

Home

Chi siamo

## NEUROBIOBLOG # CONNESSIONI CERVELLO MENTE CORPO

RSS degli articoli | Comments RSS

Cerca

aprile: 2018

L M M G V S D

1  
2 3 4 5 6 7 8  
9 10 11 12 13 14 15  
16 17 18 19 20 21 22  
23 24 25 26 27 28 29  
30

[« Mar](#)

## Sottoscrizione Email

Inserisci il tuo indirizzo e-mail per iscriverti a questo blog e ricevere notifiche di nuovi messaggi per e-mail.

Segui assieme ad altri 1.346 follower



## Statistiche del Blog

272.657 hits

## Panico di massa: cosa imparare da piazza San Carlo a Torino

Posted on 13 aprile 2018 by Pierangelo Garzia



Era uscita col marito, entrambi pensionati, in una bella serata torinese di inizio giugno. Erano andati a mangiare assieme una farinata. Avviandosi poi verso casa si imbattono in qualcosa

che pure con una fervida fantasia non avrebbero mai immaginato. Una mandria impazzita. Una massa di gente che corre in preda al panico.

Lui e lei, non appassionati di calcio, non seguono le partite, sono travolti dalla massa di gente che fugge dalla piazza San Carlo di Torino. Dove un "falso allarme" ha scatenato il panico tra la massa di gente, pigiata l'una contro l'altra, per assistere su grande schermo la finale di Champions League. Una festa trasformata in tragedia. La signora a passeggio per Torino, travolta col marito, ora è in un letto ospedaliero. Intubata. Paralizzata dalla testa in giù. Per sempre. Un'altra giovane donna è morta. 1.526 persone ferite. Non solo nel corpo, ma pure nella psiche. C'è gente che ancora oggi, a distanza di mesi, ha gli incubi e piange ricordando quei momenti. In termini psicologici si chiama "sindrome da stress post-traumatico".

Siccome tendiamo a dimenticare tutto rapidamente, specie brutte storie come questa, ha fatto in modo di ricordarcela, con relative responsabilità, un drammatico e coinvolgente servizio de "Le Iene" del 24 ottobre 2017 ("Cosa fa il terrore del terrorismo"). Oggi la notizia che è stato arrestato un gruppo di giovani, tutti maggiorenni, per avere scatenato il panico tra la folla. Sembra spruzzando dello spray urticante, forse a scopo di rapina.

Personalmente ho parlato dei tragici fatti di piazza San Carlo a Torino del 3 giugno 2017, dal punto di vista psicologico e sociologico, in un servizio apparso sul numero di ottobre 2017 del mensile "Mente & Cervello". Ecco alcune parti di interviste non apparse in quel servizio. Si sa tutto per fare in modo che certi fenomeni collettivi di panico non si verifichino mai più, non da oggi, ma da decenni, se non da secoli: facciamo in modo che in futuro ci si riunisca sempre, allo stadio, al concerto, in una piazza, in un luogo pubblico, per divertirsi assieme, non per lasciarci la pelle. Anche in un periodo storico come l'attuale percorso dalla paura di attentati in luoghi pubblici.

**Andrea Antonilli**, docente di politiche della sicurezza all'Università di Bologna e autore di un esplicito saggio sociologico dal titolo *Insicurezza e paura oggi* ([Franco Angeli](#))

*Che ruolo hanno i mass-media nell'indurre, indirizzare o rafforzare paure e insicurezze?*

Le scienze sociali e comunicative sono, da sempre, divise tra coloro che ritengono i mass media i diretti responsabili dell'aumento della violenza – e quindi della paura – e coloro che si limitano a considerarli semplicemente come uno specchio oggettivo della società. A prescindere da quale posizione si vuole prendere, è indubbio come il complesso dei media registri, grazie ad un incessante sviluppo tecnologico, una

