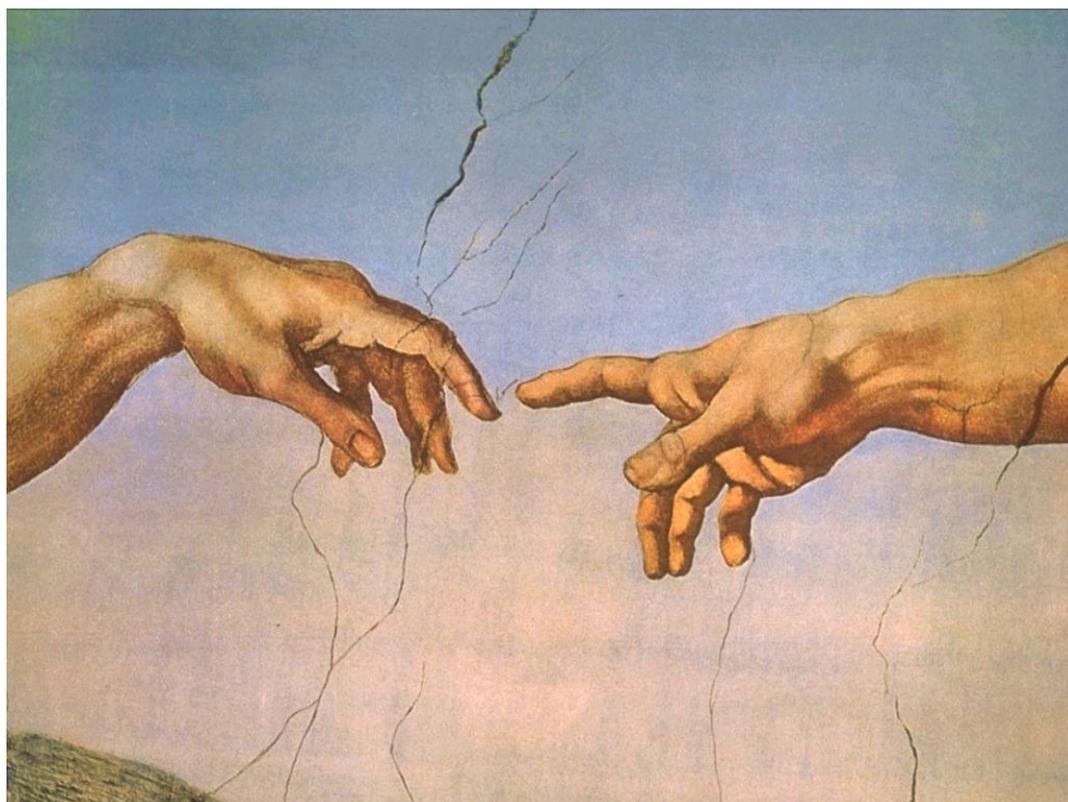


Opuscolo Informativo

per le vittime di un disastro



Una Guida per Sapere

Cosa fare

Dove andare

Questo Opuscolo è stato elaborato dal Coordinamento degli Psicologi Ospedalieri per le Maxiemergenze e dall'ARES 118 della Regione Lazio, con l'obiettivo di aiutare tutte le persone che, a qualunque titolo, sono state coinvolte in un evento catastrofico.

Cerca di rispondere in modo semplice alle domande più frequenti e contiene alcune informazioni utili.

1. Cosa mi succede?

2. Reazioni normali davanti un evento anormale

3. Se siete genitori

4. Ho bisogno di aiuto?

5. Cosa posso fare? A chi rivolgermi?

1. Cosa mi succede?



I miei problemi sono normali.

Avere delle reazioni emotive, fisiche e comportamentali anomale dopo una catastrofe è assolutamente normale.

1. **quali pensieri sono normali dopo una catastrofe?**

È normale per esempio che le immagini dell'evento tornino alla memoria di frequente, così com'è normale la sensazione di sconforto e d'impotenza. Una reazione molto frequente è sentirsi indifesi, oppure colpevoli per l'accaduto. Tante sono le reazioni, vanno accettate e non bisogna dare loro importanza. Il modo migliore per iniziare a superare lo shock è provare a smettere di pensare.

2. **quali sintomi fisici sono normali?**

Tensione, nervosismo, tachicardia, vertigini, affaticamento, perdita d'appetito, ipersensibilità, irritabilità, disturbi del sonno, sintomi gastrointestinali..

3. **quali comportamenti posso ritenere normali?**

Evitare le persone che mi ricordano l'evento; avere un "blocco emozionale" che ci rende incapaci di provare sentimenti o di capire ciò che ci sta succedendo; avere comportamenti autodistruttivi. Ricorrere ad alcool o psicofarmaci per sentirsi meglio è una reazione comune, **ma "pericolosa" perchè questi** espedienti invece di velocizzare possono rallentare il processo di recupero ed aggiungere ulteriori complicazioni

2. Le reazioni normali davanti ad un evento anormale



Lo shock: la prima reazione immediatamente dopo aver superato il pericolo può essere il disordine. Le nostre reazioni in questa prima fase possono essere: pianto, nodo alla gola, angoscia, grida, lamenti, dolori di testa, confusione, paralisi, perdita di controllo.

