla riflessione, ma avviene automaticamente, avventatamente ed è il prodotto di istinti e azioni riflesse. Si riesumano meccanismi ancestrali *filogenetici*. Le forme più leggere di tali reazioni dovute alla paura e al terrore sono *l'irrequietezza, l'affaccendarsi o l'operosità senza senso e senza scopo costante*. Tutto questo era stato definito una volta in un titolo apparso in un giornale, come «passività febbrile». – Chi non conosce quest'apprensione che ci prende davanti a situazioni angoscianti?

Reazioni dovute alla paura e al terrore «primitive» gravi portano il bollo della reazione riflessa: la forma più diffusa è la *fuga riflessa*. Scopo della fuga è poter allontanarsi dal pericolo incombente. Ove ciò avvenga ponderatamente, allora è spesso il modo migliore e più adeguato di mettersi in salvo. Una reazione dovuta alla paura e al terrore è data di conseguenza soltanto nel caso la fuga avvenga sconsideratamente, se è unicamente l'abbandono dal luogo dove è sorto pericolo, senza curare gli ostacoli che s'oppongono alla fuga. Tale fuga irreflessiva può portare in nuovi, forse più gravi pericoli, invece che alla sicurezza desiderata. Ulteriore contrassegno della fuga inconsulta che avviene automaticamente, è il movimento, continuato anche oltre la misura necessaria, dopo raggiunto lo scopo.

Se non sono date vie di fuga, scoppia la *furia motoria*. L'essere umano si trova nella condizione dell'uccello sperduto in un locale chiuso, trasportato da una serie innumerevole di rapidi movimenti di riflesso. Se uno di tali movimenti porta alla liberazione – nel caso descritto, l'uccello riesce ad infilare la finestra –, il movimento che è all'origine dell'emancipazione si protrae per altro tempo ancora. Reazioni

gung noch längere Zeit beibehalten. Solche A+SR in der Form des Beweugungssturmes treten nicht nur in wirklich verschlossenen Räumen, etwa in Schutzräumen, auf, sondern auch in nur vermeintlich geschlossenen Räumen, zum Beispiel in Innenhöfen, in stark geklammertem Gelände oder in unübersichtlichen Wald- oder Trümmerlandschaften.

Als dritte Untergruppe sind jene «primitiven» A+SR zu erwähnen, die sich durch eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Hemmung der willkürlichen Muskeltätigkeit auszeichnen. Damit ist zumeist auch eine Einschränkung des Bewusstseins und eine apathische Stimmung verbunden. Die schwersten Formen entsprechen dem Totstellreflex der Tiere: Durch vollständige Erstarrung oder Lähmung entzieht sich das Beutetier der Aufmerksamkeit des Raubtieres. Diese Form der A+SR kann sich beim Menschen in einer Gefahr äusserst verhängnisvoll auswirken: Zum einen wird der Gefahrenbereich gar nicht verlassen, zum andern können die Betroffenen vom Helfer nur schwerlich wegbewegt werden, weil sie nicht ansprechbar sind. Ist die Störung weniger schwer, so können sich die Leute zwar bewegen, aber es geschieht verlangsamt, mechanisch. Die Leute sind wie betäubt, sie haben einen maskenhaften Gesichtsausdruck und reagieren auf Zurufe verlangsamt oder abweisend.

Die «versteckten» oder getarnten A+SR

Diese Darstellung wäre unvollständig, wenn nicht auch die «versteckten» A+SR erwähnt würden. Oft wird nämlich die Angst hinter einer angeblich rationalen Argumentation versteckt, und gerade diese derart verummten A+SR können sich in Krisen und Katastrophen verheerend auswirken.

So wird die ängstliche Unruhe oft mit einer eifrigen, aber ziel- und zwecklosen Betriebsamkeit getarnt. Die Betroffenen verbergen ihre ängstliche Unruhe unbewusst, indem sie den Anschein rastloser Tätigkeit erwecken: Sie ordnen hier etwas an und befahlen dort etwas anderes, sie gehen eilends umher und machen die Besonnenen unsicher oder gar wütend; sie selbst können aber nicht bei ihrer Arbeit bleiben. Sind Verantwortungsträger in Krisen- oder Katastrophenstäben von dieser Art Betriebsamkeit betroffen, dann wird das gezielte und geordnete Arbeiten dieser Stäbe gestört. Es werden immer neue Lösungsmöglichkei-

qui se met alors, mû par ses réflexes, à accomplir un grand nombre de mouvements désordonnés. Si l'un d'entre eux apporte la liberté (dans le cas de l'oiseau, le fait de se précipiter par une fenêtre ouverte), ce mouvement libérateur sera répété un certain temps. Une telle RP+T se traduisant par des mouvements désordonnés n'apparaît pas seulement dans des locaux fermés, dans un abri par exemple, mais encore dans un espace donnant l'apparence d'être clos, tels une cour intérieure, un terrain profondément accidenté, une forêt obscure ou un champ de ruines.

