Repubblica e Cantone Ticino

Formazione sentinelle – Prima giornata

Gabriele Barone
Stefania Mastrillo

Repubblica e Cantone Ticino

Laboratorio di Psicopatologia del Lavoro, Organizzazione Socio psichiatrica Cantonale, (DSS)
Sezione dell'agricoltura, Dipartimento delle finanze e dell'economia (DFE)
Associazione Donne Contadine Ticinesi
Giovani Contadini Ticinesi
Unione Contadini Ticinesi

Conosciamoci!

Chi è venuto alla serata formativa legata al progetto sentinelle?

Giro di presentazioni

Agenda

- Il ruolo della sentinella
- Come funzionano lo stress e la percezione
- Riconoscere i sintomi: quali e come
- Gli strumenti della sentinella
- Casi pratici
- Esercizio di ascolto e riformulazione

Premessa

- Seguire la formazione non vincola al ruolo della sentinella.
- Far parte del gruppo delle sentinelle non comporta vincoli temporali rigidi: l'adesione è volontaria e reversibile. Ognuno può entrare o uscire dal ruolo in base alle proprie disponibilità e al momento di vita che sta attraversando.
- I pari, nel ruolo di sentinella, non assumono responsabilità medico-sanitarie, sociali, civili o legali. Il loro compito è relazionale e di orientamento: ascoltare, riconoscere il bisogno e facilitare, quando necessario, l'accesso a risorse adeguate.

Il ruolo della sentinella

La sentinella è un agricoltore o una persona vicina alla realtà agricola, che ha lo scopo di fornire un primo sostegno, non professionale, ad un potenziale pari in difficoltà.

Il loro ruolo è di essere un punto di contatto ma contemporaneamente possono anche intercettare **i segnali di disagio degli agricoltori e facilitano un contatto con chi può aiutare**.

Ricordiamoci che non tutti vogliono essere aiutati.

Il ruolo della sentinella

Come sentinella cosa possiamo fare?

- Ascoltiamo
- Ti aiutiamo a organizzare i tuoi pensieri e sentimenti.
- Ti supportiamo nella ricerca di soluzioni.
- Ti aiutiamo a metterti in contatto con servizi specializzati.

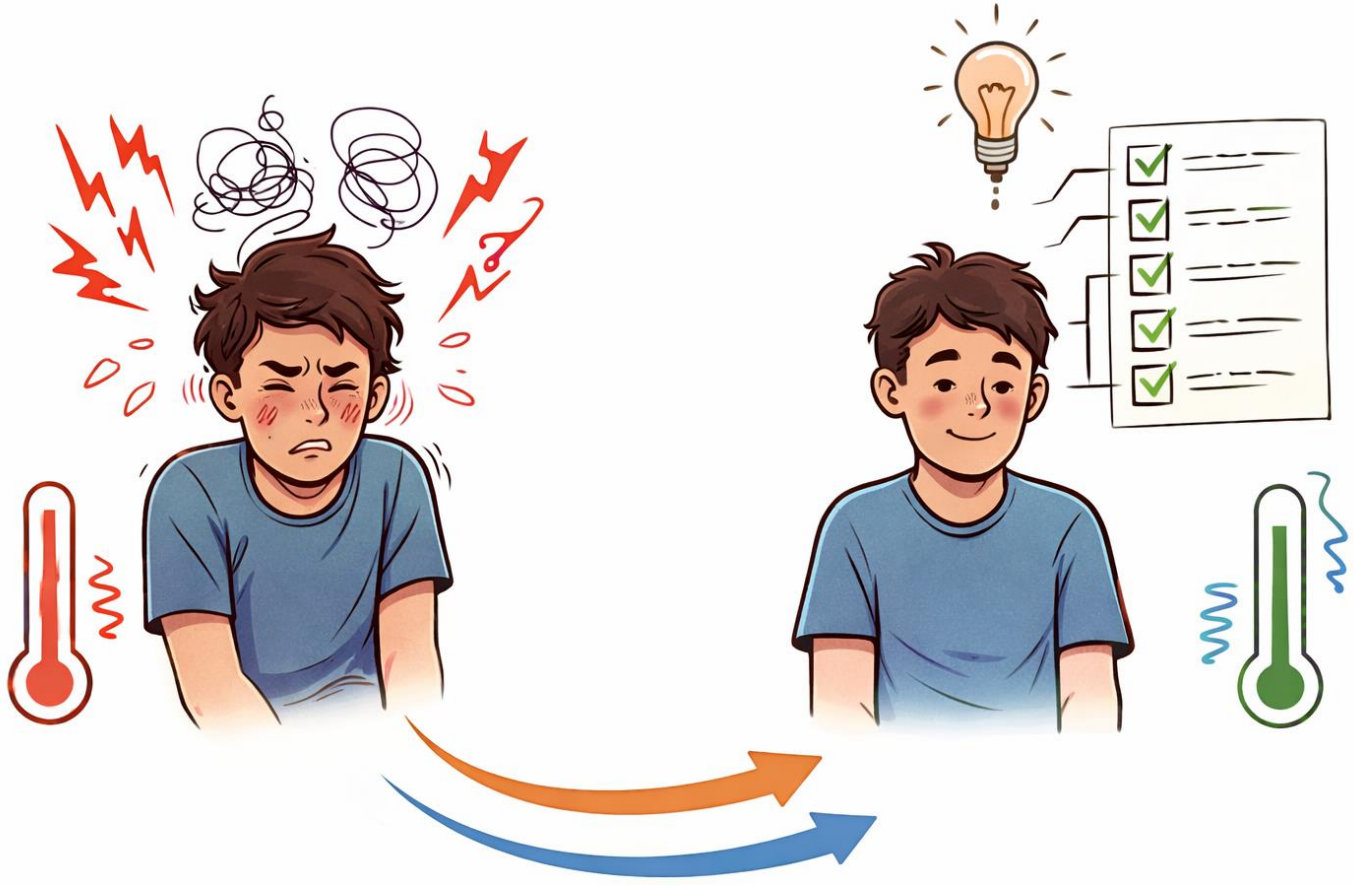
Ascolto

- Aumenta le percezione di essere compresi e validati (le mie emozioni non sono sbagliate).
- Permette di condividere un peso che a volte può diventare troppo grande.
- Riduce l'impatto dello stress e delle emozioni negative (la percezione del problema potrebbe cambiare).
- Attribuzione d'importanza (io conto).
- Beneficio dalla relazione sociale.