## Più votati

[2012 apocalisse critiche](#)  
[Aging alieni](#)  
[Alimentazione e salute](#)  
[Alzheimer scoperte](#)  
[antiaging](#)  
[Archeologia della mente](#)  
[asma attività fisica](#)  
[Attività fisica e cervello](#)  
[brain computer interface](#)  
[Cervello](#)  
[cervello](#)  
[femminile](#)  
[Cervello infantile](#)  
[Cinema e cervello](#)  
[Conspiracy Theories](#)  
[Cuore e cervello](#)  
[darwinismo](#)  
[critiche](#)  
[Emozioni](#)  
[enfisema](#)  
[Epigenetica e malattie](#)  
[Evoluzionismo](#)  
[dibattito extraterrestri](#)  
[fantascienza](#)  
[fitness](#)  
[fraudologia](#)  
[geni e ambiente](#)  
[Ictus](#)  
[cure illusionismo e psicologia](#)  
[illusionismo](#)  
[psicologia](#)  
[inconscio e neuroscienze](#)  
[Jaak Panksepp](#)  
[Longevità](#)  
[Lost](#)  
[Lost dipendenza](#)  
[Lost filosofia](#)  
[Matteo Rampin](#)  
[Medicina integrata](#)  
[meditazione e salute](#)  
[mente-corpo](#)  
[Mindfulness](#)  
[neurofisiologia](#)  
[neuroimaging](#)  
[neuroimmunologia](#)  
[neuroni](#)  
[specchio](#)  
[neuroscienza](#)  
[Neuroscienze](#)  
[Neuroscienze forensi](#)  
[Oliver Sacks](#)  
[Paranormale](#)  
[Personalità](#)  
[Piatelli-Palmarini](#)  
[Repubblica PNEI](#)  
[psicoanalisi](#)  
[psicoanalisi e neuroscienze](#)  
[psicologia](#)  
[credenze](#)  
[psicologia](#)  
[religione](#)  
[psiconcologia](#)  
[Psiconeuroimmunologia](#)  
[restrizione calorica](#)  
[Richard Wiseman](#)  
[rischi](#)  
[malattie tumorali](#)  
[salute](#)  
[scienza del sonno](#)  
[sociologia](#)  
[religione](#)  
[sogno](#)  
[Sonno](#)  
[sonno ed obesità](#)  
[sonno e salute](#)  
[sonno e sogno](#)  
[storia](#)  
[medicina](#)  
[Stress](#)  
[Stress gestione](#)  
[terapie integrate](#)  
[ufo](#)

diffusione sempre più capillare ed un crescente potere di influenza. Karl Popper affermava come non ci può essere informazione che non esprima una certa tendenza: i mass media assumerebbero un ruolo determinante nella percezione di un certo fenomeno e, in particolare, dei rischi collegati a eventi violenti e criminali. I media contribuiscono – ricorrendo ad una attenta selezione delle notizie – a costruire culturalmente e simbolicamente i problemi sociali: certi tipi di violenza o devianza vengono portati al centro dell'attenzione dell'opinione pubblica e sovraccaricati emotivamente. Uno dei potenziali effetti degno di maggiore preoccupazione è quello definito come mean-world syndrome, ovvero la possibilità che tra l'audience si diffonda una visione del mondo intrisa di preoccupazione e paura. Tuttavia, scampando ad una sterile campagna di demonizzazione degli organi di comunicazione – la capacità di raggiungere rapidamente una vasta audience configura i media quali potenziali strumenti di prevenzione e di educazione, in grado – mediante momenti di approfondimento – di informare sulla dinamica e sulle cause degli eventi minacciosi e criminali e fornendo agli individui quegli strumenti di prevenzione idonei ad evitare eventi vittimizzanti.