Le troisième sous-groupe de ces RP+T «primitives» consiste en une plus ou moins forte interruption du jeu volontaire des muscles. En général, cette manifestation est liée à une diminution de la conscience et à une apathie. Les formes les plus graves s'apparentent au réflexe de certains animaux qui suspendent entièrement toutes leurs activités, se paralysent (autrement dit, qui font le mort), afin de ne pas attirer l'attention d'un prédateur. Dans un danger, cette forme de RP+T peut se révéler extrêmement critique pour l'homme: premièrement, le sujet est dans l'incapacité de quitter la zone dangereuse, deuxièmement les sauveteurs ont beaucoup de peine à l'emmener, car il est impossible de lui parler. Quand l'affection est moins grave, les personnes atteintes arrivent à se mouvoir, mais seulement avec lenteur, d'une manière mécanique. Elles se comportent comme sous l'effet d'un narcotique, leur visage est sans expression et elles ne réagissent aux appels qu'avec retard, comme absentes.

Les RP+T «non apparentes» ou cachées

Cet exposé ne serait pas complet si nous oublions d'évoquer les RP+T «non apparentes». Souvent la peur se cache derrière une argumentation qui se veut rationnelle, et ce sont précisément de telles RP+T dissimulées qui ont des effets effroyables lors de crises et de catastrophes.

C'est ainsi que l'inquiétude due à la peur se dissimule souvent sous une activité fiévreuse, mais inutile et futile. Les personnes atteintes cachent inconsciemment leur angoisse en se donnant l'illusion de s'activer inlassablement: elles donnent un ordre ici, un autre là, s'agitent dans tous les sens et démoralisent leur entourage, voire le mettent en colère; elles-mêmes sont incapables de se concentrer sur le travail. Quand, au sein d'états-majors de crises ou de catastrophes, des responsables sont atteints par cette sorte d'agitation fiévreuse, le travail effi-

dovute alla paura e al terrore nella forma della furia motoria non avvengono unicamente in locali effettivamente chiusi, come ad esempio, nei rifugi, bensì anche in locali che si ritengono senz'uscita, come ad esempio, nei cortili, in un edificio con molti scomparti, in una zona boscosa o coperta di macerie.

Le reazioni dovute alla paura e al terrore del terzo sottogruppo si contraddistinguono per l'inibizione più o meno pronunciata dell'attività muscolare spontanea, nella maggior parte dei casi accompagnata anche da una limitazione della coscienza e da umore apatico. Le forme più gravi corrispondono all'atteggiamento degli animali che istintivamente si fingono morti: la preda può così, in una posizione di irrigidimento o paralisi assoluta, sfuggire all'attenzione del rapace che la perseguita.

Tale forma di reazione dovuta alla paura e al terrore può, nell'uomo, in caso di pericolo, avere effetti fatali. L'ambito di pericolo non può venire abbandonato e d'altra parte ai soccorritori riesce difficile allontanare la persona in pericolo poiché non è possibile entrare in contatto con la stessa. Se la perturbazione è meno grave, le persone sono in grado di muoversi, tuttavia soltanto a rilento, meccanicamente. Le persone sono come stordite, il loro volto è atteggiato a maschera immobile e alle chiamate reagiscono soltanto alla lunga o come assenti.

Le reazioni dovute alla paura e al terrore, «nascoste» o camuffate

Questa presentazione sarebbe incompleta se non menzionassimo anche le reazioni cosiddette «nascoste». Spesso la paura si nasconde dietro un'argomentazione presunta logica e proprio le reazioni a tal punto mascherate possono avere effetti deleteri in caso di catastrofi e crisi.

Spesso l'irrequietezza dovuta alla paura viene camuffata da una laboriosità senza ragione e senza scopo. Le persone nascondono inconsciamente l'instabilità che fa nascere la paura, dstando l'impressione di un'attività assidua. Qua riordinano qualcosa, colà danno ordini contrari, corrono attorno senza posa, rendendo insicuri o incolleriscono i presenti che stavano invece ragionevoli, essi stessi incapaci di continuare il lavoro iniziato. Se i responsabili degli stati maggiori in caso di crisi o catastrofe vengono sopraffatti da questo tipo di instabilità, ne resta disturbata tutta l'attività ordinata e conseguente di questi stati maggiori. Si è continuamente alla ricerca di nuove soluzioni e costantemente

ten gesucht und laufend neue Arbeitsgruppen und Kommissionen gebildet, «die Stäbe tagen ununterbrochen», heisst es dann etwa; das Nächstliegende, das Notwendige und das Wesentliche aber werden nicht getan.

