

Consigli per adulti dopo un evento traumatico

Comportamento	Come reagire	Esempi di cosa fare o dire
<p><u>Forte paura o agitazione:</u> Tensione e paura si manifestano spesso dopo eventi traumatici. Gli adulti possono preoccuparsi in modo estremo per il futuro, soffrire di disturbi del sonno, avere problemi di concentrazione, essere nervosi e agitati. Queste reazioni possono essere accompagnate da tachicardia e forte sudorazione.</p>	<p>► Fate esercizi di respirazione e di rilassamento.</p>	<p>► Durante il giorno concedetevi dei momenti per rilassarvi con esercizi di rilassamento. Questo favorisce il sonno e la concentrazione e vi dà energia. ► Provate a fare i seguenti esercizi respiratori: inspirate lentamente attraverso il naso riempiendo i vostri polmoni di aria, facendo questo ripetete: “La calma riempie il mio corpo”; espirate lentamente attraverso la bocca facendo uscire l’aria dai polmoni e nel far questo ripetete in silenzio: “Il mio corpo sta espellendo tutta la tensione“. Ripetete questo esercizio cinque volte, lentamente. Ripetete questo esercizio ogni giorno, tutte le volte che lo ritenete necessario.</p>
<p><u>Preoccupazione o vergogna per le proprie reazioni:</u> gli eventi traumatici causano in molte persone delle forti reazioni, ad esempio paura o ansia, difficoltà di concentrazione, vergogna per il proprio comportamento o sensi di colpa. Dopo un evento traumatico reazioni di questo tipo sono comuni e comprensibili.</p>	<p>► Trovate un momento opportuno per parlare delle vostre reazioni con un membro della famiglia o con un amico fidato. ► Accettate il fatto che reazioni di questo tipo sono normali e che ci vuole del tempo perché scompaiano. ► Correggete sensi di colpa eccessivi, valutando in modo realistico quello che veramente si sarebbe potuto fare.</p>	<p>► Se desiderate confidarvi con qualcuno, scegliete il momento giusto e il posto adatto. Chiedete prima alla persona prescelta se ha qualcosa in contrario se gli parlate delle vostre emozioni. ► Accettate il fatto che le vostre emozioni sono normali, che non state “impazzendo“ e che non avete alcuna colpa in relazione all’evento traumatico. ► Se queste emozioni si protraggono per un mese o più, dovrete ricorrere all’aiuto di un professionista.</p>
<p><u>Avete la sensazione di non farcela a svolgere le mansioni che devono essere svolte:</u> attività come ad esempio le faccende domestiche, la preparazione dei pasti, lo sbrigare delle pratiche, la cura e l’educazione</p>	<p>► Decidete quali attività hanno la priorità. ► Informativi sui servizi di cui potete avvalervi e che possono aiutarvi a svolgere le mansioni necessarie. ► Compilate un piano nel quale le varie attività siano suddivise in passi più semplici.</p>	<p>► Fate una lista delle vostre mansioni e decidete quale affrontare per prima. Nel far questo procedete passo dopo passo. ► Individuate quale istituzione può aiutarvi nelle vostre faccende e scoprite come contattarla. ► Affidatevi all’aiuto pratico della vostra</p>

dei bambini, e così via.		famiglia, degli amici e della comunità, per le mansioni per cui vi sembra appropriato.
<p><u>Paura che l'evento si ripeta e reazioni ai ricordi:</u> succede spesso che i sopravvissuti temano che accada una nuova disgrazia. Inoltre reagiscono a cose e situazioni che gli ricordano l'evento traumatico.</p>	<p>► Siate coscienti del fatto che molte cose possono riportarvi alla memoria l'evento traumatico (persone, luoghi, rumori, odori, emozioni, momenti della giornata). ► Non dimenticate che le informazioni relative all'evento traumatico riportate dai mezzi di comunicazione possono provocare il timore che l'evento si ripeta.</p>	<p>► Quando qualcosa vi ricorda l'evento traumatico, cercate di ripetervi: "Sono triste perché mi è stato ricordato l'evento traumatico. Ma ora è tutto diverso perché l'evento è passato e io sono al sicuro." ► Seguite i servizi dei mezzi di comunicazione in modo limitato e solo finché non avete ottenuto le informazioni di cui avete bisogno.</p>
<p><u>Improvviso mutamento di atteggiamento, della visione del mondo e di se stessi:</u> dopo un evento traumatico non è inconsueto che l'atteggiamento delle persone colpite muti sensibilmente. Questo può interessare ad esempio le convinzioni spirituali, la fiducia negli altri e nelle istituzioni sociali, la fiducia nella propria efficacia e l'impegno nell'aiutare gli altri.</p>	<p>► Se è possibile, evitate mutamenti significativi nella vostra vita nel periodo subito successivo ad un evento traumatico. ► Siate coscienti che la percezione del proprio coraggio e della propria efficacia aumenta confrontandosi con le difficoltà successive a un evento traumatico. ► Impegnatevi nelle attività di recupero della comunità.</p>	<p>► Non dimenticate che il ritorno a una quotidianità regolare può essere d'aiuto nel prendere decisioni. ► Non dimenticate che superare una disgrazia può avere anche effetti positivi sul valore che si attribuisce alle cose e su come si impiega il proprio tempo. ► Valutate la possibilità di impegnarvi in progetti della comunità per il recupero.</p>
<p><u>Abuso di alcolici e droghe, gioco d'azzardo o comportamenti sessuali pericolosi:</u> dopo un evento traumatico molte persone perdono il controllo, si sentono intimorite, senza speranza, provano rabbia e assumono comportamenti di questo tipo per sentirsi meglio. Questo può generare problemi in modo particolare se già prima dell'evento traumatico si faceva uso di sostanze o si soffriva di una dipendenza.</p>	<p>► E' necessario comprendere che l'abuso di sostanze e la dipendenza sono vie pericolose per superare quanto è avvenuto. ► Raccogliete informazioni sulle istituzioni che offrono aiuto nella vostra zona.</p>	<p>► Non dimenticate che l'abuso di sostanze e altre dipendenze possono causare difficoltà sul lavoro e nei rapporti interpersonali, problemi di insonnia e di salute. ► Ricorrete ad un aiuto adeguato.</p>

