

Ulteriore assistenza

Spesso accade che gli eventi sono così gravosi al punto tale da ritenersi consigliabile il ricorso all'assistenza professionale. È soprattutto questo il caso in cui le reazioni normali descritte in alto si prolungano per più di quattro settimane.

I segni evidenti si hanno quando:

- si ha l'impressione che lo stato d'animo e sentimenti non si ritorneranno alla normalità durante un lungo periodo di tempo.
- Si viene tormentati costantemente da incubi o si soffre continuamente di disturbi del sonno.
- Si evitano determinate situazioni o luoghi che riportano alla mente l'evento.
- Dopo l'accaduto si beve o si fuma (di più) o si assumono droghe o altri farmaci.
- Diminuisce per lungo tempo il rendimento di lavoro.
- Si riscontrano gravi difficoltà nei rapporti sociali o nei rapporti sessuali.
- Non si riesce a parlare con nessuno del proprio stato d'animo, sebbene se ne abbia bisogno.

Prendete seriamente in considerazione questi indizi. È pertanto particolarmente importante ricorrere ad assistenza esterna per impedire l'insorgenza di malattie secondarie. Su tutto il territorio federale vi sono una serie di istituzioni che possono fornire sostegno, tra cui consulenti, psicoterapeuti, guide spirituali e medici.

Per ricevere ulteriori informazioni sull'assistenza professionale contattare:

Consegnato da:
Arbeitsgemeinschaft
Psychosoziale Notfallversorgung
Im Landkreis Kitzingen
Julius-Echter-Platz 7
97346 Iphofen
Tel.: 09325-6786

www.psnv-kitzingen.de

Realizzato da:
Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe
Postfach 200351, 53133 Bonn
www.bbk.bund.de

in Anlehnung an die Flyer der
Krisenintervention & Notfallseelsorge Vorarlberg (KIT
Vorarlberg) und der Akuthilfe Wien (ABW).

Italienisch

10.10.2010

Consigli per l'approccio a eventi gravosi

Informazioni per le persone colpite e per i parenti

Con quest'opuscolo desideriamo fornirvi delle informazioni che possono essere di fondamentale importanza nella vostra situazione.

Reazioni possibili

Eventi gravosi insoliti come incidenti, violenza, o catastrofi suscitano forti reazioni e stati d'animo in molte persone, anche nei testimoni oculari e negli aiutanti.

Subito dopo un evento del genere insorgono in molte persone le seguenti reazioni. Ad esempio:

- timore di non ricevere aiuto;
- paura;
- avvillimento;
- senso di colpa;
- frequenti cambiamenti d'umore;
- perdita dell'orientamento;
- indecisione;
- incapacità di svolgere gli incarichi quotidiani.

Queste reazioni e simili sono normali dopo un evento gravoso insolito. Le reazioni si affievoliranno in pochi giorni.

A volte possono insorgere anche altri disturbi. Ad esempio:

- forte nervosismo, paura;
- disturbi del sonno, incubi;
- senso di inutilità, di disperazione;
- vuoti di memoria, problemi di concentrazione
- ricordi o immagini angosciosi;
- perdita d'appetito, stanchezza notevole
- esasperato bisogno d'alcol o di tranquillanti.

Anche queste reazioni si affievoliranno di settimana in settimana fino a scomparire del tutto.

Cosa poter fare per aiutarsi?

Se si è stati vittime di un particolare evento gravoso, potrebbe essere giovevole concedersi un periodo di calma. Concedersi del tempo per rendersi conto dell'accaduto e per riprendersi.

- Prestare notevole attenzione ai bisogni del momento e concedersi del tempo per soddisfarli.
- Non soffocare gli stati d'animo, parlarne con persone fidate.
- Tentare il prima possibile di ritornare alla vita quotidiana abituale.

- Non aspettarsi che il tempo cancelli facilmente i ricordi. I diversi stati d'animo non scompariranno immediatamente.
- Concedersi del tempo anche per qualsiasi cosa che rende particolarmente felici e che diverte
- Non esitare a chiedere aiuto psicologico e spirituale

Cosa possono fare parenti e amici

La comprensione da parte dei parenti e degli amici può essere di estremo aiuto affinché la persona colpita possa superare meglio l'evento. Spesso il solo stato d'animo non aiuta.

Quando la persona colpita parla dell'evento:

- ascoltarla;
- concederle molto tempo
- prendere seriamente in considerazione lo stato d'animo dell'interessato

Dopo alcuni eventi è necessario terminare ed organizzare diverse cose. Un sostegno pratico può essere efficace a lungo termine. Fondamentalmente è tuttavia necessario sostenere la persona colpita dall'evento affinché possa riprendere il prima possibile le attività quotidiane abituali.