Andere Erscheinungsformen der verborgenen oder getarnten Angst sind dem Totstellreflex verwandt: Man unterlässt die notwendigen Anstrengungen zur Abwendung der Gefahr und spricht statt dessen mit Überzeugungskraft davon, dass das Verhängnis unausweichlich sei, dass es keine Alternative gebe, dass es sinnlos sei, etwas zu unternehmen, denn die Hilfsmittel seien ja doch unzureichend: Kurzum, man steckt wie weiland Vogel Strauss den Kopf in den Sand. Es kann aber auch zur unbewussten Weigerung der Betroffenen kommen, die Gefahr überhaupt als solche wahrzunehmen: Die Bedrohung wird schlicht verneint oder doch zumindest verniedlicht, wie wenn sie dann nicht mehr bedrohlich wäre. Mit diesem magischen Denken drückt man sich vor dem Eingreifen, das wegen der eigenen Lähmung erschwert und mühsam ist.

Es ist wichtig, dass wir auch diese getarnten, versteckten A+SR kennen. Nur so werden wir erkennen, dass sich hinter einer rastlosen Tätigkeit die nackte Angst verbergen kann und dass auch eine noch so rationale Begründung, warum es notwendig sei, vor der Bedrohung zu kapitulieren, durch Furcht und Schrecken diktiert sein kann. Damit soll allerdings nicht behauptet werden, dass jede rastlose Tätigkeit, jedes Verneinen einer Gefahr oder jedes Eingeständnis der eigenen Machtlosigkeit von Angst diktiert seien. Wir müssen aber daran denken, dass solches Tun nur dazu dienen könnte, um Angst zu verbergen und somit der Realität nicht angemessen wäre.

Die Hilfeleistung bei A+SR

Wenn wir uns fragen, wie wir den Betroffenen helfen können, so müssen wir uns dabei zwei Dinge vergegenwärtigen:

1. Wir stehen als Helfer in der gleichen Situation und werden ebenfalls Angst, Furcht oder Schreck verspüren.

Nun ist es aber so, dass wir uns immer der eigenen Angst schämen. Wir neigen darum dazu, sie zu verneinen oder zu verdrängen. Deshalb besteht die Gefahr, dass wir die Angst nur am Betroffenen, der sie in seiner A+SR auch darstellt, wahrnehmen und sie auch nur beim Betroffenen glauben

cace et ordonné de ces états-majors est compromis. Sans cesse, on cherche de nouvelles solutions et forme de nouveaux groupes de travail ou commissions. «Les états-majors cogitent en permanence», pourrait-on dire; en revanche, les tâches qui s'imposent ne sont pas faites, pas plus que le nécessaire et l'essentiel.

D'autres apparitions de peur ou d'angoisse dissimulée s'apparentent au réflexe que nous avons vu plus haut, qui dicte un immobilisme devant le danger: on renonce aux efforts nécessaires pour contrer la menace et l'on se met à soutenir, avec persuasion, que l'issue est inélectuable, qu'il n'y a aucune alternative, que toute entreprise est vouée à l'échec puisque les moyens sont insuffisants; bref, on fait comme l'autruche, on se cache la tête dans le sable. Mais la réaction peut aussi se traduire par une négation inconsciente, les personnes atteintes se refusant à considérer le danger comme tel: la menace est purement et simplement niée, ou pour le moins atténuée comme s'il n'y avait aucun danger réel. Par cette pensée magique, on se dispense d'entreprendre une action rendue plus difficile et plus pénible en raison de sa propre paralysie.

Il est important de connaître aussi ces RP+T cachées. C'est ainsi seulement que l'on est à même de découvrir la peur qui se cache derrière une activité fébrile ainsi que l'angoisse et la terreur qui dictent l'argumentation, aussi rationnelle qu'elle paraisse, préconisant de capituler devant la menace. Mais il faut préciser que toute activité inlassable, toute négation d'un danger ni tout aveu d'impuissance ne sont dictés par la peur. Il faut cependant être conscient qu'une telle attitude pourrait être due au souci inconscient de cacher une peur et, par conséquent, qu'elle ne correspondrait pas à la réalité.

L'aide à apporter lors de RP+T

Quand nous nous demandons comment aider les personnes atteintes, nous devons avoir deux faits présents à l'esprit:

1. En tant que sauveteurs, nous nous trouvons dans la même situation et nous aussi, nous ressentons la peur, l'angoisse ou la terreur.

Toutefois, nous avons toujours honte de notre propre peur. C'est pourquoi nous avons tendance à la nier ou à la refouler. Aussi sommes-nous en danger de ne prendre au sérieux que la peur manifestée par les personnes sous l'effet de RP+T et de croire devoir combattre la peur de ces seules victimes. Il peut aussi arriver que nous refusions non seulement la peur de la

vengono formati gruppi di lavoro e commissioni. «Gli stati maggiori si danno in continuità» si dice, allora, ma le cose più urgenti, più necessarie, più ovvie, non vengono eseguite.

La paura nascosta o camuffata può presentarsi anche in altre forme, analoghe all'atteggiamento istintivo di morte apparente. Si trascurano gli sforzi necessari ad allontanare il pericolo e ci si dice invece convinti non esservi più alternative, essere il destino ormai segnato e inutile, ormai, voler imprendere qualcosa, poichè insufficienti sono i mezzi.

