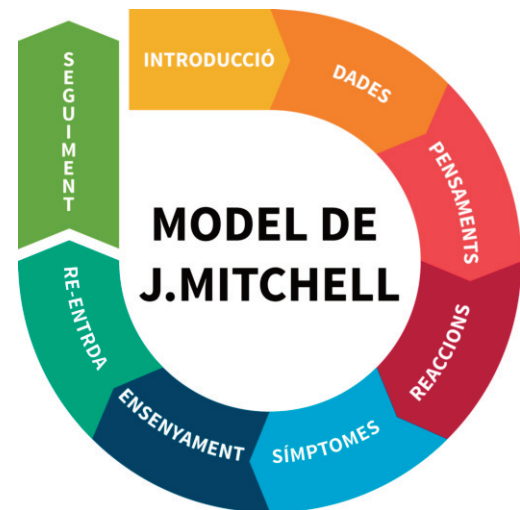


El model de J. Mitchell

El model de J. Mitchell conegut com “gestió de l'estrès en incidents crítics” (CISM, en les seves sigles en anglès) és una **intervenció en set fases**, que es realitza en grups petits, després d'un esdeveniment traumàtic que ha afectat un grup. Es tracta d'un procés de narració estructurada d'històries viscudes pel grup, combinada amb informació pràctica per normalitzar les reaccions de membres de grup davant un incident crític, per facilitar la seva recuperació.

El CISM només s'utilitza arran d'un succés traumàtic significatiu que ha generat fortes reaccions en el personal d'un grup homogeni particular. En general, **s'aplica entre les 24 a 72 hores** després de l'incident.



El CISM està dirigit per un equip especialment entrenat de 2 a 4 persones i la fórmula típica és un membre de l'equip per cada 5 a 7 participants del grup. Un dels membres de l'equip és un professional de la salut mental i els altres són "personal de suport" formats, però amb la característica de tenir la mateixa professió o que comparteix un fons similar al dels membres del grup.

Una de les funcions del CISM és la detecció dels membres de grups que podrien beneficiar-se de serveis de suport addicional.

Un CISM és un procés estructurat que inclou els dominis cognitius i afectius de l'experiència humana. Les fases estan disposades en un ordre específic per facilitar la transició del grup des del domini cognitiu cap a l'afectiu i de nou al cognitiu.

Fase 1 - Introducció

En aquesta fase, els membres de l'equip es presenten i descriuen el procés viscut. També es presenten les directrius per a la realització del CISM i es motiva els participants a comprometre's activament en el procés. La participació en la discussió és voluntària i l'equip manté la confidencialitat de la informació discutida a la sessió.

Fase 2 - Dades

Es sol·licita només la descripció breu dels fets, del que va passar, abans que descriure com el cas els ha afectat. És important per a la reducció de l'ansietat deixar que el grup sàpiga que té el control de la discussió.

Fase 3 - Pensaments

La fase de pensaments és una transició des del domini cognitiu cap al domini afectiu, emocional. És més fàcil parlar dels pensaments que centrar-se en els aspectes més dolorosos de l'esdeveniment.

Fase 4 - Reaccions

La fase de reacció és el cor del CISM, i també s'anomena *debriefing de l'estrès posttraumàtic*. Es centra en l'impacte emocional sobre els participants. La ira, la frustració, la tristesa, la pèrdua, la confusió i altres emocions poden sorgir. L'equip de suport escolta acuradament i motiva els membres del grup per afegir alguna cosa si ho desitgen. Quan el grup esgota els problemes o les preocupacions que volen expressar, l'equip mou la discussió en la pròxima transició fase, la fase de símptomes, el que portarà el grup des del domini afectiu cap al domini cognitiu.

Fase 5 - Síntomes

Els membres de l'equip pregunten sobre el símptomes, cognitius, físics i emocionals associats a l'exposició a l'esdeveniment traumàtic. L'equip CISM utilitza els signes i símptomes presentats pels participants com un punt d'inici a la fase següent, de l'ensenyament.

Fase 6 - Ensenyament

L'equip que realitza el debriefing de l'estrès posttraumàtic, normalitza els símptomes produïts entre els participants. Proporcionen explicacions de les reaccions dels participants i proporcionen informació per al maneig de l'estrès.

Fase 7 - Reentrada

Els participants poden fer preguntes o fer declaracions finals. L'equip resumeix el que s'ha estat discutint en el grup, donant explicacions finals, la informació, les directives d'acció, l'orientació i els pensaments per al grup.

Seguiment

El debriefing l'estrès posttraumàtic és generalment seguit per un refrigeri per facilitar l'inici de serveis de seguiment per part de l'equip. El refrigeri permet compartir ajuda i actua com un "àncora" per al grup, mentre que els membres de l'equip es posen en contacte amb cadascun dels participants.

Altres serveis de seguiment inclouen seguiments individuals, trucades telefòniques, visites als llocs de treball i contactes amb els membres de la família dels participants si ho sol·liciten.