**Francesca Anna Maria Caruso** è docente di sociologia presso l'università di Catania. Vincitrice di borsa di ricerca presso l'università Kore di Enna, si occupa di teoria sociale, rischio e comportamenti collettivi, facendo particolare riferimento allo studio del panico collettivo al fine di elaborare meccanismi di gestione e controllo del fenomeno. Tra le sue pubblicazioni: *Panico Collettivo – mito popolare, teoria sociale, indagine empirica* (2007); *Il lato oscuro della modernità* (2010); *Il naufragio della Costa Concordia* (2012) e con Paolo De Nardis, *Rabbia sociale. Realtà del conflitto e ideologia della conoscenza* (2012). L'interesse a studiare le dinamiche della folla in situazioni di rischio estremo è nato proprio da un episodio che l'ha colpita particolarmente ancora bambina: la tragedia dell'Heysel del 1985, quando meno di un'ora prima dell'inizio della finale di Coppa dei Campioni tra Liverpool e Juventus persero la vita, a causa delle cariche degli hooligans, trentanove persone soffocate e calpestate dalla folla.

**Rispetto al suo approfondito e classico testo "Panico collettivo", a distanza di dieci anni, avrebbe da aggiornare o modificare qualche aspetto riguardo a tale fenomeno? Cioè: anche riguardo a fatti recenti (ad esempio quelli di Torino) ha verificato cambiamenti nel fenomeno?**

Il testo rimane attuale proprio perché fornisce una definizione valida che fissa i significati precisi del fenomeno, individuando nell'interconnessione di due asserti fondamentali i nessi causali entro cui l'azione sociale si evolve in panico collettivo. Tali variabili, ampiamente riconosciute dall'odierna letteratura come condizioni necessarie e sufficienti a generare la fuga in preda al panico sono riconducibili rispettivamente alla percezione di una grave ed imminente minaccia e alla convinzione dell'esistenza di poche vie di scampo in procinto di chiudersi. A tali *fattori causali* si aggiunge una costellazione di stimoli che favorisce l'insorgenza del fenomeno come: la presenza di una minaccia percepita come ambigua; la perdita di fiducia nella leadership; l'intervento del leader-detonazione antitetico all'autorità formalizzata, il quale attirando l'attenzione su di sé al grido per es. di "Al fuoco!" o "Aiuto!", costituisce uno stimolo che rimanda a una potenziale minaccia; il verificarsi di un fattore di precipitazione che trasforma lo stato di ansietà diffusa in panico. I recenti fatti di Torino sono, infatti, ascrivibili ad un *evento-grilletto* in cui l'ansia diffusa latente ascrivibile al particolare periodo storico che stiamo vivendo in cui il terrorismo si esprime come rischio globale, si è trasformata in paura isterica. Analizzando, tuttavia il caso-studio del naufragio della Costa Concordia è emerso un nuovo aspetto del fenomeno riconducibile, in linea con il *comportamento affiliativo*, al concetto di *Familismo amorale* di Banfield. In situazioni di pericolo, infatti, quando sussistono vincoli primari, non si metterebbe in atto una condotta spietatamente competitiva, quanto piuttosto un comportamento che tende a mantenere i legami con chi incarna tali vincoli, per cui il panico collettivo sarebbe il risultato, in alcuni casi, della confusione generata da individui che si precipitano per ricongiungersi con i propri cari. In questa cornice di referenza è possibile evidenziare come il *comportamento affiliativo* possa però degenerare in *familismo amorale* quando, al fine di prestare aiuto ai propri cari, si agisce a discapito degli astanti.

**Se dovesse stilare un decalogo su come prevenire il panico collettivo?**

Partiamo da un presupposto fondamentale: troppe le situazioni in luoghi pubblici, come piazze, stadi, teatro, in cui il termine "panico", usato come un'etichetta implicante un giudizio arbitrario di valutazione sul comportamento della folla, è stato evocato per distrarre l'attenzione da gravi responsabilità riconducibili all'inadeguatezza dell'organizzazione nel gestire un evento che sempre più spesso pecca di omessa prevenzione.