In breve: è l'atteggiamento dello struzzo di buona memoria che, all'avvicinarsi del pericolo, nasconde la testa nella sabbia.

Può però aversi anche il caso della persona il cui subcosciente rifiuta di percepire il pericolo come tale: il pericolo viene negato o perlomeno minimizzato, tanto da renderlo quasi inesistente. Questa forma d'atteggiamento magico ci sottrae dall'intervenire e, a causa della propria inibizione, diventa sempre più difficile e difficoltoso reagire.

È importante che si abbiano a conoscere anche queste reazioni dovute alla paura e al terrore, camuffate o nascoste. Soltanto così riconosceremo la paura nuda e cruda che si può nascondere dietro un'attività infaticabile e che la paura o il terrore possono anche dettare la motivazione più razionale che ci sia, che giustifichi la capitolazione davanti il pericolo. Con ciò non si vuole affermare che ogni attività indefessa, qualsiasi diniego del pericolo o riconoscimento della propria impotenza siano dettati dalla paura. Dobbiamo però riflettere che un atteggiamento di tal fatta potrebbe anche soltanto servire a nascondere la paura, essendo così non adeguato alla realtà.

L'aiuto da prestare in caso di reazioni dovute alla paura o al terrore

Se ci chiediamo come poter aiutare la persona interessata, dobbiamo tenere presenti due cose:

1. Anche nella nostra carica di soccorritori, ci troviamo nella stessa posizione e pure noi proveremo paura, spavento, terrore. Ci vergognamo della nostra paura e abbiamo così la tendenza a negarla o a reprimerla. È dato di conseguenza il pericolo di rilevare la paura soltanto nella persona che dobbiamo soccorrere, le cui reazioni ci svelano appunto la paura, e di volere combattere la paura soltanto della persona che riteniamo colpita. Ma può addirittura capitare che non soltanto respingiamo la sua paura, ma persino la persona colpita dalla paura, come



1979: Ein Bruch des Rhein-Main-Donaue-Kanals (BRD) verursachte eine grosse Überschwemmung.

1979: Une rupture du canal Rhin-Maine-Danube (RFA) cause une grave inondation.

La rottura del canale Reno-Main-Danubio (RFG), nel 1979, causò inondazioni catastrofiche. (Keystone)



Nach dem Erdbeben in Friaul (Italien).

Après le tremblement de terre survenu dans le Frioul (Italie).

Dopo il terremoto nel Friuli (Italia). (Photo: Bild + News, Zürich)

bekämpfen zu müssen. Es kann dann sogar geschehen, dass wir nicht nur seine Angst ablehnen, sondern den Angstgestörten im Ganzen, als Person, ablehnen. Dies verleitet uns nur zu leicht zu Grobheiten. Damit leisten wir aber dem Betroffenen keine Hilfe, denn wir ängstigen ihn nur noch mehr, wir stossen ihn damit zurück.

2. Der Betroffene ist nicht in allen seinen Ich-Funktionen gestört und deshalb immer noch in einzelnen Funktionen handlungsfähig.

Es besteht die Gefahr, dass wir vergessen, dass eine A+SR den Betroffenen nur teilweise handlungsunfähig macht. Wir behandeln ihn dann als hilflosen Patienten, wir unterstützen damit seine falsche Reaktionsweise und bestärken ihn damit geradezu in seiner A+SR. Die Hilfeleistung besteht aber im wesentlichen eben gerade darin, dass wir vom Betroffenen verlangen, dass er die noch erhaltenen Fähigkeiten benützt. Er erlebt dabei, was er noch tun kann und dass er es tun kann. Dies stärkt sein Selbstvertrauen. Je grösser aber das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ist, um so besser wird er seine Angst wieder kontrollieren und meistern können.

Wie soll diese Hilfeleistung nun konkret vor sich gehen?

Zuerst müssen wir den Zugang zum Betroffenen finden, wir müssen psychologisch gesehen eine Brücke zu diesem Menschen bauen, der durch Angst oder Schreck gestört wurde und sich nicht mehr in der Hand hat. Wir sprechen ihn mit einfachen, formelhaften Wendungen an, wie zum Beispiel: «Was ist mit Ihnen? Was hat sie so sehr erschreckt?» Wir nehmen auch körperlich Kontakt mit ihm auf, indem wir zum Beispiel unsere Hand auf seine Schulter legen oder ihn am Arm fassen. Sitzt er apatisch oder erstarrt da, werden wir versuchen, ihn zu rütteln; alles aber ohne Rohheit. Beginnt er zu sprechen, so ermuntern wir ihn, seine Erlebnisse kurz zu schildern. Dabei werden wir ihm zeigen, dass wir anerkennen, dass jedermann seine Grenze der Belastbarkeit hat. Ist dieser Kontakt mit ihm hergestellt, so werden wir ihn ermuntern, das zu tun, was er noch tun kann: Können wir ihm etwas zu trinken anbieten, so soll er die Flasche oder den Teebecher selbst halten. Die Zigarette, die wir ihm anbieten, soll er selbst nehmen und sie selbst anzünden. Ist er dazu fähig, so soll er uns helfen, Trümmer wegzuhaben, unter denen jemand verschüttet ist. Er soll uns das Bein der Verletzten halten, wenn wir Blutstillung machen, usw.

victime, mais encore la personne, en tant que telle, qui exprime sa peur. Cette attitude nous amène facilement à des grossièretés. Ainsi, nous n'apportons aucune aide aux victimes, nous ne les effrayons que davantage et les repoussons.