Organizzazione di pensieri e sentimenti

- Comprensione degli stati emotivi: quando si sta molto male a volte è difficile capire cosa ci capita ed essere ascoltati da qualcuno che non ci giudica, aiuta a mettere ordine le idee.
- Riduzione della percezione di minaccia (in situazioni di grande difficoltà vedo i problemi come una matassa difficile da affrontare, quindi ordinare i pensieri e i sentimenti ci fa sentire in maggiore controllo).
- Riduzione dello stress percepito

Organizzazione di pensieri e sentimenti



Ricerca di soluzioni

- Valutare insieme i passi successivi riduce l’isolamento.
- Il confronto con un pari rafforza il senso di supporto e di non essere soli.

Servizi specializzati

- Comprendere quando sia il caso di consigliare un aiuto esterno professionale, dunque indirizzare la persona verso servizi di supporto adeguati.
- Costruiremo insieme una lista di servizi specializzati a seconda delle necessità (una mappa orientativa).

Aiutare non sostituirsi

Il ruolo è relazionale, non clinico.

Il ruolo dei pari è offrire **disponibilità, ascolto e vicinanza**, non “risolvere” i problemi al posto dell’altro.
L’obiettivo è sostenere e orientare, non risolvere.

Il sostegno è condiviso con la rete (rete di altri pari o servizi possibili) e delimitato (non valuta clinicamente e non prende in carico).

Aiutare non sostituirsi

Il valore sta nella prossimità: persone che aiutano altre persone, nello stesso contesto, a non restare sole nei momenti di difficoltà.

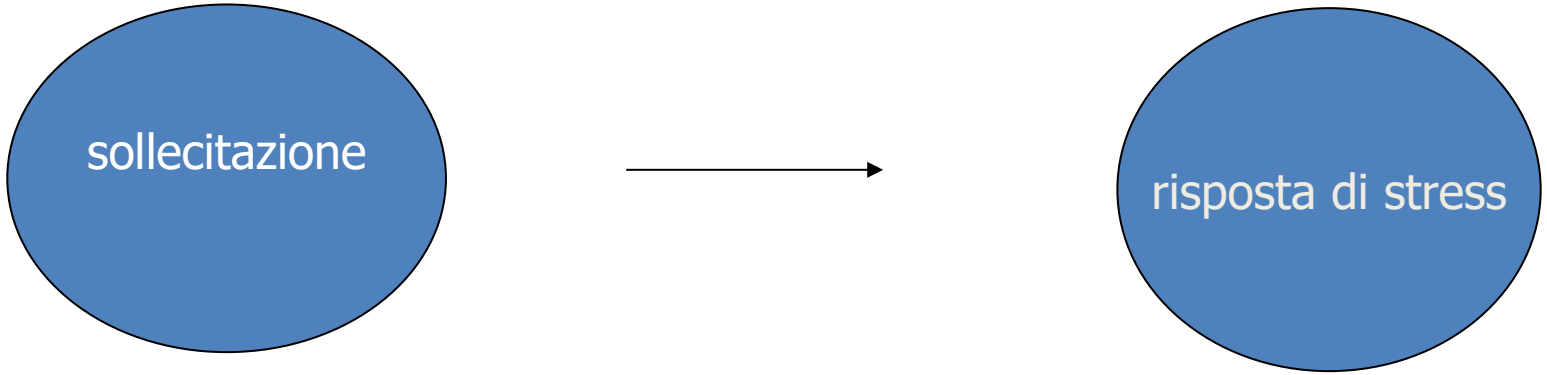
I pari **non sono responsabili** se una persona non accetta l'aiuto (non responsabile delle scelte altrui).

Mettersi a disposizione e creare uno spazio sicuro è già di per sé un forte atto di supporto.

Questo riduce anche la **pressione sul singolo pari** e invita a un approccio di **mutuo rispetto e volontarietà**.

Come funziona lo stress

- Lo stress è la risposta dell'organismo a qualsiasi sollecitazione/stimolo proveniente dall'ambiente esterno.
- … risposta che permette all'individuo di affrontare le sfide della vita quotidiana e di adattarsi ai cambiamenti e alle novità …DI SOPRAVVIVERE



Stress

Eustress

Lo stato di stress è fisiologico e naturale, necessario alla sopravvivenza e all'adattamento all'ambiente di tutti gli esseri viventi.

Distress

Non è lo stress in sé a farci stare male, ma il fatto di **viverlo troppo a lungo**. Quando la **tensione diventa continua**, perdiamo equilibrio, energia e la capacità di reagire.