<p><u>Improvviso mutamento nei rapporti interpersonali:</u> a volte le persone colpite si sentono diverse nei rapporti con la famiglia e gli amici. Ad esempio reagiscono in modo eccessivamente protettivo e sono estremamente preoccupati per la sicurezza degli altri. E' anche possibile che si sentano frustrati dalle reazioni dei membri della famiglia e degli amici o che si sentano come allontanati dai familiari e dagli amici.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Nel periodo successivo ad una disgrazia la famiglia e gli amici sono un'importante forma di sostegno. ▶ Accettate le diverse vie di recupero scelte dai membri della famiglia. ▶ Se vi sentite turbati o stressati, accettate l'aiuto degli altri membri della famiglia per l'educazione dei figli o per l'espletamento degli obblighi quotidiani. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Non rinunciate a chiedere aiuto ad altre persone solo per non gravare su di loro. La maggior parte delle persone si sentono meglio se dopo un evento traumatico vengono sostenute da altri. ▶ Anziché dare consigli ai membri della famiglia e agli amici o esortarli semplicemente ad "lasciarsi tutto alle spalle", non dovrete avere timore di chiedergli come si sentono. Dategli la sensazione di essere compresi, offritegli la possibilità di confidarsi e tendetegli una mano quando ne hanno bisogno. ▶ Passate più tempo a parlare con la famiglia e con gli amici di come tutti voi vi sentite. Dite: "Sapete tutti che il fatto che ci lamentiamo l'uno dell'altro è assolutamente normale dopo quello che abbiamo affrontato. Credo che stiamo affrontando la situazione in modo sorprendentemente positivo. E' un bene che possiamo contare l'uno sull'altro."
<p><u>Eccessiva rabbia:</u> un certo grado di rabbia è comprensibile e comune dopo un evento traumatico, specialmente se qualcosa appare ingiusto. Tuttavia, se la rabbia porta ad un comportamento violento, è un problema da prendere sul serio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Cercate di gestire la vostra rabbia in modo che vi aiuti e non crei danni. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Controllate la vostra rabbia concedendovi delle pause per farla sbollire. Allontanatevi da situazioni stressanti, parlate con un amico di cosa vi fa arrabbiare, utilizzate l'esercizio fisico, distraetevi con attività positive o risolvete la situazione che vi provoca rabbia. ▶ E' necessario che comprendiate che la rabbia non vi porta all'obiettivo da voi desiderato e che probabilmente rovinerà dei rapporti importanti. ▶ Se diventate violenti dovete farvi aiutare immediatamente.

<p><u>Disturbi del sonno:</u> i disturbi del sonno sono normali dopo un evento traumatico poiché le persone colpite sono inquiete e si preoccupano per i danni subiti e i cambiamenti nella loro vita. Questo può causare difficoltà a prendere sonno e può portare a svegliarsi più volte durante la notte.</p>	<p>► Cercate di avere un ritmo regolare ed equilibrato nel dormire.</p>	<p>► Cercate di andare a letto ogni giorno alla stessa ora. ► Non assumete bevande con contenuto di caffeina la sera. ► Riducete il consumo di alcolici. ► Fate più esercizio fisico. ► Rilassatevi prima di andare a letto. ► Mantenete il riposino pomeridiano sotto i 15 minuti e non vi coricate dopo le 16.00.</p>
--	---	--

© Copyright: National Child Traumatic Stress Network and National Center for Post-traumatic Stress Disorder (<http://www.nctsnet.org>; <http://www.ncptsd.va.gov>). Taken from the manual "Psychological First Aid. Field operations guide. 2nd edition."