2. La victime n'est pas troublée dans toutes les fonctions de son Moi supérieur, aussi certaines de ces fonctions sont-elles toujours capables d'agir correctement.

Nous risquons d'oublier qu'une personne sous l'effet de RP+T n'est que partiellement incapable d'agir. Nous la traitons alors comme une personne ayant perdu tout libre arbitre et, ainsi, nous l'encourageons à persévérer dans ses réactions fausses et nous renforçons sa RP+T. Or, l'aide consiste essentiellement à exiger de la victime qu'elle fasse usage des facultés qui lui restent. Elle découvre de cette manière ce dont elle est encore capable et qu'elle en est encore capable. Cela augmente la confiance en soi de la victime et, plus la confiance en soi est grande, plus il est facile de contrôler de nouveau la peur et de la maîtriser.

Comment cette aide doit-elle être apportée concrètement?

Il nous faut d'abord trouver le moyen de communiquer avec la victime, d'établir un lien psychologique avec cette personne qui se trouve sous l'emprise de la peur ou de l'angoisse et qui ne se domine plus. Nous lui parlons avec des phrases simples, comme par exemple: «Qu'est-ce qui vous arrive? Qu'est-ce qui vous a pareillement effrayé?» Nous établissons en outre un contact corporel en lui mettant la main sur l'épaule ou en lui donnant le bras. Si la victime est apathique ou choquée, nous essayons de la secouer un peu, mais toujours sans brutalité. Si elle commence à parler, nous l'encourageons à résumer brièvement ses mésaventures. Nous veillons à lui montrer que nous comprenons que la résistance de tout le monde a des limites. Une fois le contact établi, nous incitons la victime à faire ce dont elle est encore capable: si nous lui offrons à boire, elle doit tenir elle-même la bouteille ou le gobelet; si c'est une cigarette, elle doit la prendre et l'allumer elle-même. Si la victime est capable de ces gestes, elle peut nous aider à déblayer les ruines sous lesquelles quelqu'un est enfoui; elle peut tenir la jambe d'un blessé auquel nous faisons un pansement compressif, etc.

En revanche, une victime qui n'arrive pas à se ressaisir doit être envoyée, avec d'autres personnes légèrement atteintes, au point de rassemblement

tale, nel suo complesso. Facilmente siamo indotti ad assumere nei suoi confronti un atteggiamento grossolano. Così però non siamo in grado di portarle aiuto, anzi la impauriamo maggiormente, allontanandola da noi. 2. La persona colpita dalla paura non è disturbata in tutte le sue funzioni ed è, per certi aspetti, ancora capace d'agire. C'è pericolo che si abbia a dimenticare che una reazione dovuta alla paura o al terrore rende la persona colpita soltanto in parte incapace ad agire. La trattiamo allora come un fragile paziente, la confermiamo nel suo errato modo d'agire e ne rafforziamo le reazioni. L'aiuto consiste per l'appunto soprattutto nel pretendere dalla persona colpita che essa abbia a fare uso delle facoltà rimaste intatte. La stessa riconosce così quali sono le capacità di cui ancora dispone e di saperle anche adoperare. Tutto questo contribuisce a rafforzare la fiducia nelle proprie forze. Tanto più grande è tale sicurezza, tanto meglio la stessa saprà controllare e superare la paura.

Come si presenta in concreto l'aiuto da prestare?

Dobbiamo dapprima stabilire il contatto con la persona colpita dalla paura, dobbiamo, in senso psicologico, gettare un ponte verso la persona impaurita o terrorizzata che non sa più padroneggiarsi. Usiamo modi di dire semplici, convenzionali, come ad esempio: «Che cosa è capitato? Che cosa l'ha impaurita tanto?» Prendiamo contatto anche fisicamente con la persona, ponendole ad esempio la mano sulla spalla o prendendola per il braccio. Se sta seduta, apatica o come pietrificata, cercheremo di scuoterla, senza tuttavia usare metodi bruschi. Se inizia a parlare, la incoraggiamo a raccontarci brevemente l'accaduto. Ciò facendo le mostriamo di riconoscere come ognuno abbia i propri limiti di sopportazione. Stabilito tale contatto, la invitiamo a fare quanto è ancora in grado di fare. Se le offriamo da bere, facciamo in modo che abbia a tenere essa stessa la bottiglia o la tazza del tè. Le offriamo una sigaretta che prenderà e accenderà da sola. Se ne è capace, la invitiamo ad aiutarci ad accantonare le macerie, sotto le quali ci sono ancora persone sepolte. E se dobbiamo provvedere a curare una emorragia, a tenere la gamba del ferito.