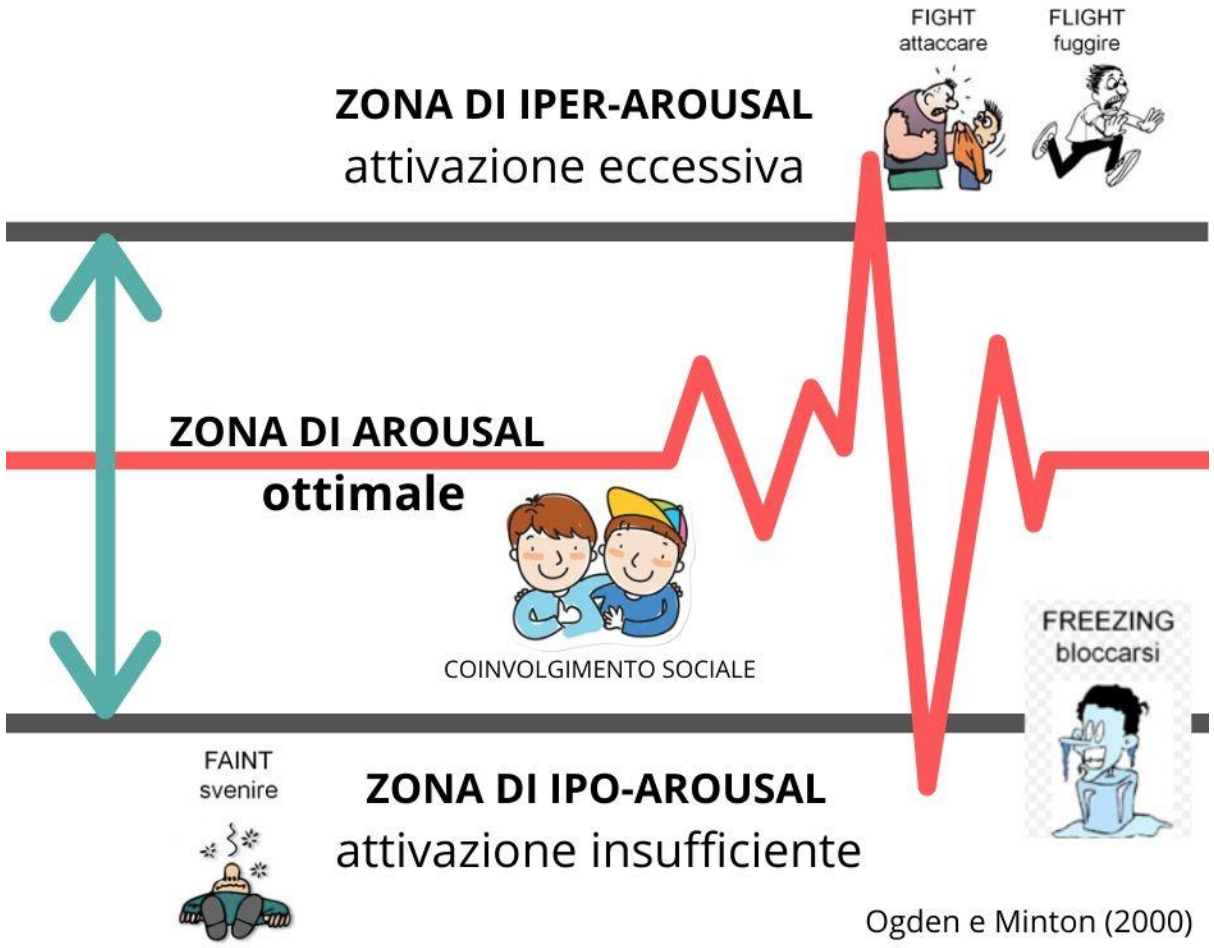
Le fasi dello stress

	Stress buono (Eustress)	**Stress cattivo (Distress)**
Durata	Breve e temporaneo	Prolungato o continuo
Effetto sul corpo	Attiva energia e concentrazione	Esaurisce energie e resistenze
Sensazione	Motivazione, sfida, voglia di fare	Ansia, stanchezza, paura, blocco
Risultato	Migliore rendimento e adattamento	Calo di performance, malessere
Esempi	Prepararsi a una prova, affrontare una novità	Sovraccarico di lavoro, problemi continui, conflitti

Effetti di un evento stressante: Le fasi dello stress

Percepito pericolo → rabbia, ansia, panico (devo lottare o fuggire dunque comunicazione aggressiva e impulsiva)

Equilibrio: finestra di tolleranza → siamo capaci a gestire lo stress (dunque comunicazione assertiva che mantiene le relazioni)



Percepito pericolo → evitamento immobilità (non posso combattere o fuggire mi spengo dunque comunicazione evitante)

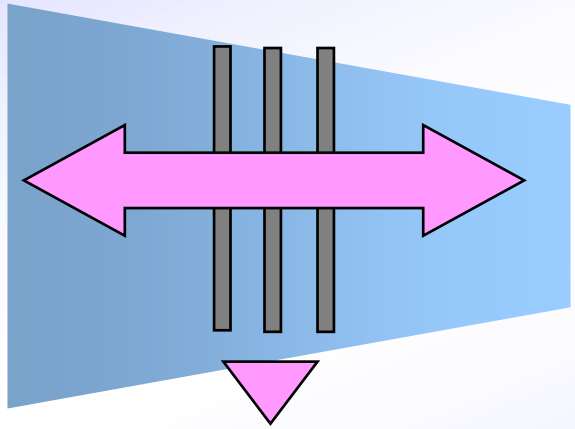
Finestra di tolleranza

Perché è importante conoscere la propria finestra di tolleranza

- Capire dove ci troviamo rispetto alla finestra di tolleranza ci aiuta a riconoscere precocemente i segnali di stress.
- Ci permette di comprendere che certe reazioni non sono “un difetto di personalità”, ma risposte automatiche.
- Offre la possibilità di imparare strategie per tornare dentro la finestra: respirazione, movimento, relazione sicura, consapevolezza corporea.

