

CONSIGLI ALLE VITTIME

- Siate consapevoli che l'assimilazione di un avvenimento traumatico può richiedere molto tempo e parecchia energia.
- Parlarne con altre persone può aiutarvi. Non tenete tutto dentro di voi.
- Ammettete di avere le ragioni per essere più nervosi del solito.
- Assicuratevi di disporre sufficientemente di riposo, distensione ed attività da svolgere.
- Consultate il vostro medico di famiglia riguardo l'uso di tranquillanti e sedativi.
- Evitate un consumo eccessivo di alcool, tabacco, caffeina.
- Cercate di riprendere a poco a poco le vostre attività quotidiane. Riprendete la vostra routine quotidiana.
- Ascoltate il vostro corpo. State attenti all'iperattività che potrebbe bloccare i vostri sentimenti.
- Cercate di non isolarvi dalle persone care. Cercate del tempo da dedicare ai vostri pensieri ed ai vostri sentimenti. Ascoltate la vostra voce interiore ed i vostri bisogni.

Autore: dott. Erik De Soir

Traduzione ed adattamento: dott. Nicoletti Giovanni

Info: segreteria@psicologiperipopoli-sicilia.org

www.psicologiperipopoli.it

**DONA IL TUO 5 X MILLE
PSICOLOGI PER I POPOLI
REGIONE SICILIA
ONLUS
C.F. 91040280868**

UN AIUTO PROFESSIONALE È INDICATO SE DOPO UN MESE

- Reagite, fisicamente ed emotivamente, in maniera sproporzionata. Ricordi, incubi ed immagini continuano a ripresentarsi dentro di voi.
- Siete sempre stanchi o depressi.
- Dovete allontanare sentimenti e pensieri riguardanti l'avvenimento.
- Osservate che le vostre relazioni o il vostro lavoro ne è ancora condizionato.
- Non avete persone con cui parlarne.
- Cadete regolarmente malato.
- Fate un uso sempre maggiore di alcool, caffeina, Tabacco, droghe, farmaci o altre sostanze.

QUANDO CHIEDERE UN AIUTO SPECIALISTICO PER I BAMBINI

I bambini hanno grande capacità di recupero e si adattano facilmente anche a situazioni difficili. Esiste tutta una gamma di reazioni normali provocate da un evento stressante che possono essere quasi tutte affrontate con l'aiuto della famiglia e della scuola, ma talvolta vi sono nelle settimane e nei mesi successivi dei segnali d'allarme che per la loro persistenza e gravità richiedono un intervento specialistico:

SEGNALI DI PREOCCUPAZIONE

- Comportamenti non abituali in famiglia e scuola.
- Problemi di apprendimento e di attenzione a scuola.
- Frequenti crisi di collera.
- Ritiro dai giochi e dalle amicizie.
- Frequenti incubi notturni.
- Predisposizione a correre rischi.
- Temi di morte nei discorsi.
- Problemi fisici: mal di testa, nausea, perdita di peso.
- Crisi d'ansia e paura.
- Stato depressivo.



**PSICOLOGI PER I POPOLI
REGIONE SICILIA
ONLUS**



SOSTEGNO PSICOLOGICO DOPO UNA CATASTROFE



Un'esperienza traumatica può essere un'occasione di crescita, mostrare la propria forza ed apprezzare la vita. Guarda attorno a te e metti energia in ciò che gli altri fanno o hanno fatto di positivo



L'avvenimento traumatico sconvolge la vita in maniera brutale. Tutto diventa improvvisamente imprevedibile, pericoloso, vano irrazionale e ingiusto. Solitamente le vittime si sentono disorientate, impotenti, ansiose, tristi ed affaticate. I rapporti con i familiari e gli amici si modificano, diventando a volte difficili. Gli effetti si fanno sentire non solo durante l'evento traumatico, ma anche nei giorni, le settimane, i mesi ed a volte negli anni che seguono. L'effetto di una catastrofe dipende dalla gravità dell'avvenimento, ma anche dal modo in cui il vostro ambiente familiare e voi stessi lo vivete

Questa brochure vi informa su questi effetti e su come voi ed il vostro ambiente familiare possiate reagire

PRENDERSI CURA DEI BAMBINI (7/11 ANNI)

Anche la vita dei bambini può essere sconvolta dagli eventi. A questa età le loro paure dimostrano che c'è coscienza del danno che un evento drammatico può procurare su di sé, sui familiari e sugli amici. Possono anche formarsi dei timori immaginari che non hanno rapporto con i danni che gli eventi possono provocare

REAZIONI COMUNI NEI BAMBINI

- Paura d'essere feriti o separati dai genitori.
- Paura che l'evento si ripresenti.
- Paura dei rumori e del buio.
- Difficoltà nel sonno.
- Problemi nell'alimentazione.
- Nervosismo ed irritabilità.
- Regressioni.

COME AIUTARE I BAMBINI

- Prendere sul serio le loro paure, non deridere su ciò che dicono, perché un bambino che ha paura ha "veramente paura"
- Prendersi tutto il tempo necessario per ascoltare ciò che raccontano e chiedere come va, facendo partecipare tutta la famiglia o il gruppo alla narrazione
- Dare tutte le informazioni su ciò che è successo e sulle cause
- Rassicurarli su ciò che si sta facendo per garantire il ritorno alla normalità e alla sicurezza.
- Non nascondere le proprie emozioni e quelle degli altri adulti



CONSIGLI PER LE PERSONE VICINE ALLA VITTIMA

- Mostrate interesse, evitate il sensazionalismo e reagite con franchezza.
- Prendete l'iniziativa di parlarne con le persone a voi vicine coinvolte nell'evento.
- Ascoltate le persone coinvolte. Non cercate di attenuare il dolore dicendo che altri hanno vissuto momenti più gravi.
- Siate consapevoli che, solitamente, le persone coinvolte vogliono raccontare più volte la loro storia.
- Chiedete durante le settimane ed i mesi seguenti come stanno, Rispettate i ritmi con i quali gli avvenimenti vengono assimilati.
- Offrite un aiuto pratico, accettando che la vostra offerta d'aiuto sia respinta dalla vittima.
- Incoraggiate la persona coinvolta a riposarsi e rilassarsi.
- Siate attenti alle vostre reazioni riguardo l'avvenimento.
- La vicinanza con una persona coinvolta in una catastrofe può avere degli effetti anche in voi.
- Prestate attenzione ai bambini. Di fronte ad un evento drammatico, essi hanno delle reazioni simili agli adulti, ma le esprimono diversamente.