

Quando accadono avvenimenti terribili ...

Cosa potrebbe provare ...

Rivivere la situazione

- Pensieri insistenti o immagini dell'evento quando è sveglio o sogna
- Reazioni emotive o fisiche sconcertanti come conseguenza di stimoli che fanno ricordare l'esperienza traumatica
- Sensazione che l'avvenimento continui a realizzarsi di nuovo („flash-back“)

Reazioni volte ad evitare il ricordo dell'evento e ritiro in se stessi

- Evitare di parlare dell'evento traumatico, di pensarci o di sentire delle emozioni
- Evitare che qualcosa Le faccia ricordare l'avvenimento (luoghi o persone collegate a quanto è capitato)
- Stati emozionali ridotti, torpore emotivo
- Sensazione di essere distante ed estraniato dagli altri, ritiro in se stessi
- Perdita d'interesse per attività altrimenti piacevoli

Agitazione fisica

- Stato di vigilanza permanente in attesa di una minaccia, stato d'allarme e reazioni di paura che si manifestano con estrema facilità
- Nervosismo ed attacchi d'ira
- Difficoltà ad addormentarsi o interruzioni del sonno, difficoltà di concentrazione ed attenzione

Trauma e ricordo di quanto si è perduto

- Luoghi, persone, scene, rumori, odori e sensazioni che fanno ricordare l'evento traumatico possono provocare immagini, pensieri, emozioni e reazioni fisiche
- Esempi frequenti sono: rumori improvvisi e forti, l'odore dell'incendio, le sirene delle ambulanze, i luoghi nei quali è avvenuta la disgrazia, il vedere persone ferite o con problemi fisici, funerali, anniversari della disgrazia, trasmissioni radiofoniche o televisive sulla disgrazia

Cosa è d'aiuto ...

- Ricevere appoggio attraverso colloqui con altre persone
- trascorrere del tempo con altri
- Fare cose piacevoli che distraggano (per esempio sport, hobbies, lettura)
- fare esercizi di rilassamento (per esempio di respirazione, meditazione, dialoghi tranquillizzanti con se stessi)
- Dormire a sufficienza e mangiare in modo sano
- Fare delle pause
- Cercare di mantenere i normali orari giornalieri
- Moderata attività fisica
- Pianificare attività piacevoli nella routine giornaliera
- Cercare aiuto professionale
- Scrivere un diario

Cosa non è d'aiuto ...

- Fare uso di alcool o droghe per superare lo stress emotivo
- Lavorare in modo eccessivo
- Evitare in modo estremo di riflettere o di parlare della disgrazia
- Allontanarsi da parenti ed amici
- Rabbia o violenza
- Non prendersi cura di se stessi
- Mangiare troppo o troppo poco
- Fare cose rischiose
- Guardare la televisione o giocare ai videogames troppo a lungo
- Rinunciare ad attività piacevoli
- Dare la colpa ad altri