Chi non può invece essere tranquillizzato viene condotto con gli altri pazienti, colpiti meno gravemente, verso il prossimo punto di raccolta. Anche colà sarà impiegato, nella misura delle sue forze e sempre che la sua opera

Wer sich dabei nicht auffangen kann, der wird mit den andern Patienten leichter Art an den nächsten Sammelpunkt geleitet. Auch dort wird er, soweit er das vermag, als Hilfe eingesetzt, aber nur sofern seine Arbeit kontrolliert werden kann. Sobald die Möglichkeit besteht, soll er zu trinken und zu essen bekommen und sich ausruhen können. Beruhigungsmittel irgendwelcher Art dürfen nur als Ultima ratio angewendet werden; nur dann, wenn die Erregung zu gross ist, als dass wir mit unsern Massnahmen an ihn herankommen könnten.

Unter diesen Massnahmen werden die meisten A+SR innert Minuten oder Stunden abklingen. Nur ein kleiner Teil wird nachher noch allgemeinärztliche Bemühungen, wie medikamentöse Induktion des Schlafes, benötigen. Gewiss, das, was über diese einfache Hilfe bei A+SR gesagt wurde, tönt sehr abstrakt und reichlich theoretisch. Aber wir alle haben tagtäglich mit verärgerten, leidgeprüften Menschen zu tun. Es ist gut, wenn wir uns zu deren Wohl und zu unserer Übung in dieser Art mit ihnen befassen. Die moderne Medizin ist – notwendigerweise – in vielem technisch, distanziert und unpersönlich geworden; um so wünschbarer ist es, dass wir uns wieder direkter mit dem Mitmenschen befassen. Dann wird uns auch die geschilderte Hilfe leichter fallen – auch wenn sie schwer ist!

Vom Sinn der psychischen Ersten Hilfe in Katastrophen

Wenn wir uns vergegenwärtigen, dass die Angst- und Schrecksituationen vorübergehend sind und von selbst ohne Residuen abklingen, so müssen wir uns fragen, ob es sich lohnt, in einer Katastrophe diese doch aufwendige psychische Erste Hilfe zu leisten. In der Katastrophe ist ja auch sonst schon genug zu tun, und diese Reaktionen klingen ja ohnehin von selbst ab, so könnte man sich sagen. Nun bedeuten aber gewisse schwere Angst- und Schrecksituationen für den Betroffenen doch eine erhebliche Gefährdung: Er kann sich zum Beispiel wegen seiner Lähmung oder Erstarrung nicht aus der Gefahr bewegen, oder er nimmt wegen der Bewusstseinseinschränkung die Bedrohung gar nicht mehr wahr, oder aber er gefährdet mit seinem kopflosen Verhalten sich selbst und andere. Gewiss, in einer Katastrophe, wo wir unsere Hilfe nach statistischen Grundsätzen einsetzen müssen, darf diese individuelle Gefahr keine grössere Rolle spielen als Komplikationen, die bei den Verletzten auftreten, weil wir sie nicht

le plus proche. Là, autant que son état le permet, elle sera affectée à des travaux auxiliaires, mais seulement sous surveillance. Dès que possible, la victime devra recevoir à boire et à manger, puis se reposer. Les tranquillisants de toutes sortes ne sont à utiliser que comme ultima ratio, et seulement si la victime se trouve dans un état d'excitation tel qu'il nous est impossible d'établir le contact avec elle par nos moyens ordinaires.

Ces moyens ordinaires permettront d'éliminer, en quelques heures ou en quelques minutes, la plupart des cas de RP+T. Seuls une minorité de cas nécessiteront des interventions de médecine générale, comme la prescription de somnifères. Certes, ce que nous venons de dire de l'aide simple à apporter lors de RP+T semble très abstrait et théorique. Mais nous avons affaire quotidiennement à des gens apeurés et souffrants. C'est une bonne chose si nous nous occupons d'eux pour leur bien et pour notre exercice de ces cas-là. Par la force des choses, la médecine moderne est devenue technique, distante et impersonnelle dans de nombreux domaines. Il est d'autant plus souhaitable que nous nous occupions de nouveau directement de nos semblables. Cela nous facilitera les secours que nous venons de décrire, même s'ils représentent pour nous une tâche pénible!

