

Cosa non fare?

- Non soffocare i propri sentimenti - le emozioni forti sono normali in queste circostanze, e con il sopprimerle si crea più difficoltà.
- Evitare medicinali e alcol - entrambi possono aiutare a anestetizzare le emozioni, ma possono impedire di rielaborare quello che è successo.
- Si consiglia in questi casi di non prendere decisioni importanti sulla tua vita. La capacità di giudicare è infatti tale che potresti prendere una decisione di cui più tardi potresti pentirti.

Quando c'è bisogno del consiglio di esperti?

La maggior parte delle persone ritengono che lo stress e l'intensità delle emozioni se ne vadano col tempo. Va tuttavia sottolineato che questo dipende da persona a persona. Se uno qualsiasi dei fatti qui di seguito elencati non accenna a svanire dopo 4-6 settimane dall'evento scatenante e continua a causare preoccupazione, è più opportuno chiedere il parere di esperti. Ecco qui di seguito i fatti e le situazioni da verificare

- sei ancora emotivamente sbilanciato/a, provi tensione, senso di vuoto e stanchezza;
- sei indolente o senti la necessità di avere molto da fare per evitare di pensare all'evento;
- continui ad avere incubi e dormire male;
- il rapporto di coppia, per esempio nella vita sessuale, è molto influenzato negativamente;
- pensi di avere incidenti frequentemente;
- stai cominciando ad abusare di alcol o droghe;
- non riesci a riprendere la tua capacità lavorativa;
- vorresti parlare dei tuoi sentimenti e delle tue esperienze, ma non hai nessuno con cui farlo.

Il consiglio di un esperto aiuta la persona a rendersi conto di quali sono le conseguenze dell'evento, l'aiuta ad affrontare i suoi sentimenti e paure e attivare la capacità di recuperare.

Dove posso trovare l'aiuto di un esperto?

Il servizio di ascolto telefonico della Croce Rossa risponde al numero **1717** ed è attivo tutto il giorno. Chiamando è possibile ottenere un sostegno diretto o informazioni utili per individuare l'esperto più adatto a cui rivolgersi. Le chiamate sono gratuite, in pieno anonimato e completamente sottoposte all'obbligo di segretezza.



La Croce Rossa d'Islanda

La Croce Rossa svolge servizi di protezione civile e assistenza sociale, nell'ambito di un accordo con la Protezione Civile statale. Le varie sezioni della Croce Rossa attivano nei momenti di rischio e necessità centri di soccorso e assistenza presso i quali le persone ricevono non solo il primo soccorso, ma anche informazioni, cibo e vestiti e le famiglie possono riunirsi. Oltre ad operare in condizioni di rischio generale, la Croce Rossa interviene anche in caso di eventi improvvisi quali incendi e inondazioni.



La Croce Rossa d'Islanda

Efstaleiti 9
103 Reykjavík
Sími 570 4000
central@redcross.is
www.raudikrossinn.is



Assistenza psicologica

> Reazioni e interventi di aiuto



Ítalska

In seguito ad eventi gravi

Eventi gravi sono per esempio, incidenti gravi, violenza, catastrofi naturali, suicidio e violenze sessuali. Fatti del genere sono imprevisi e perciò le persone non sono mai preparate ad affrontarli.

Se tu hai sperimentato/vissuto o assistito a uno degli eventi suddetti, è probabile che abbia prodotto importanti conseguenze su di te. Non è comunque possibile prevedere quanto intense tali conseguenze possano essere, poiché ogni persona è un caso a se. In seguito a tali eventi può succedere che uno si senta privo di una qualsiasi via di uscita. Non sapendo come gestire le emozioni forti che si provano e in conseguenza di ciò spesso si ha un blocco psicologico e un malessere forte. All'inizio tale situazione influenza molto la tua vita quotidiana.

Normalmente queste forti reazioni diminuiscono con il passare del tempo, con l'aiuto di se stesso, la famiglia, gli amici e conoscenti. È però anche normale che il ricordo dell'evento ritorni alla mente, anche dopo tanto tempo passato. Diverse cose possono accendere il ricordo dell'evento: luoghi, immagini, suoni, odori o discussioni su avvenimenti simili.

Che cosa aspettarsi?

È naturale che tu senta lo *stress* nervoso e che esso rimanga per diverse settimane. A seconda della gravità dell'evento, la capacità di sopportazione e l'intensità e durata dello stress dipendono dalla gravità dell'evento. Anche la vicinanza è importante: più ti colpisce da vicino, tanto più l'impatto sarà forte su di te. L'evento può avere anche un effetto profondo sui tuoi amici e parenti. Eventi gravi possono causare all'inizio uno shock e causare difficoltà emotive troppo forti da sopportare.