Filmato

La percezione



Filtri percettivi

Situazione

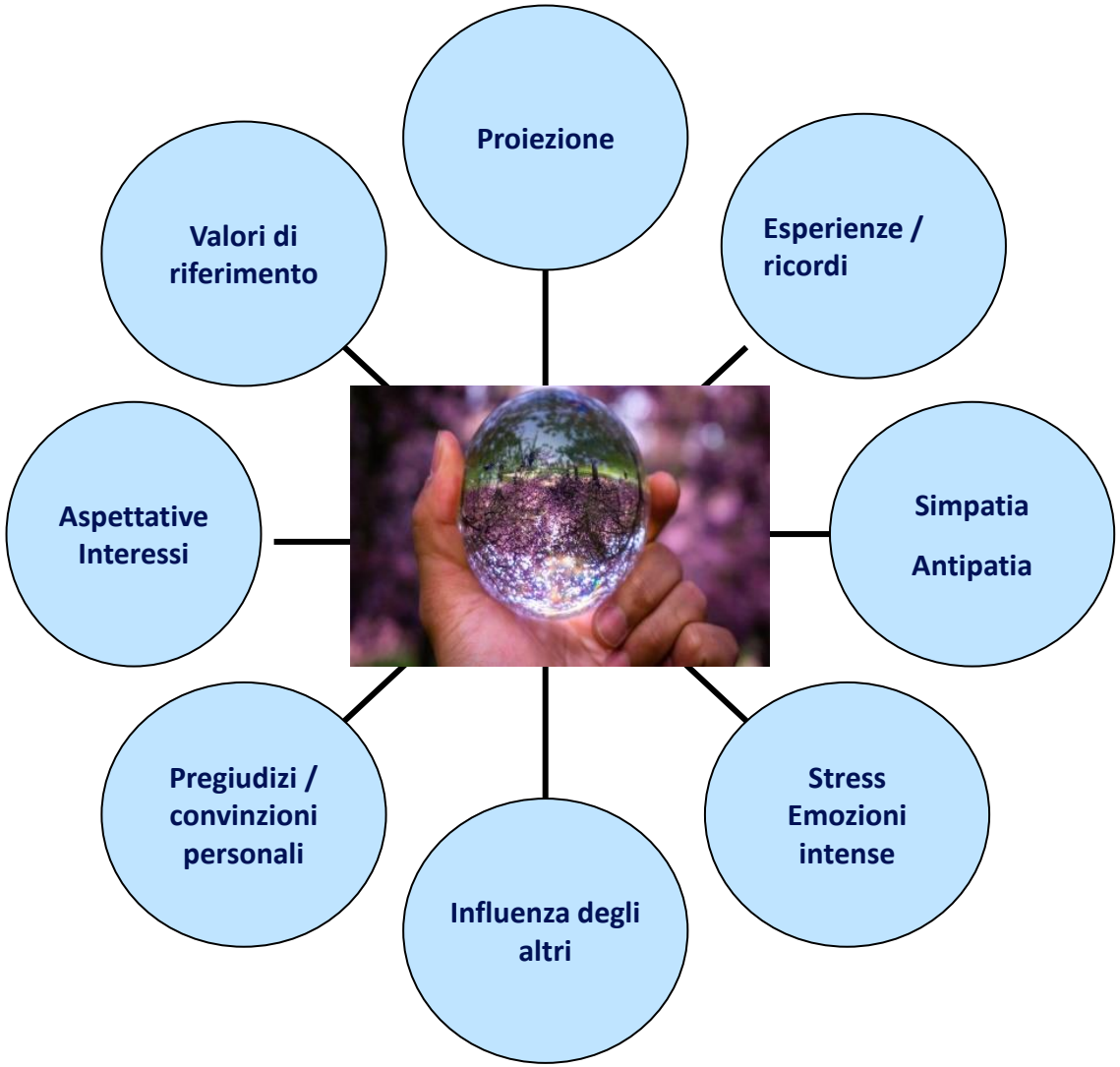
Contesto

Ambiente

- **Sensoriali (visivo, auditivo, cinestetico)**
- **Culturali**
- **Personali (convinzioni, credenze, …)**

La percezione è *il filtro tra noi e il mondo*,
ovvero il processo attraverso cui elaboriamo gli stimoli
provenienti dall'ambiente e attribuiamo loro un significato