L'organizzazione di un evento pubblico in luoghi antropizzati dove la fuga è incanalata in percorsi obbligatori, deve dunque rispettare semplici parametri di sicurezza come rendere fruibili le vie di uscita per potere lasciare in fretta la struttura all'incombere della minaccia, fornendo un'efficace comunicazione che possa permettere alla folla di individuarle con facilità. Di fondamentale importanza poi è la presenza di una leadership che: mantenga il controllo della situazione; ricostruisca un modello

adeguato di ordine; rimuova ogni incertezza e dissipi ogni ambiguità; sia in grado di infondere fiducia; coordini le azioni con procedure chiare e corrette, riducendo la tensione emotiva e facendo al tempo stesso definire la situazione come padroneggiabile. Altro metodo è incanalare l'iperattività determinata dalla paura in operazioni che assorbano l'attenzione dei presenti, distraendo dal pericolo in modo da rimuovere lo stato di ansietà diffusa. Metodo preventivo correlato è la creazione di una disciplina di gruppo che favorisca un senso di disponibilità generale alla cooperazione in modo da mettere in atto condotte consapevoli e strategiche. In definitiva: conoscenza delle vie di fuga; leadership efficace; distrazione dal pericolo e conoscenza intelligente dei propri compiti sono variabili fondamentali per prevenire il fenomeno.

***Se dovesse stilare un decalogo su come comportarsi in caso di panico collettivo?***

Occorre considerare come spesso conseguenze maggiormente distruttive derivano dalla condotta della folla in preda al panico piuttosto che dalla pericolosità della minaccia stessa. Quando infatti la folla, all'interno di luoghi antropizzati assale tumultuosamente le uscite, ammassandosi a ridosso di queste fino a bloccarle, si provocano più vittime, morte calpestate o schiacciate dalla pressione degli astanti piuttosto che dall'incombere della minaccia stessa.

Bisogna dunque innanzitutto mantenere la calma e la lucidità; se ci si trova intrappolati all'interno della folla non contrastarne il movimento, che diventa inarrestabile; bisogna invece assecondare il suo flusso appena ci si accorge della sua spinta. Proteggere gli organi interni con le braccia e con le mani per evitare uno schiacciamento della gabbia toracica a causa della pressione della folla; dopo avere individuato la via di fuga evitare di finire in un vicolo cieco dal quale è sempre difficile uscire in casi di assembramento, quest'ultimo infatti potrebbe trasformarsi in una trappola mortale. Stare attenti a non cadere per terra. In caso contrario cercare subito di rialzarsi e se non ci si riesce stare seduti col busto alzato in modo che gli astanti, durante la fuga panica si accorgano della propria presenza. In genere infatti la folla se cosciente di qualcuno a terra tende ad evitarlo e a non calpestarlo.

***Si è mai trovata direttamente coinvolta in casi di panico collettivo? Se sì, quali? Come si è sentita ed ha reagito?***

Purtroppo non mi è mai capitato. E dico purtroppo perché solo attraverso un'osservazione partecipante potrei comprendere fino in fondo un fenomeno che studio da anni. Vivere una situazione non è mai come raccontarla. Ognuno proietta infatti il proprio punto di vista e la propria prospettiva, viverla in prima persona, restandone indenne, mi permetterebbe di avere un quadro completo del fenomeno non soltanto dal punto di vista teorico, ma anche da quello empirico.

**Andreano Granata**, responsabile tecnico di una società che si occupa di formazione antincendio e gestione delle emergenze. Ha prestato servizio come volontario ausiliario nel corpo nazionale dei Vigili del Fuoco, appassionandosi sempre più al tipo di attività. Al termine del servizio di volontariato ha partecipato e vinto il concorso per Vigili del Fuoco effettivi. Nel corso degli anni ha partecipato a una moltitudine di interventi. Da quelli che hanno segnato la vita di un solo nucleo familiare (incendio di appartamento) a quelli che sono entrati tristemente nella storia italiana (frana del Vajont, alluvioni di Genova, Firenze e Val di Stava, terremoti in Irpinia, Friuli e Sicilia.). A metà anni Settanta ha collaborato alla fondazione della prima scuola antincendio in Italia.

