



***Dott.ssa Autilia Casillo***

Psicologa, Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale, Sessuologa Clinica,  
Istruttrice di Mindfulness Based stress Reduction e Self Compassion  
Iscritta all'Ordine degli Psicologi della Campania n.9680  
Cell. 3356897586 email: [auti.casillo@gmail.com](mailto:auti.casillo@gmail.com)

## **Meccanismi di Reazione alle Aggressioni e Percezione di Sicurezza con Dispositivi di Telesoccorso Befour®**

### **Meccanismi di Reazione alle Aggressioni e ai Pericoli**

In risposta a situazioni potenzialmente pericolose o minacciose, il sistema nervoso autonomo dell'individuo attiva una serie di risposte fisiologiche. Queste risposte, essenziali per la sopravvivenza, sono generalmente classificate come:

**Fight (Combattimento):** In questa modalità, l'individuo decide di affrontare la minaccia direttamente. È una reazione caratterizzata da un aumento della frequenza cardiaca, dell'adrenalina e di altre risposte che preparano il corpo a difendersi attivamente.

**Flight (Fuga):** Qui, l'individuo sceglie di evitare la minaccia fuggendo. Analogamente alla risposta di combattimento, avviene un aumento della frequenza cardiaca e dell'adrenalina per preparare il corpo a muoversi rapidamente.

**Freeze (Congelamento):** In alcune situazioni, la miglior reazione potrebbe essere rimanere immobili e sperare di non essere notati. Questo "congelamento" riduce la visibilità e la percezione del pericolo.

**Faint (Svenimento):** In circostanze estreme, un individuo potrebbe svenire come reazione a uno stress eccessivo o a un pericolo percepito come insormontabile.

Queste reazioni sono particolarmente pronunciate in situazioni di violenza domestica, abuso, stupro, bullismo, ecc., dove l'individuo percepisce una minaccia diretta alla propria integrità fisica o psicologica.

### **Percezione di Sicurezza con Dispositivi di Telesoccorso**

I dispositivi di telesoccorso rappresentano un'innovazione tecnologica che ha lo scopo di aumentare la percezione di sicurezza nelle persone che potrebbero trovarsi in situazioni di rischio. Di seguito, sono dettagliati i meccanismi attraverso i quali questi dispositivi influenzano tale percezione:

Befour® offre una connessione diretta e ininterrotta con le forze dell'ordine o altri servizi di emergenza. Questa connessione immediata significa che, in caso di pericolo, l'aiuto è potenzialmente a pochi secondi di distanza, riducendo il tempo di risposta e garantendo una maggiore probabilità di intervento tempestivo. Molti dispositivi moderni, incluso Befour®, sono dotati di GPS, consentendo una localizzazione precisa dell'individuo in pericolo. Questa funzione garantisce che, anche se la persona in difficoltà non può comunicare la propria posizione, le forze dell'ordine saranno in grado di trovarla rapidamente. Pertanto anche quando non è attivamente utilizzato, la mera presenza del dispositivo può funzionare come un deterrente per eventuali aggressori, ovvero la consapevolezza che ogni tentativo di aggressione potrebbe essere immediatamente segnalato alle autorità può scoraggiare molte forme di comportamento minaccioso o violento.

Oltre alla loro funzione principale, l'anello Befour®, come tutti i dispositivi di telesoccorso, può avere un impatto psicologico positivo sull'individuo, fornendogli un senso di controllo sulla propria sicurezza e agendo sull'empowerment delle proprie risorse personali di coping in determinate situazioni, poiché la consapevolezza di avere a disposizione un mezzo di comunicazione diretto con i soccorritori può ridurre



***Dott.ssa Autilia Casillo***

Psicologa, Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale, Sessuologa Clinica,  
Istruttrice di Mindfulness Based stress Reduction e Self Compassion  
Iscritta all'Ordine degli Psicologi della Campania n.9680  
Cell. 3356897586 email: [auti.casillo@gmail.com](mailto:auti.casillo@gmail.com)

significativamente l'ansia associata a situazioni potenzialmente pericolose. Sentirsi più in controllo delle proprie circostanze può avere un effetto positivo sulla salute mentale e sul benessere generale dell'individuo, riducendo i sentimenti di impotenza e vulnerabilità.

In sintesi, Befour® attraverso una combinazione di funzionalità tecniche avanzate e benefici psicologici, offre un aumento significativo della percezione di sicurezza per gli individui in situazioni di rischio, pertanto rappresenta un mezzo essenziale nel panorama attuale della sicurezza personale.