Le sens des premiers secours psychiques en cas de catastrophe

Si nous convenons du caractère passager et éphémère des réactions dues à la peur et à l'angoisse, nous devons nous demander s'il vaut la peine, en cas de catastrophe, d'apporter cette aide psychique qui nécessite pourtant de grands efforts. Une catastrophe donne déjà assez à faire, et de telles réactions semblent évidentes. Toutefois, certaines réactions graves dues à la peur et à l'angoisse présentent un danger certain pour les victimes: en raison de la paralysie ou de la stupeur qui les frappe, elles sont incapables par exemple de quitter la zone dangereuse, ou bien elles ne prennent plus conscience des dangers en raison de la diminution momentanée de leurs facultés mentales, ou encore elles mettent en danger elles-mêmes et autrui par leur comportement irraisonné. Il est clair que lors d'une catastrophe, où notre intervention est dictée par des impératifs statistiques, ce danger individuel ne doit pas jouer un rôle plus grand que les complications qui menacent des blessés que nous ne sommes pas en mesure de soigner dans les meilleurs délais. Mais en ce qui concerne les RP+T, il faut tenir compte

possa venire controllata e seguita, per aiutare ad altri pazienti. Non appena c'è la possibilità, gli si dia da mangiare e bere e lo si faccia riposare. La somministrazione di tranquillanti di qualsiasi tipo può essere soltanto l'ultima ratio e quando l'eccitazione fosse tanto forte da impedirvi di aiutarlo con i mezzi di cui disponiamo.

La maggior parte delle reazioni dovute alla paura e al terrore decrescono entro qualche minuto o ora, grazie ai provvedimenti di cui disponiamo. Soltanto una piccola parte avrà bisogno, in seguito, di cure mediche generali, come ad esempio la somministrazione di sostanze soporifere. È certo che quanto abbiamo detto sull'aiuto più semplice da prestare in caso di reazioni dovute alla paura o al terrore, suona molto astratto e di parecchio teorico. Ogni giorno incontriamo persone impaurite, segnate dal male o dalla sofferenza. È bene che abbiamo ad occuparci del loro benessere e ad esercitarci così in questo genere d'aiuto al prossimo. La medicina moderna è divenuta per molti aspetti, necessariamente, tecnica, distante e impersonale: tanto più auspicabile ci si abbia ad occupare un pò più direttamente della persona umana. La forma d'aiuto testè presentato ci risulterà più facile, anche se è in effetti difficile!

Il senso dei primi aiuti d'ordine psicologico in caso di catastrofi

Ove teniamo presente che le reazioni dovute alla paura e al terrore sono temporanee e che possono smorzarsi anche da sè senza lasciare residui, dobbiamo chiederci se valga la pena di prestare il soccorso psicologico, tanto impegnativo, in caso di catastrofi. In caso di catastrofi c'è già molto altro da fare, e queste reazioni passano da sè, tanto si potrebbe dire. Determinate gravi reazioni dovute alla paura e al terrore costituiscono però un grave pericolo per la persona colpita. Ad esempio, non può sottrarsi al pericolo, essendo come paralizzata o impietrita, oppure non è in grado di realizzare il pericolo incombente, essendo le sue capacità limitate, oppure ancora l'atteggiamento sbandato mette in pericolo la vita sua o di altre persone. Certo, in caso di catastrofe, dobbiamo intervenire con il nostro aiuto secondo quanto statisticamente è più urgente, e questo pericolo individuale non deve assumere importanza maggiore delle complicazioni che possono insorgere nei feriti, ai quali non abbiamo prodigato per tempo le cure necessarie. Le reazioni alla paura e al terrore presentano però un pericolo supplementare. In tutto l'ambito toccato dalla catastrofe, le persone proveranno, chi più

zeitgerecht versorgen können. Bei der A+SR kommt aber eine zusätzliche Gefahr hinzu: Im Bereiche der Katastrophe werden alle Leute, mehr oder weniger, Angst oder Schrecken verspüren. Die Mehrzahl kann zwar diese störenden Gefühle mit einer gewissen Anstrengung meistern und dennoch tätig sein. Diese sehen aber andere, eben jene, die von A+SR betroffen sind, die durch ihre Störung von Verantwortung und Arbeit sozusagen befreit sind. Sie sehen, dass ihre eigene Angst auch diesen Ausweg nehmen könnte – sofern sie sich nicht zusammennehmen würden. Damit tritt auch an den Besonnenen die Versuchung heran, die mühsame Arbeit der Selbstbeherrschung aufzugeben. Anders gesagt, Angst und Schreck sind ansteckend. Und wenn wir nicht gegen die Angst ankämpfen, wenn wir nichts unternehmen, um die Betroffenen von der Beherrschung durch die Angst zu befreien, dann allerdings beginnt die Angst im Katastrophengebiet zu regieren. Unsere Hilfe an jene, die von A+SR betroffen sind, ist ein Kampf gegen die Angst ganz allgemein. Unterlassen wir das, dann nimmt die Angst wie eine psychische Epidemie überhand: Langsam beginnend und immer schneller fortschreitend werden die A+SR zu einer Lawine, es kommt zur Panik. Sie entsteht durch die psychische Infektion und reisst wie eine Kettenreaktion eine immer grössere Zahl Besonnener in den Strudel mit hinein. Wenn in einer Katastrophe noch eine Panik entsteht, so ist das eine ebensolch verheerende Komplikation wie ein Feuersturm, eine Flutwelle oder eine mikrobiologische Epidemie. Darum ist die Erste Hilfe auch bei A+SR so wichtig, ja eigentlich notwendig.