Le reazioni normali immediatamente dopo l'evento

- **Trauma/grave shock** Stordimento, pensiero annebbiato, sentimenti irreali, senso di vuoto
Scollegamento dai propri sentimenti e da ciò che sta accadendo intorno a te
- **Rifiuto** Aver difficoltà ad accettare quanto è successo
Comportarsi come se nulla fosse successo

Dopo alcune ore o giorni lo *shock* passa ma altre reazioni prendono il suo posto.

Reazioni normali nelle prime settimane

Pianto e dolore - quanto è successo è doloroso, la perdita causa dolore

Paura e angoscia - Qualcosa di terribile può accadere di nuovo? Cosa sarà ...?
Cosa succede se?

Intorpidimento e stordimento - Il dolore è troppo grande per viverlo/gestirlo

Incubi, disturbi del sonno - Rivivere i fatti nel sogno, la pressione psicologica è troppa

I pensieri dell'evento ti perseguitano - Immagini, suoni e odori ti perseguitano

Mancanza di volontà di discutere l'incidente o parlarne molto - diversi modo per adeguarsi

Fatica - l'attività fisica è sotto enorme pressione

Impossibilità ad aiutare e a prendere l'iniziativa - Il peso psicologico interferisce con i pensieri e le idee

Rabbia - dà la forza per affrontare la minaccia dell'evento

Evitate persone e luoghi che ricordano l'evento - sfuggire ciò che disturba

Senso di colpa per essere illeso, accusarsi di essere il colpevole - pensieri dovuti allo *stress*

Difficoltà di concentrazione - mente turbata

Mal di testa e disagio fisico - lo stress si manifesta anche fisicamente

Le reazioni di cui sopra sono comprensibili e normali. Possono essere di intensità variabile e avere durata variabile. Nel tempo esse si riducono da sé un po' alla volta. Per gestire questi sentimenti è però necessario permetter loro di emergere. Non è che non sopprimendo le emozioni si perda il controllo o si provi più dolore. Anzi, la soppressione può portare ad altri problemi ancora più complessi.

Cosa POSSO fare?

Conviene pensare un giorno alla volta. È importante per ricreare e rafforzare quella sicurezza che c'era prima. Per raggiungere tale scopo può essere utile:

- Essere pazienti - ci possono voler settimane o mesi per imparare a convivere con quello che è successo
- Riprendere il prima possibile le attività della *routine* quotidiana, quali il lavoro e la scuola
- Stare insieme alla famiglia, agli amici e conoscenti, che possono sostenerti.
- I bambini hanno bisogno di cercare il sostegno e la sicurezza presso i genitori e/o gli altri adulti di cui si fidano. Devono essere in grado di *parlare liberamente delle loro preoccupazioni e paure*.
- Fa bene incontrare altri che hanno vissuto il tuo stesso evento.
- Partecipare a commemorazioni e funerali.
- Curare il riposo, l'alimentazione e l'esercizio fisico.
- Parlare dell'evento e delle sue conseguenze, quando ti senti pronto/a.
- Non preoccuparti se piangi o sei turbato quando si parla dell'evento.
- Prenditi cura di te! Le persone che hanno subito un grave trauma sono suscettibili di cader vittima di altri nuovi incidenti.

Come posso aiutare il mio bambino?

- Lo stare vicino al bambino e rassicurarlo che non vi è alcun rischio crea sicurezza.
- Siate sinceri col bambino spiegandoli i fatti nel modo più adatto alla sua età e al suo sviluppo. Il bambino elabora le emozioni sulla base delle informazioni che riceve.
- Dare al bambino la possibilità di esprimersi a modo suo con il gioco, con il disegno o verbalmente.
- Cercate in tutti i modi di far sì che i ritmi usuali della vita quotidiana del bambino non vengano alterati.
- Assicurarvi la regolarità di pasti, andata a letto, istruzione, tempo libero e delle altre norme generali, come il tempo all'aperto.

Dà alla famiglia il tempo per stare insieme, vivere eventi e situazioni positive così da superare la paura e l'ansia dei ricordi. I bambini sono diversi dagli adulti, in quanto le forti reazioni emotive raramente durano a lungo. I bambini possono essere abbattuti e depressi per un po' ma all'improvviso possono anche farsi prendere completamente da un gioco divertente. Si deve sapere che alcune reazioni non si manifestano immediatamente e altre possono riemergere dopo un tempo alquanto lungo. Non esitate a rivolgervi ad un esperto per un consiglio e un supporto se siete nel dubbio o se ne avete bisogno.