I filtri della percezione



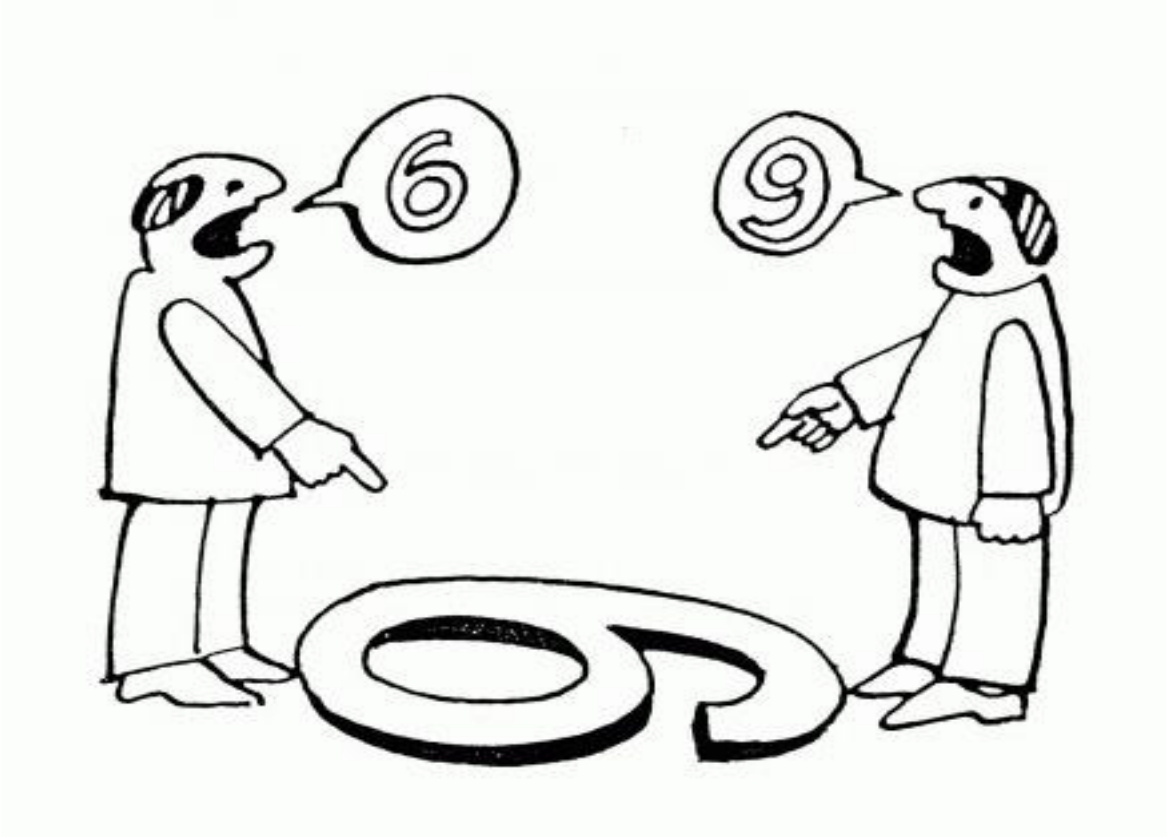
La percezione determina

La percezione determina le modalità di *rapporto* dell'individuo con la realtà, quindi influenza l'atteggiamento negoziale in quanto agisce:

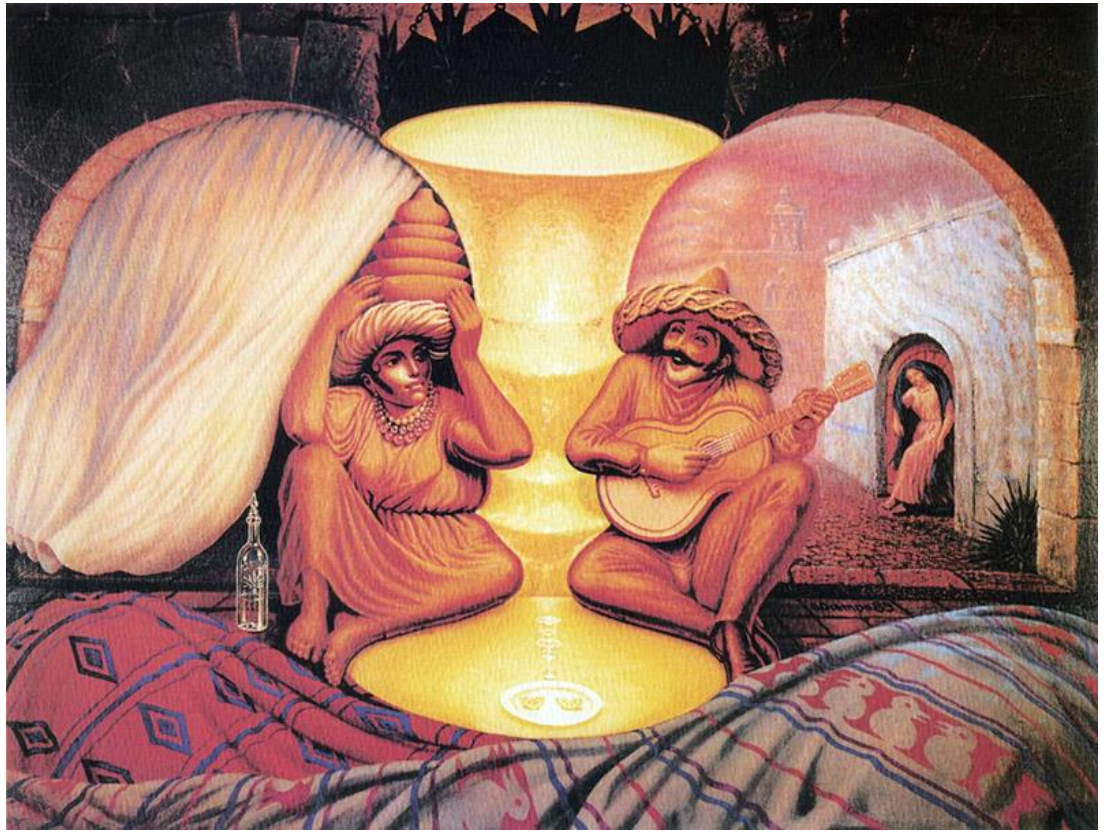
- sulla lettura del contesto
- sulla valutazione delle persone e di conseguenza
- sul tipo di relazione da instaurare
- sulla scelta delle strategie comportamentali