Literatur

American Psychiatric Association: First Aid for Psychological Reactions in Disasters, Washington DC 1966.

Knoepfel H.-K., Der Mensch in der Krise, Psychosomatische Medizin 4, 1972, 78-89.

Meerlo J. A. M., Panic, Danger, and First Aid, Military Review, Fort Leavenworth, 33, 1953, Nr. 2, 40-45.

d'un danger supplémentaire: là où la catastrophe s'est produite, tout le monde est plus ou moins apeuré et terrorisé. Moyennant un effort plus ou moins grand, la majorité des gens parviennent certes à dominer ces sentiments et à exercer encore une activité. Mais ils voient d'autres personnes, celles qui sont victimes de RP+T, et que leur état «libère» des responsabilités et des travaux. Les autres se rendent compte que leur propre peur pourrait trouver cette échappatoire, dans la mesure où ils n'arriveraient plus à se maîtriser. Ainsi, certains sont incités à renoncer à cet effort astreignant qu'est la maîtrise de soi. En d'autres termes, la peur et la terreur sont contagieuses. Et si nous ne luttons pas contre la peur, si nous ne faisons rien pour éviter que ceux qui se dominant encore se laissent aller à la peur à leur tour, celle-ci régnera bientôt dans la zone sinistrée. L'aide que nous apportons aux victimes de RP+T est un combat que nous menons contre la peur en général. Si nous négligeons cette lutte, la peur se répand comme une épidémie psychique: lentes au début et progressant de plus en plus vite, les RP+T deviennent semblables à une avalanche et il s'ensuit une panique. Elle survient comme une infection psychique et se propage comme une réaction en chaîne, entraînant toujours davantage de gens qui jusqu'alors conservaient leur calme.

Quand une catastrophe donne lieu à une panique par dessus le marché, les complications sont aussi effrayantes que celles d'une tempête de feu, d'un raz de marée ou d'une épidémie microbienne. C'est pourquoi les premiers secours sont nécessaires et même indispensables pour les RP+T.

Bibliographie / Bibliografia

American Psychiatric Association: First Aid for Psychological Reactions in Disasters; Washington DC 1966.

Knoepfel H.-K., Der Mensch in der Krise, Psychosomatische Medizin 4, 1972, 78-89.

Meerlo J. A. M., Panic, Danger, and First Aid, Military Review, Fort Leavenworth, 33, 1953, No 2, 40-45.

chi meno, paura o terrore. La maggior parte di loro sapranno, con un certo sforzo, padroneggiare il sentimento che li perturba, e rendersi utili. Dovranno però poi vedere le altre persone, soggiacenti alle reazioni dovute alla paura liberate, in qualche modo, grazie alla perturbazione che le ha colpite, dall'obbligo della responsabilità e del lavoro. Esse ritengono allora che anche la loro paura potrebbe scegliere questa scappatoia, sempre che non si comportasse secondo dovere. Le persone rimaste tranquille sarebbero così tentate di rinunciare all'opera onerosa dell'autocontrollo, con altre parole, paura e terrore sono contagiosi. Se non lottiamo contro la paura, se non facciamo nulla per liberare le persone dalla morsa della paura, allora la paura prenderà piede in tutta la zona interessata dalla catastrofe. L'aiuto che prestiamo a coloro che presentano le reazioni dovute alla paura è lotta contro la paura tout court. Se ci asteniamo, allora la paura, come epidemia psichica, prenderà il sopravvento. Da un inizio lento, aumenteranno a ritmo sempre più sostenuto, le reazioni dovute alla paura gonfieranno come una valanga, per sfociare nel panico. Nato dal contagio psichico, attira e inghiotte nel suo vortice con una reazione a catena, tutte le persone rimaste incontaminate dalla paura.

Il panico che si diffonde in una regione colpita da catastrofe può presentare complicazioni gravi quanto quelle di un incendio, di un'inondazione o di un'epidemia microbiologica. Per tale motivo, i primi soccorsi prestati in caso di reazioni dovute alla paura e al terrore sono importanti, addirittura indispensabili.

Werbeartikel für den Zivilschutz Matériel de propagande pour la protection civile

ZS-Tischsets / Sets de table

Fr. 50.- 1000 Stück/pièces / Fr. 25.- 500 Stück/pièces

ZS-Gläser / Verres à vin blanc

Stück/pièce Fr. 1.- (Schachteln à 6 Stück, carton à 6 pièces)

Union suisse pour la protection civile, secrétariat central, Schwarztorstrasse 56, Case postale 2259, 3001 Berne.

Mobilier
pour centres
de protection civile

études et projets, fabrication

H. NEUKOM SA

8340 Hinwil-Hadlikon ZH

Téléphone 01 937 26 91