***Ha avuto esperienze dirette di panico collettivo? Cosa ha constatato?***

Esperienze dirette ne ho avute molte, in tutte quelle attività in cui veniva richiesto un presidio da parte dei Vigili del Fuoco, (manifestazioni sportive, raduni, manifestazioni sociali programmate). Una cosa che ho imparato in tanti anni di attività è che il panico è come una malattia fortemente virale... si diffonde velocemente, più persone sono in panico maggiore è il panico che suscitano in altri. Il "panico di massa" si manifesta praticamente sempre come una "fuga" da un pericolo non individuabile e non gestibile. La cosa peggiore è che spesso la maggior parte delle persone che scappano non sanno perché lo fanno; lo fanno solo perché lo fanno gli altri, inconsapevoli di ciò che ha creato l'evento iniziale. E' un meccanismo naturale che scatta nella nostra mente per la propria sopravvivenza (scappo come gli altri anche se non vedo il pericolo, perché il pericolo c'è altrimenti gli altri non scapperebbero. Se aspetto di capire qual è il pericolo potrei non essere più in grado di scappare dopo).

**Marco Cannavici**, psichiatra forense, esperto su temi della psicologia della sicurezza, della psicologia della comunicazione e della formazione.

***Si dice che in questi casi di panico collettivo la gente metta in atto comportamenti irrazionali: è così?***

Il comportamento della fuga, in imitazione degli altri, anche non avendo percezione della causa, è un atto automatico del cervello, non scelto e non frutto di una decisione razionale e che non segue percorsi logici del cervello. Come fu messo in evidenza da Orson Wells molti anni fa, quando alla radio diffuse la notizia di una invasione in atto di marziani a New York, che provocò la fuga in massa di migliaia di persone in preda

al panico a piedi o in macchina, le persone non hanno bisogno di vedere realmente il pericolo, è sufficiente la suggestione. Le persone scappano pur non sapendo il perché e solo per imitazione degli altri. In questo si riscontra la validità evolutiva e protettiva del meccanismo ancestrale ricordato ai fini dell'obiettivo di permettere al soggetto di avere salva la vita. I tempi dell'analisi razionale della situazione, della verifica della minaccia, comporterebbero un ritardo che annullerebbe il vantaggio del comportamento immediato e che permetterebbe al pericolo di raggiungere il soggetto, al rischio della vita. Tale meccanismo immediato ed irrazionale è presente infatti anche in tutte le specie animali (essendo un prodotto della selezione evolutiva delle specie): se un animale percepisce un rumore anomalo non si ferma a chiedersi cos'è, scappa e basta, e questa immediatezza gli permette di avere salva la vita rispetto alla minaccia, reale o presunta, di un predatore.

***Cosa ci insegna, per il futuro, un evento come quello di Torino?***

Ciò che è avvenuto a Torino in occasione della finale di Champions League insegna che in uno spazio aperto, quando vengono a raccogliersi migliaia di persone, anche per motivi futuri, di poco conto o presunti, potrebbe scatenarsi un fuggi fuggi collettivo e quindi è necessario preventivamente prevedere spazi limitati per gruppi limitati di persone, predisponendo fra questi spazi delle adeguate vie di fuga in direzioni differenti verso aree di sgombro differenti. La mancanza di vie di fuga differenti per gruppi differenti ha convogliato, a Torino, tutte le persone nella stessa direzione con gli effetti lesivi che abbiamo visto sulle persone che ne sono risultate vittime.