### **Importanza della Percezione di Sicurezza nella Salute Fisica e Psicica**

La percezione di sicurezza è un pilastro fondamentale nella costruzione di un benessere solido e duraturo, sia fisico che psichico. Di seguito vengono esplorate le ragioni per le quali essa riveste un ruolo cruciale nella salute:

1. **Riduzione dello Stress e delle Reazioni Fisiologiche :**
  - Quando ci sentiamo sicuri, i livelli di cortisolo - l'ormone dello stress - diminuiscono. L'esposizione cronica al cortisolo può portare a una serie di problemi di salute, come malattie cardiache, problemi di memoria, aumento di peso e pressione sanguigna elevata.
2. **Promozione della Salute Mentale :**
  - La percezione di sicurezza può prevenire o ridurre sintomi associati a disturbi d'ansia, depressione e PTSD (disturbo da stress post-traumatico). Senza un senso di sicurezza, l'individuo può sentirsi in costante allerta, causando esaurimento mentale ed emotivo.
3. **Miglioramento del Sonno :**
  - La sicurezza promuove un sonno profondo e rigenerante. L'ansia o la preoccupazione per la propria sicurezza possono causare insonnia o sonno interrotto, che a lungo termine possono portare a problemi di salute complessivi.
4. **Sviluppo e Crescita Personale :**
  - Quando ci si sente sicuri, si è più propensi a prendere rischi calcolati, esplorare nuove opportunità e crescere come individui. La percezione di sicurezza può incoraggiare l'individuo a sfidare i propri limiti in modo sano e costruttivo.
5. **Rinforzo delle Relazioni Interpersonali :**
  - La sicurezza favorisce la formazione di legami sani e fiduciosi con gli altri. In assenza di minacce percepite, gli individui sono più aperti, empatici e disposti a formare connessioni significative.
6. **Miglioramento della Funzione Cognitiva :**
  - La percezione di sicurezza consente al cervello di funzionare in modo ottimale, favorendo la concentrazione, la memoria e altre funzioni cognitive. Al contrario, la preoccupazione costante per la sicurezza può ridurre le risorse cognitive disponibili.
7. **Promozione di Comportamenti Prosociali :**
  - Gli individui che si sentono sicuri sono più propensi a mostrare comportamenti prosociali, come l'empatia, la cooperazione e l'altruismo. Questi comportamenti possono, a loro volta, rafforzare il tessuto sociale e creare comunità più resilienti e unite.



***Dott.ssa Autilia Casillo***

Psicologa, Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale, Sessuologa Clinica,

Istruttrice di Mindfulness Based stress Reduction e Self Compassion

Iscritta all'Ordine degli Psicologi della Campania n.9680

Cell. 3356897586 email: [auti.casillo@gmail.com](mailto:auti.casillo@gmail.com)

In conclusione, la percezione di sicurezza è un prerequisito essenziale per una salute ottimale, sia fisica che psichica. Essa funge da fondamenta su cui costruire una vita equilibrata, produttiva e arricchente. La sicurezza non è solo l'assenza di minacce, ma rappresenta uno stato attivo e dinamico che favorisce il benessere su più livelli.

### **Dispositivo di Telesoccorso: Benefici a Breve e Lungo Termine**

Le ricerche su altri dispositivi di telesoccorso, simili nel funzionamento a Befour®, suggeriscono che la dotazione di tali dispositivi porta con sé una serie di vantaggi, sia immediati che a lunga durata. Ecco una panoramica di questi benefici categorizzati in termini di effetti a breve e lungo termine:

#### A Breve Termine:

1. Risposta Rapida :
  - Il dispositivo consente una connessione immediata alle forze dell'ordine o ad altri servizi di emergenza, garantendo una pronta risposta in situazioni di pericolo.
2. Rafforzamento della Sicurezza Percepita :
  - La mera presenza del dispositivo può deterrente per potenziali aggressori e aumentare il senso di sicurezza dell'individuo.
3. Localizzazione Precisa :
  - Molti dispositivi sono dotati di funzionalità GPS, garantendo una rapida localizzazione dell'individuo in situazioni di emergenza.
4. Maggiore Tranquillità :
  - La consapevolezza di poter accedere rapidamente all'aiuto fornisce una sensazione di tranquillità e riduzione dell'ansia nelle attività quotidiane.

#### A Lungo Termine:

1. Miglioramento della Salute Mentale :
  - La continua sensazione di sicurezza può ridurre il rischio di sviluppare o aggravare disturbi legati all'ansia e al trauma.
2. Riduzione dello Stress Cronico :
  - Sapendo di avere un mezzo di sicurezza a portata di mano, l'individuo può sperimentare livelli inferiori di stress cronico, con benefici per la salute fisica e mentale.
3. Promozione di Comportamenti Proattivi :
  - La sicurezza fornita dal dispositivo può incoraggiare l'individuo a impegnarsi in attività che altrimenti potrebbero essere evitate a causa di preoccupazioni per la sicurezza.



***Dott.ssa Autilia Casillo***

Psicologa, Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale, Sessuologa Clinica,

Istruttrice di Mindfulness Based stress Reduction e Self Compassion

Iscritta all'Ordine degli Psicologi della Campania n.9680

Cell. 3356897586 email: [auti.casillo@gmail.com](mailto:auti.casillo@gmail.com)

4. Incremento della Autonomia :

- Per individui che potrebbero sentirsi vulnerabili, come anziani o persone con determinate condizioni mediche, il dispositivo può fornire la sicurezza necessaria per mantenere o recuperare una maggiore indipendenza.

5. Rafforzamento delle Relazioni Sociali :

- La percezione di sicurezza può incoraggiare la partecipazione sociale, migliorando le relazioni interpersonali e la qualità della vita.

In sintesi, un dispositivo di telesoccorso come l'anello® offre benefici tangibili sia nel breve che nel lungo termine. Mentre gli effetti immediati si concentrano sulla risposta rapida e la sicurezza percepita, i benefici a lungo termine influenzano in profondità il benessere e la qualità della vita dell'individuo.