Tutto questo è assolutamente normale.

Dopo lo shock:

In questa seconda fase, molte persone che hanno vissuto direttamente l'evento preferiscono non pensare più a ciò che è accaduto, come se non fosse successo nulla.

Questa negazione **può aiutare a ridurre l'impatto dell'evento, ed è normale.**

Altre persone possono accusare un profondo malessere che può manifestarsi in diverse forme:

- Immagini ricorrenti dell'evento
- Mancanza di speranza o disperazione
- Problemi del sonno
- Sentimenti d'impotenza
- Irritabilità
- Sentimenti di colpa o rabbia
- Tristezza
- Problemi di memoria riguardo all'evento
- Alto livello d'ansia
- Malessere fisico generale
- Problemi d'appetito
- Necessità di evitare situazioni, persone pensieri, conversazioni associabili all'evento catastrofico.

L'elaborazione e (l'accettazione) l'adattamento

Ovvero la fine della crisi. Ciò avviene quando integriamo l'esperienza traumatica dentro la nostra storia di vita. Ricordiamo l'evento, ci rende tristi, ma abbiamo recuperato l'equilibrio e i ritmi della nostra vita.

3. Se siete genitori



I bambini sono vittime molto speciali in caso di disastro. Alcuni vivono direttamente la tragedia: possono aver perso un genitore o un familiare o dei compagni di scuola e questo fa vivere loro un trauma difficile da assimilare; altri ne sono coinvolti in modo più indiretto.

Ma tutti i bambini, in ogni caso, si trovano ad affrontare le conseguenze di un evento estremamente forte e del tutto incomprensibile.

Come possiamo aiutarli ad affrontare questa situazione?

- Cercate di mantenere le sue abitudini;
- Evitate le separazioni inutili;
- Non mentite e rispondete alle sue domande;
- Aiutatelo ad attribuire nomi semplici alle sue emozioni;

4. Ho bisogno di aiuto?

Questo test può aiutarla a conoscere quali sintomi sono associati ad un evento traumatico ed a decidere se lei ha bisogno d'aiuto. E' importante che lei sappia che sono tutti sintomi normali durante i primi tempi.

Se passato un mese ho segnato "Abbastanza" o "Molto" in 5 o più delle domande, è probabile che sia necessario consultare un professionista.

	Per niente	Un poco	Abbastanza	Molto
1 Sento che la terribile esperienza vissuta sta succedendo un'altra volta				
2 Questa sensazione mi viene in mente senza che io me ne accorga				
3 Ho ricordi orribili di quanto è successo (immagini, pensieri...)				
4 Mi comporto come se quello che è successo stesse capitando un'altra volta				
5 Mi tengo lontano dai luoghi, attività o persone che mi ricordano quello che è successo				
6 Mi sforzo di allontanare pensieri, sentimenti o discorsi associati all'evento				
7 A volte penso che quello che è successo sia irreali				
8 Mi sento confuso e stordito				
9 Mi sento come se fossi separato dal mio corpo				
10 Non sono capace di ricordare dettagli importanti o specifici degli avvenimenti				
11 Non sono capace di esprimere quello che sento				
12 Non sento niente				
13 Mi spavento e mi sento male quando capita qualcosa di imprevisto				
14 Mi costa fatica addormentarmi o mi risveglio con facilità				
15 Mi arrabbio facilmente				
16 Mi fa fatica concentrarmi o prestare attenzione				
17 La maggior parte del tempo sono nervoso e teso				
18 Mi sento in colpa perché a me non è successo niente				
19 Mi sento in colpa per quello che ho fatto o che ho mancato di fare				
20 Mi sento impotente				
21 Provo rabbia o rancore per quello che ho passato				

5. Cosa posso fare?



Evitare l'isolamento è la prima cosa da fare: quando capita una disgrazia la nostra sofferenza ci fa sentire soli e diversi dagli altri.

In più la catastrofe rappresenta anche, per ciascuno di noi, una perdita di significato del mondo così come lo aveva conosciuto.

Uscire dall'isolamento e ripristinare un minimo di relazione umana è la strada migliore per essere aiutati e per sentirsi d'aiuto.

A chi rivolgermi?

I Centri di Salute Mentale presenti in ogni Distretto di Roma e del Lazio sono i Centri preposti all'accoglienza più vicini alla sua abitazione, dove troverà personale specialistico pronto ad aiutarla.

Redatto a cura del *Gruppo di Coordinamento degli Psicologi del SSR del Lazio per le Maxiemergenze*

Il Test di autovalutazione è parzialmente tratto da: “**Guia de Autoayuda**” redatto dall’Unidad de Psicología Clínica Y de la Salud – Universidad Complutense de Madrid