

Quando accadono avvenimenti terribili ...

possono comparire dei disturbi, per esempio:

- disperazione riguardo alla propria vita o al futuro di altre persone
- rattristarsi o arrabbiarsi facilmente
- difficoltà a concentrarsi
- senso di permanente allarme o paura
- sensazione di anestesia emotiva, incapacità di provare gioia
- evitare persone, luoghi o attività
- fare brutti sogni

Tali disturbi sono una normale reazione ad un avvenimento anormale!

Se i disturbi Le causano troppa sofferenza o durano a lungo, Si rivolga a

Cosa è d'aiuto ...

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

Cosa non è d'aiuto ...

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

© 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."