***Lei si è mai trovato in grossi eventi di massa? Se sì, ci può fare qualche esempio? Si è mai trovato, o sentito, in pericolo in tale circostanza? Come si è regolato, come ha reagito?***

Molti anni fa a Roma, uscendo da una libreria del centro, a Piazza Esedra, mi sono ritrovato nel mezzo di una manifestazione di protesta, trascinato dal flusso dei manifestanti inseguiti dalle forze di polizia e con i lacrimogeni che piovevano dall'alto. Erano gli anni '70, ero ancora giovane, ma tanto mi bastò per scegliere sempre, da quel momento in poi, le posizioni di margine rispetto a folle o rilevanti assembramenti di persone. In quella situazione mi resi anche conto che per chi insegue, i poliziotti, (per analogia dello stato emotivo alterato con chi scappa) non c'è differenza se chi corre sia un manifestante o un privato cittadino incappato nella situazione critica, le manganellate erano per tutti.

***Come si prevengono possibili incidenti causati dai raduni di massa?***

Nell'esempio che ho riportato in precedenza dell'organizzazione di Piazza San Pietro, la prevenzione spetta principalmente agli organizzatori, creando all'interno dell'area di raccolta delle persone delle sottoaree minori ed assegnando ad ognuna una via di fuga particolare, evitando quindi che tutte le persone si dirigano, scappando, nella stessa direzione. E' importante, inoltre, che ci sia una informazione continua per altoparlante su quello che sta accadendo o che potrebbe essere accaduto, rassicurando, informando ed evitando che si diffondano voci allarmistiche infondate ed indirizzando le persone verso le già predisposte uscite di sicurezza.

***Cosa fare dopo a livello psicologico (gente traumatizzata)?***

L'esperienza del panico collettivo, anche in assenza di una vera causa di pericolo, lascia nelle persone coinvolte un residuo trauma psichico che produce progressivi effetti lesivi nel tempo attraverso la produzione di nuove e sempre maggiori paure associate. Compagno nelle persone delle cosiddette condotte di evitamento per cui qualsiasi stimolo sociale, interpersonale o ambientale che ricordi l'evento traumatico è in grado di suscitare ansia, paura e panico. Si evitano così, in modo progressivo, le uscite sociali, i luoghi affollati (come i centri commerciali, le pizzerie, i cinema, ...), il traffico, i luoghi chiusi, i luoghi ricreativi e della vita relazionale da cui non si può agevolmente scappare, ma anche, poi, le file agli sportelli e tutte le forme di attesa. La vita della persona cambia in quanto c'è una diminuzione della libertà di movimento e di gestione delle emozioni, dettata dalla intensa paura. E la diminuzione della libertà va progressivamente estendendosi, a macchia d'olio, anche ad altre situazioni, diverse da quella originaria, fino al punto da chiudere la persona all'interno della propria casa, unico posto ritenuto sicuro. Per evitare tutto questo sono disponibili delle tecniche psicologiche brevi, semplici ed efficaci, conosciute come "debriefing" e "defusing" che possono aiutare il soggetto ad affrontare, elaborare e superare la paura appresa per il trauma psichico subito e permettere di ripristinare la precedente libertà di movimento.

**Lorenzo Odetto**, anestesista rianimatore, docente in simulazione clinica e crisis management all'Università di Torino. Accogliendo la richiesta di un gruppo di genitori all'indomani degli avvenimenti di piazza San Carlo a Torino per formare i giovani a fronteggiare possibili situazioni di emergenza, con la Fondazione La Stampa - Specchio dei tempi si è fatto promotore, assieme ad altri, per tenere Corsi Antipánico gratuiti alle scuole medie torinesi

***Quali dovrebbero essere le caratteristiche e le competenze delle figure coinvolte nella gestione di situazioni di maxiemergenza scatenate dal panico collettivo?***

Le competenze fondamentali sono definite nel mondo anglosassone come *crisis resource management* e *crowd management*. Sono capacità che potrebbero essere giudicate collaterali nel percorso formativo delle figure istituzionali preposte a garantire la sicurezza delle folle; in realtà dovrebbero essere parte integrante del loro curriculum educativo. Forze dell'ordine, soccorsi sanitari, steward, personale di controllo, organizzatori di eventi dovrebbero, ovviamente con modalità e livelli differenti, ricevere una formazione in tal senso.

