



COSA FARE E COSA NON FARE

- * non reprimete i vostri sentimenti ma **esprimete le vostre emozioni** e lasciate che i vostri figli condividano il vostro dolore.
- * **non siate chiusi in voi stessi** e date agli altri la possibilità di potervi parlare.
- * **non aspettatevi che i ricordi svaniscano velocemente**, i sentimenti resteranno con voi ancora per un certo tempo.
- * non dimenticatevi che i **vostri figli, i vostri familiari possono provare gli stessi vostri sentimenti**.
- * **prendetevi il tempo di dormire, di riposarvi, di pensare e di stare con la vostra famiglia e gli amici più cari**.
- * **esprimete i vostri bisogni con chiarezza ed onestà** alla vostra famiglia, ai vostri amici, alle autorità.
- * **cercate di condurre una vita normale**, per quanto possibile, rispetto a quella che conducevate prima di questo immenso dolore.
- * **lasciate che i vostri figli parlino a voi ed agli altri delle loro emozioni** e lasciate che le esprimano nei giochi e nei disegni.
- * **evitate di assumere alcool o droghe**; la loro assunzione, anche se al momento può sembrarvi un valido aiuto, in realtà aumenta il sovraccarico di tensione ed è dannosa per la vostra psiche.

QUANDO RICORRERE AD UN AIUTO PROFESSIONALE

- * se vi è molto difficile sopportare delle emozioni intense o delle sensazioni fisiche.
- * se le vostre emozioni non perdono d'intensità e che provate una tensione cronica.
- * se continuate ad avere dei sintomi fisici.
- * se non avete nessuno con cui condividere le vostre emozioni e ne sentite il bisogno.
- * se le vostre relazioni familiari, sociali o professionali e la vostra attività lavorativa ne subiscono conseguenze molto negative e sentite di non poter fare fronte alla situazione da soli.
- * se vi rendete conto che chi vi circonda è particolarmente vulnerabile
- * se nell'aiutare le altre persone vi sentite spossati.

Ricordatevi che **affrontare il dolore di questa ferita conduce alla guarigione** e probabilmente ne uscirete più forti e maggiormente consapevoli.

Se soffrite troppo o troppo a lungo, è **sempre disponibile un aiuto**.



E' stato possibile realizzare l'intervento sulla popolazione e questa guida grazie all'Ordine degli Psicologi della Regione Lazio, in collaborazione con l'Ordine degli Psicologi della Regione Abruzzo, e con tutta l'organizzazione dei soccorsi

Grafica e impaginazione a cura di "Agenzia per il Sociale"



Consigli utili per affrontare l'Emergenza

Questo opuscolo si propone di dare informazioni utili a tutte le persone vittime di un evento traumatico collettivo per aiutare la comprensione delle emozioni provate dalle vittime e di ridurre la possibilità che le reazioni iniziali si trasformino in possibili problemi di tipo psicologico.

Il lavoro e l'affetto di tutte le persone coinvolte negli aiuti dimostrano che in questo difficile momento non siamo e **NON SIETE SOLI**

Al momento del terremoto siete forse stati coinvolti nella sciagura o nei soccorsi, oppure conoscete una persona che è rimasta ferita o che vi ha trovato la morte.

Certamente la vostra esperienza è molto personale ed ognuno di voi può aver reagito in modi diversi; in ogni caso è **importante che conosciate le vostre reazioni allo stress**.

Questo opuscolo è stato realizzato per proporvi un aiuto prendendo spunto dalla testimonianza e dall'esperienza di altre persone coinvolte in esperienze simili.

Società Italiana Psicologia dell'Emergenza

Via Melpomene 22 - 00133 Roma Tel/Fax 06 45481456 Cell.3494520820
Codice Fiscale 96393010580 E-mail: sipemonlus@tiscalinet.it Sito internet: www.sipem.org

QUALI SONO LE EMOZIONI E I SENTIMENTI PROVATI
DOPO QUESTO GENERE DI CATASTROFI ?