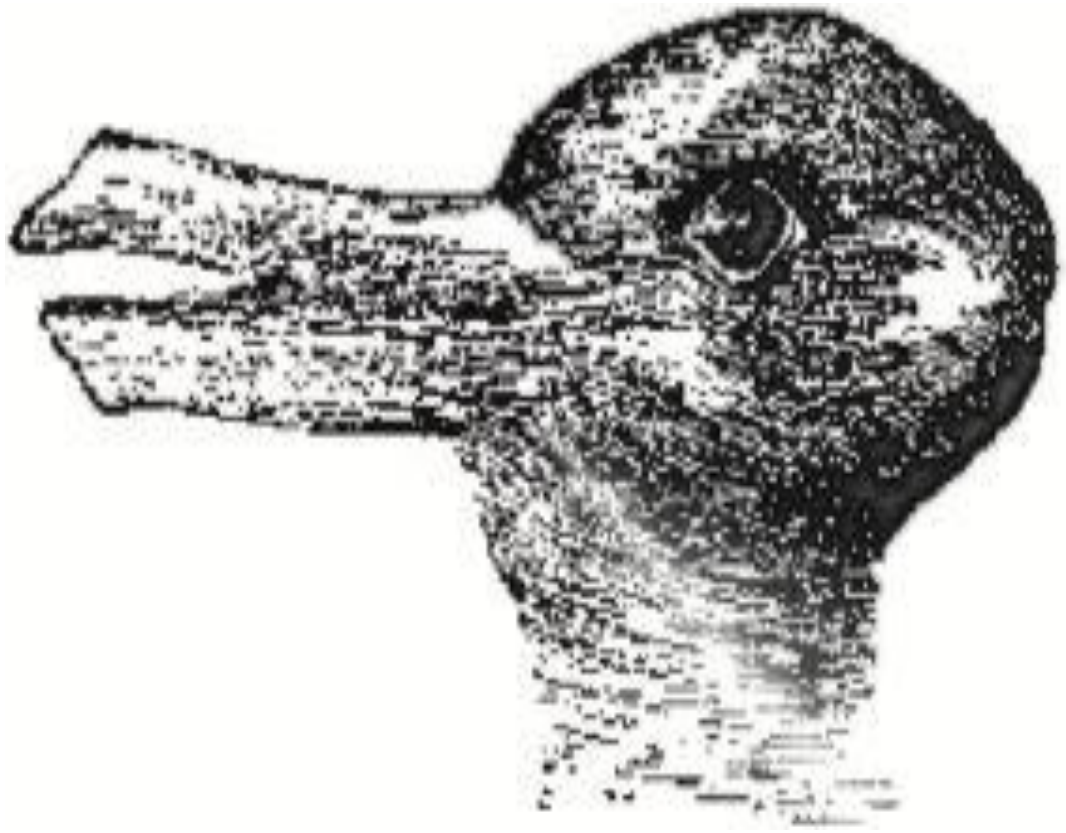
«Le persone non sono disturbate dalle cose, ma dall'interpretazione che essi ne danno"
Epitteto

La «realtà» per ognuno di noi non è altro che la rappresentazione filtrata e soggettiva di essa.



Cosa vedete?





Perché stress e percezione

Lo stress altera la percezione: restringe l'attenzione, amplifica il pericolo, rende tutto più urgente e più definitivo. In quello stato, né chi parla né chi ascolta ha pieno accesso alle proprie risorse cognitive ed emotive. Se questo non viene nominato, la sentinella può interpretare la difficoltà come "resistenza", "confusione" o "mancanza di volontà", quando in realtà è una risposta fisiologica.

Perché stress e percezione

In condizioni di forte carico, sia chi parla sia chi ascolta possono avere meno accesso alle proprie risorse abituali. Riconoscerlo aiuta a non fraintendere le reazioni e a mantenere il dialogo aperto.

Perché stress e percezione

Sentinella: Impossibile non giudicare.

Essere consapevoli dei filtri aiuta a mettere in pausa i pensieri giudicanti mentre ascoltiamo le persone.

Inoltre, anche chi svolge un ruolo di attenzione e vigilanza può attraversare momenti di affaticamento. Riconoscerlo non significa venir meno al proprio compito, ma dimostrare consapevolezza e maturità emotiva. In quel momento è bene mettere in pausa il ruolo di sentinella.

Video

https://www.youtube.com/watch?v=Y_fMXi2z1Zs

Riconoscere i sintomi

Partendo da ciò che percepiamo, consapevoli della lettura che gli diamo: segnali osservabili.

Quando questi segnali si ripetono o si intensificano, possono aiutarci a riconoscere alcuni **indicatori di affaticamento o sovraccarico**, comuni a molte persone in situazioni di pressione.

Riconoscere alcuni possibili sintomi non serve a spiegare l'altro, ma a **regolare il nostro modo di stare in relazione**.

Riconoscere i sintomi

In questo modo:

- la percezione resta il punto di partenza condiviso;
- i sintomi diventano *strumenti di orientamento*, non giudizi;
- il focus rimane sull'azione di supporto, non sulla persona (non sul giudizio).

Riconoscere i sintomi

Segnali fisici
- Mal di testa
- Disturbi del sonno
- Disturbi dell'appetito
- Problemi muscolo-scheletrici

Segnali cognitivi
- Problemi di concentrazione
- Difficoltà nel ragionamento
- Problemi a reperire le parole
- Memoria

Segnali comportamentali
- Aggressività
- Perdita di energia
- Abuso di sostanze
- Mancanza di igiene
- Isolamento

Segnali emotivi
- Ansia
- Pianto
- Rabbia
- Tensione
- Solitudine

Caso 1

La signora Marta, vedova, nella sua azienda ha sempre avuto vari animali da reddito, a cui era molto affezionata. A seguito della perdita di alcuni di questi, causa malattia, passando dalla sua abitazione che gli animali rimasti vivono in condizioni di cura precaria.