***Ha vissuto personalmente situazioni di crisi in cui si sono innescati comportamenti di panico collettivo? Come si è sentito personalmente e come ha reagito?***

Volo diretto a Catania. Improvvisa e rapida depressurizzazione. Come da procedure di emergenza, vengono aperti gli alloggiamenti delle maschere di ossigeno e il pilota inizia una rapida discesa. Nervosismo serpeggiante, sguardi preoccupati, ma niente panico. Qualcuno afferma di percepire odore di bruciato. Alcuni lamentano forti dolori alle orecchie. Tutto cambia: molti passeggeri iniziano a gridare, piangere, pregare. Osservo che praticamente nessuno di loro indossa la maschera, nonostante i ripetuti inviti degli assistenti di volo. Altri, invece, anche se evidentemente scossi, mantengono la calma; quasi tutti respirano attraverso la maschera e seguono le indicazioni del personale. Cerco di capire cosa provo: nervosismo, preoccupazione, paura? Penso a mia moglie e ai miei figli, mi rendo conto che non devo farlo, che si apre un varco nel mio autocontrollo, e cerco di concentrarmi sulle cose che devo fare per la mia sicurezza. Vedo che l'equipaggio sta gestendo con grande professionalità la situazione, e questo contribuisce a rassicurarmi. Poco alla volta, la situazione si tranquillizza.

***Se dovesse dare delle indicazioni su: come prevenire situazioni di panico collettivo e cosa fare in circostanze di panico collettivo?***

Se ci riferiamo ad indicazioni per le figure di gestione e soccorso, la prevenzione si basa sulla conoscenza della tipologia di folla e sulle sue possibili dinamiche. E' fondamentale evitare il sovraffollamento, consentendo, ad esempio, l'ingresso all'area dell'evento tramite biglietti, anche se distribuiti gratuitamente. E' necessario un controllo continuativo della folla tramite sistema di tv a circuito chiuso e steward. Infine, devono essere previste aree libere che fungano da "valvole di sicurezza" in caso di movimenti improvvisi all'interno della massa. In caso di fenomeni di panico, la priorità principale è che vengano segnalate immediatamente e chiaramente, con annunci sonori, indicazioni luminose, e segnalazioni degli steward, le vie di fuga da utilizzare. Se ci riferiamo a indicazioni per il pubblico, in tutte le situazioni di affollamento, quando percepiamo *soggettivamente* che la calca è eccessiva, dobbiamo *andarcene senza esitare*. Un criterio *oggettivo*, invece, è il rendersi conto che sta diventando difficile raggiungere le vie di uscita. In ogni caso, si dovrebbe localizzare la via di fuga più vicina e una eventuale alternativa, nel caso non sia possibile raggiungerla. Se le persone che ci circondano mostrano comportamenti inadeguati, è bene allontanarsi. Infine, non si dovrebbe mai esporsi a rischi ulteriori solo per poter accedere ad una posizione che consente di assistere meglio all'evento. Se ci si trova nel pieno dell'ondata di panico, la priorità è restare in piedi; se la folla si muove in una direzione a nostro parere errata, ci si dovrebbe spostare obliquamente, avanzando gradualmente verso il nostro obiettivo. Se si è sottoposti a pressione dalle altre persone, è importante mantenere le braccia piegate, in posizione da pugile, per proteggere il torace e permetterne l'espansione. E' fondamentale guardarsi intorno e capire cosa accade: spesso il panico, specie quello altrui, ci impedisce di farlo.

[Pierangelo Garzia, "Panico di massa", \*Mente&Cervello\*, ottobre 2017.](#)

[Pablo Trincia, \*Le Iene\*, "Che cosa fa il terrore del terrorismo", 24 ottobre 2017.](#)

Vota: