

Aiuto specialistico

In presenza dei seguenti sintomi, vi raccomandiamo di chiedere aiuto ad uno specialista:

- se soffrite di incubi continui e di disturbi del sonno
- se i ricordi vi perseguitano senza che lo vogliate
- se evitate luoghi e situazioni che vi ricordano l'accaduto
- se il vostro rendimento sul lavoro inizia a calare
- se la vostra relazione risente dell'esperienza vissuta
- se non riuscite a parlarne con nessuno, sebbene ne sentiate la necessità
- se queste reazioni all'accaduto durano da più di un mese

Un aiuto specialistico permette di prevenire successive patologie.

Lo potete trovare presso:

- il vostro medico di fiducia
- psichiatri e psicologi privati, servizi di consulenza psicosociali, cliniche psichiatriche
- il servizio di aiuto alle vittime della vostra regione
- l'assistente spirituale della vostra regione

Nelle 48 ore successive ad un evento traumatico l'assunzione di tranquillanti e sonniferi è fortemente sconsigliata!

Se volete saperne di più

Rivolgetevi all'organizzazione che vi ha consegnato questo volantino.

Trovate altre informazioni nel sito www.rnapu.ch

Italienisch

Raccomandazioni di comportamento in caso di eventi traumatici

Informazioni

per le vittime e i loro famigliari

edite dall'Ufficio federale della protezione della popolazione (UFPP) e
dalla Federazione Svizzera delle psicologhe e degli psicologi (FSP)

con il sostegno della Rete Nazionale per l'aiuto psicologico d'urgenza (RNAPU)

www.rnapu.ch

Voi o vostri famigliari siete stati colpiti da un evento traumatico. Vi diamo alcune informazioni che potrebbero aiutarvi ad affrontare la vostra situazione.

Reazioni frequenti

Gli eventi particolarmente traumatici suscitano nelle vittime reazioni ed emozioni forti, che possono durare giorni o settimane. Ciò può succedere anche ai testimoni oculari ed ai soccorritori.

Le seguenti reazioni sono del tutto normali e destinate ad attenuarsi nel giro di alcuni giorni:

- tensioni, tremori, mal di testa, spossatezza, disturbi cardiocircolatori, sudorazioni, nausea, nodo in gola;
- difficoltà di concentrazione, vuoto mentale, ricordi ricorrenti, vigilanza aumentata, pensieri ossessivi, incubi;
- paura, senso di impotenza, tristezza, sfoghi emotivi, sensi di colpa, vergogna, rabbia, irritazione, delusione;
- mancanza di interesse verso ciò che c'era prima, comportamento evitante, maggiore irritabilità, mancanza d'appetito o fame esagerata, inquietudine, maggiore consumo di alcool e di altre sostanze che alterano lo stato di coscienza, ritiro sociale.

Che cosa possono fare le vittime per se stesse?

Farsi aiutare, trascorrere del tempo e parlare con persone di fiducia può dare conforto.

- Parlate con persone di fiducia di quello che avete vissuto.
- Prendetevi del tempo per riposarvi e rilassarvi.
- Mangiate possibilmente cibi sani ed evitate alcool e altre sostanze che possono alterare il vostro stato di coscienza.
- Quando le immagini vissute o le tensioni interne vi tormentano, occupatevi di cose che vi facevano bene prima dell'evento traumatico.
- Prendetevi il tempo per elaborare la vostra sofferenza. Non costringetevi a tornare in fretta a funzionare in modo "normale".
- Accettate l'aiuto di chi vi sta intorno.
- Non appena è possibile, cercate di tornare alla vita di tutti i giorni. Organizzate la vostra giornata e vivete in modo regolato.
- Riprendete le vostre attività quotidiane e i vostri hobby anche se il vostro interesse non è più così forte come prima dell'evento traumatico.

Non aspettatevi che il tempo cancelli i ricordi. I vostri sentimenti non spariranno da un momento all'altro, ma vi affliggeranno ancora a lungo.

E i vostri bambini?

Sentimenti e reazioni normali riscontrabili nei bambini sono:

- Agitazione interiore insolita
- Nel gioco mettono ripetutamente in scena ciò che hanno vissuto
- Irritabilità, desiderio di stare da soli
- Comportamento timoroso, reazione esageratamente forte in occasione di separazioni, paura del buio

Che cosa possono fare i familiari e gli amici?

La sensibilità dei familiari e degli amici può aiutare molto la vittima a dare un senso all'accaduto. Spesso aiuta anche solo il fatto di sapere di non essere soli.

- Passate del tempo con la vittima e offritele aiuto e ascolto, anche se non ve lo chiede espressamente.
- Ascoltate, quando la vittima desidera parlare. Può far bene parlare più volte di ciò che è accaduto.
- Aiutate la vittima a organizzare i primi giorni dopo l'accaduto, per concedere poco spazio ai pensieri fissi.
- Lasciate alla vittima anche la sua sfera privata e la possibilità di ritirarsi.
- Dopo certi eventi è necessario sbrigare diverse faccende pratiche. Un aiuto pratico può dare quindi molto conforto. Ma la cosa più importante è aiutare la vittima a tornare al più presto alla sua vita di tutti i giorni e ad agire autonomamente.
- Assicuratevi che anche i vostri bambini parlino dei loro sentimenti e che li esprimano nei giochi e nei disegni. Rimandateli presto a scuola e fate in modo che riprendano le loro solite occupazioni.

Non considerate un affronto personale gli scatti di rabbia ed i comportamenti aggressivi delle vittime.