I figli non vivono nello stesso cantone. Le persone che la conoscono riferiscono che appare spesso triste e che fa molta fatica anche nelle attività quotidiane. In particolare, racconta di dimenticarsi alcune cose e, per questo motivo, capita che contatti in ritardo i fornitori di mangimi specializzati per i suoi bovini, con conseguenti ritardi nelle forniture.

Che ipotesi fate?

Quali sintomi evidenziate?

Caso 2

Il signor Franco non è mai stata una persona ordinata, ma ha sempre avuto un certo decoro, soprattutto nel presentarsi. Distante, ma educato, non eccedeva da un punto di vista sociale, ma frequentava tutte le sagre.

Negli ultimi anni, ha cominciato saltando quelle più piccole, per poi non frequentarne nessuna. Ormai esce di rado, risulta poco curato nell'aspetto e l'esterno della sua abitazione è molto trasandato. Chi lo ha incontrato lo descrive come cupo e distratto.

Che ipotesi fate?

Quali sintomi evidenziate?

Caso 3

Gianni è un giovane agricoltore. È sempre stato un tipo socievole, che amava trascorrere momenti al bar di paese con i suoi amici.

Questo comportamento tuttavia sembra essergli sfuggito di mano: da mesi, ogni sera, beve almeno 5-6 birre e finisce facilmente per litigare.

Se glielo di fa notare, risponde nervosamente e prende le distanze, dicendo che lo fa per riuscire a dormire meglio, a causa dell'insonnia di cui soffre da mesi. Anche gli amici e i famigliari faticano a stargli vicino viste le modalità.

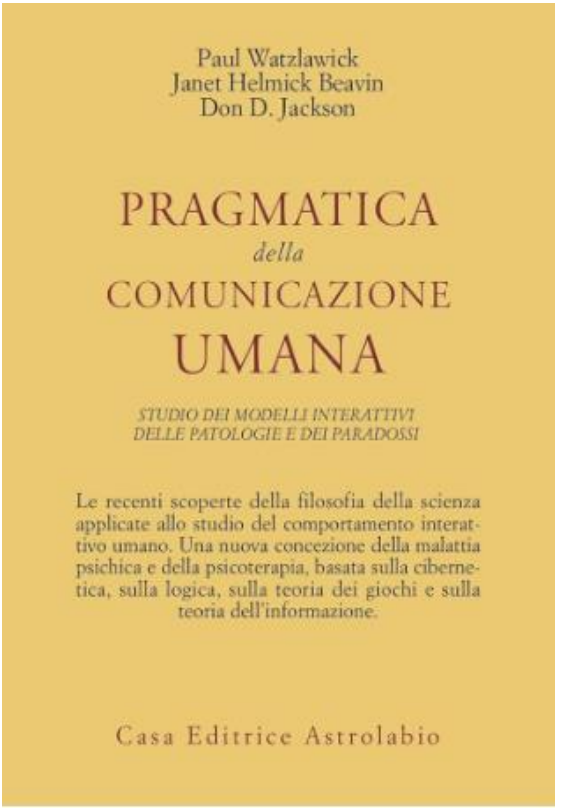
Che ipotesi fate?

Quali sintomi evidenziate?

Strumenti da sviluppare e usare

Premessa: le regole della comunicazione

- è impossibile non comunicare, qualsiasi comportamento, le parole o i silenzi, l'attività o l'inattività costituiscono un atto comunicativo
- esistono due livelli di comunicazione: di contenuto (cosa dico) e di relazione (come lo dico)
- lo scambio comunicativo si influenza vicendevolmente
- la comunicazione avviene attraverso i canali verbali e non verbali
- le interazioni possono essere complementari o simmetriche



Le barriere della comunicazione

- percezione, pregiudizi, stereotipi
- stato emotivo
- linguaggio: imprecisioni, tecnicismo, malintesi
- capacità di ascolto
- barriere fisiche (rumore, distanza)

Video

https://youtu.be/-JCCxxzMqu0?si=Aa_0E00jhG9vyCdA

"Medicina di campagna"

Dalla teoria alla pratica: Ascolto attivo

Ascoltare non è automatico:

- sentire ≠ ascoltare
- ascoltare ≠ capire

- **Ascolto superficiale** – sento ma non elaboro
- **Ascolto selettivo** – filtro ciò che mi interessa
- **Ascolto attivo** – comprendo, verifico, accolgo

Ascolto attivo

L'ascolto attivo è una **competenza**, non una dote naturale:

- Ascoltare **per capire**, non per rispondere
- Presenza mentale ed emotiva
- Prestare attenzione al contenuto e alla persona
- **Sospendere il giudizio**
- Cercare di comprendere il punto di vista dell'altro
- Verificare di aver capito correttamente
- Non è essere d'accordo, ma **comprendere**.

Ascolto attivo

Caratteristiche dell'ascolto attivo:

- **Contatto visivo:** aiuta a mostrare attenzione e interesse, favorendo la fiducia tra chi parla e chi ascolta.
- **Domande aperte:** stimolano la riflessione e invitano a spiegare, senza chiudere il discorso (es. "Come ti sei sentito?", "Puoi raccontarmi di più?").
- **Parafrasi e riformulazione:** ripetere con parole proprie ciò che si è capito, per confermare la comprensione e far sentire l'altro accolto.
- **Silenzio funzionale:** usare momenti di pausa per lasciare spazio alla persona di riflettere e continuare, senza riempire subito ogni vuoto.
- **Feedback non giudicante:** rispondere con empatia, senza criticare o minimizzare, creando uno spazio sicuro per l'espressione autentica.