L'ANGOSCIA O LA PAURA

che accadano disgrazie a sé stessi e a coloro che si amano
di trovarsi soli o di essere abbandonati da coloro che si amano
di perdere le cose care
di perdere il controllo
che un evento simile si ripeta
la perdita di energia, la fragilità, la debolezza nei momenti successivi allo choc

LA TRISTEZZA, LA NOSTALGIA, IL SENSO DI COLPA

nei confronti delle persone decedute e dei feriti
per essersela cavata meglio di un'altra persona, essere vivo e non ferito
dovuti al rimpianto per le cose che si sarebbero dovute o potute fare e che non si sono fatte

IL DISAGIO, LA VERGOGNA

di essere stati esposti ad una situazione di pericolo e di aver avuto bisogno dell'aiuto di altri
di non aver agito come si sarebbe voluto

LA RABBIA, LA COLLERA

nei confronti dei possibili responsabili
per l'ingiustizia di tutto ciò che è accaduto
per la vergogna e l'inadeguatezza provati
per la mancanza di comprensione da parte degli altri

I RICORDI

legati all'esperienza del terremoto
legati ad una persona cara che è morta o che è stata ferita
legati alle cose perse
legati a situazioni simili già vissute e che si sperava di non dover affrontare nuovamente

L'ALTERNARSI DI SPERANZA E DISPERAZIONE

di fronte all'avvenire e ai propri progetti futuri
nei confronti delle difficoltà del presente

LA SOLITUDINE

di fronte ai sentimenti provati, riterrete talvolta necessario rimanere soli, o al massimo con la vostra famiglia o con amici stretti. Anche questi momenti fanno parte del naturale processo di superamento dello choc subito; ricordate comunque che c'è un'intera comunità di persone (dalle forze dell'ordine, ai soccorritori, alle associazioni di volontariato, al parroco fino alla gente del vostro come di altri Comuni) che si vi circonda e che sta facendo del suo meglio per aiutarvi

IL TORPORE

è possibile che in un primo tempo vi sentiate paralizzati. L'evento può sembrare irreali, come un sogno, qualcosa che non è realmente accaduto. Spesso le persone valutano ciò erroneamente come una dimostrazione dell'"essere forti".

QUALI SONO LE SENSAZIONI FISICHE RISCONTRATE
IN QUESTO GENERE DI CATASTROFI ?

- stanchezza
- insonnia, difficoltà ad addormentarsi, incubi
- senso di irrequietezza, di agitazione
- perdita di memoria e di concentrazione
- vertigini, palpitazioni, tremori
- difficoltà di respiro, "nodi" alla gola
- nausea, diarrea
- mal di testa, di collo e di schiena
- variazioni del desiderio sessuale

Queste sensazioni tendono a scomparire o a diminuire di intensità con il tempo; se ciò non dovesse avvenire in un tempo ragionevole, cercate chi possa darvi aiuto.

RELAZIONI FAMILIARI E SOCIALI

Sulla scia dell'evento catastrofico possono crearsi nuove amicizie e nuovi legami nel gruppo delle vittime così come tra le vittime e le persone impegnate direttamente o indirettamente nei soccorsi. D'altra parte possono emergere delle tensioni nelle relazioni esistenti e in quelle che stanno nascendo, soprattutto quando sentite che vi si sta chiedendo di più di quanto potete dare in questi momenti.

COME RENDERE PIU' FACILMENTE SOPPORTABILI GLI EVENTI E I SENTIMENTI

L'ATTIVITA': aiutare gli altri può servirvi ad aiutare voi stessi; però un'attività troppo intensa può rivelarsi dannosa se assorbe anche le energie che dovrete dedicare a voi stessi.

IL SOSTEGNO: è confortante ricevere da parte di altri un sostegno emotivo e fisico. Non rifiutatelo. Condividere la propria esperienza con altri che l'hanno vissuta o con chi si sta impegnando negli aiuti fa bene; le barriere possono sfumare e si possono sviluppare nuove importanti relazioni.

Società Italiana Psicologia dell'emergenza

Via Melpomene 22 - 00133 Roma Tel/Fax 06 45481456 Cell.3494520820
Codice Fiscale 96393010580 E-mail: sipemonlus@tiscalinet.it Sito internet: www.sipem.org