Video

https://www.youtube.com/watch?v=t-asXorVstM

Ascolto attivo

Diventare un buon supporto significa allora saper:

- riconoscere quando l'altro non è "chiuso", ma sovraccarico;
- sospendere l'interpretazione (resistenza, confusione, mancanza di volontà);
- offrire presenza e contenimento prima di contenuti.

Mettiamoci alla prova!

- Esercizio a coppie
- Poi le coppie cambiano
- chi parla nel primo turno, ascolta nel secondo e viceversa

Attività ascolto attivo

Attività in coppie:

- Scegliere un argomento tra quelli presenti nell'elenco proposto
- Una persona parla di quell'argomento per 5 minuti e l'altra persona ascolta in modo attivo il/la collega ponendo anche domande di chiarimento
- La persona che ha ascoltato attivamente riformula - senza interpretare e/o giudicare- quanto ascoltato
- L'esercizio viene ripetuto scambiandosi i ruoli

- ***Attività in plenaria***
- Condivisione del lavoro in coppie
- Come vi siete sentiti?
- Sono state riscontrate delle difficoltà

Lista argomenti

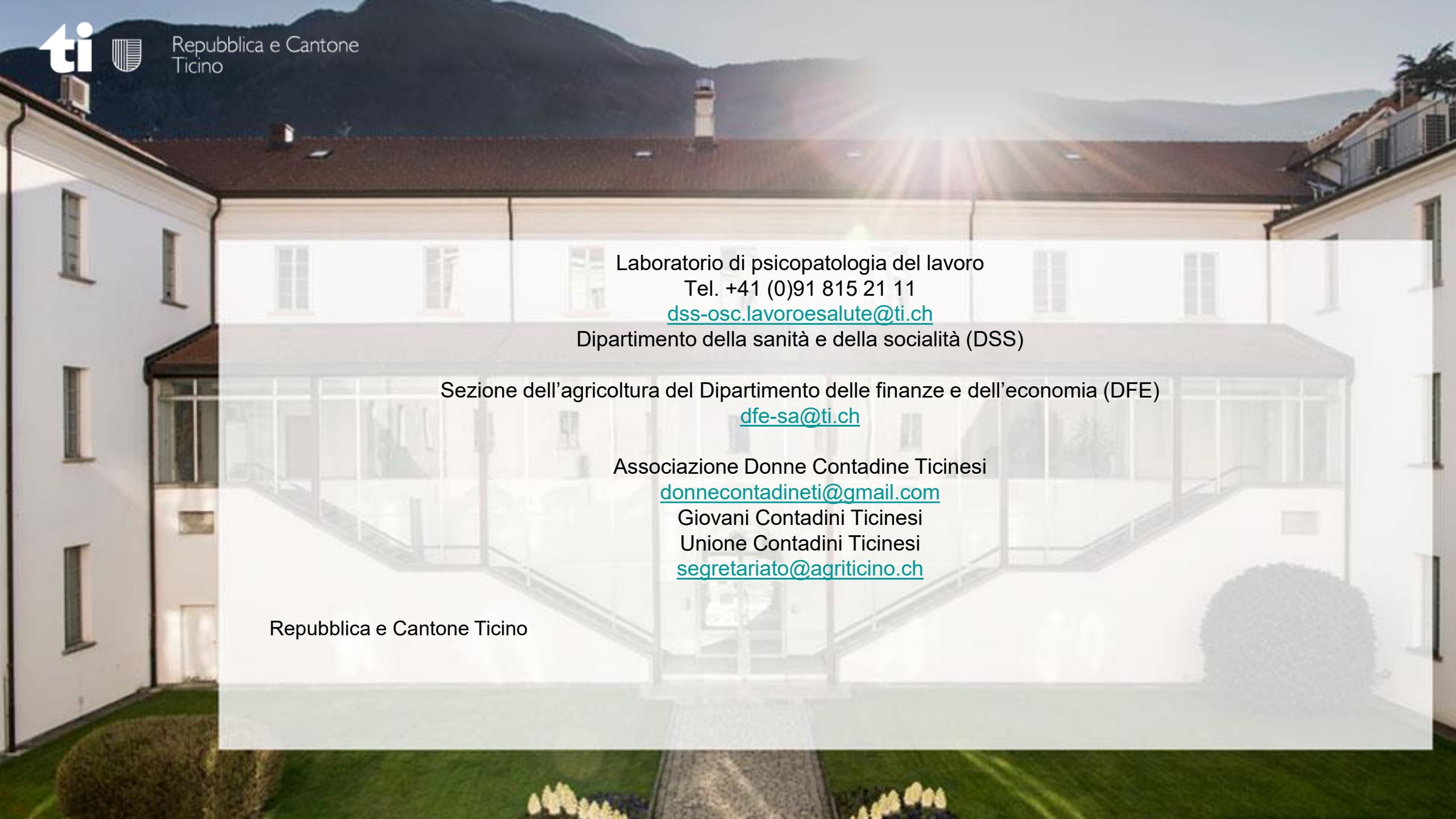
- Pena di morte
- Aborto
- Eutanasia
- Immigrazione

Come mi sono sentito in seguito all'esercizio?

Debriefing di gruppo

Domande?

Grazie per l’attenzione!



Repubblica e Cantone Ticino

Laboratorio di psicopatologia del lavoro
Tel. +41 (0)91 815 21 11
dss-osc.lavoroesalute@ti.ch
Dipartimento della sanità e della socialità (DSS)

Sezione dell'agricoltura del Dipartimento delle finanze e dell'economia (DFE)
dfe-sa@ti.ch

Associazione Donne Contadine Ticinesi
donnecontadineti@gmail.com
Giovani Contadini Ticinesi
Unione Contadini Ticinesi
segretariato@agriticino.ch

Repubblica e Cantone Ticino