

## Aiuto specialistico

In presenza dei seguenti sintomi, vi raccomandiamo di chiedere aiuto ad uno specialista:

- se soffrite di incubi continui e di disturbi del sonno
- se i ricordi vi perseguitano senza che lo vogliate
- se evitate luoghi e situazioni che vi ricordano l'accaduto
- se il vostro rendimento sul lavoro inizia a calare
- se la vostra relazione risente dell'esperienza vissuta
- se non riuscite a parlarne con nessuno, sebbene ne sentiate la necessità
- se queste reazioni all'accaduto durano da più di un mese

Un aiuto specialistico permette di prevenire successive patologie.

Lo potete trovare presso:

- il vostro medico di fiducia
- psichiatri e psicologi privati, servizi di consulenza psicosociali, cliniche psichiatriche
- il servizio di aiuto alle vittime della vostra regione
- l'assistente spirituale della vostra regione

Nelle 48 ore successive ad un evento traumatico l'assunzione di tranquillanti e sonniferi è fortemente sconsigliata!

## Se volete saperne di più

Rivolgetevi all'organizzazione che vi ha consegnato questo volantino.

Trovate altre informazioni nel sito [www.rnapu.ch](http://www.rnapu.ch)

## Raccomandazioni di comportamento in caso di eventi traumatici

### Informazioni per le vittime e i loro familiari

edite dall'Ufficio federale della protezione della popolazione (UFPP) e dalla Federazione Svizzera delle psicologhe e degli psicologi (FSP)

con il sostegno della Rete Nazionale per l'aiuto psicologico d'emergenza (RNAPU)

[www.rnapu.ch](http://www.rnapu.ch)

Voi o vostri familiari siete stati colpiti da un evento traumatico. Vi diamo alcune informazioni che potrebbero aiutarvi ad affrontare la vostra situazione.

## Reazioni frequenti

Gli eventi particolarmente traumatici suscitano nelle vittime reazioni ed emozioni forti, che possono durare giorni o settimane. Ciò può succedere anche ai testimoni oculari ed ai soccorritori.

Le seguenti reazioni sono del tutto normali e destinate ad attenuarsi nel giro di alcuni giorni:

- tensioni, tremori, mal di testa, spossatezza, disturbi cardiocircolatori, sudorazioni, nausea, nodo in gola;
- difficoltà di concentrazione, vuoto mentale, ricordi ricorrenti, vigilanza aumentata, pensieri ossessivi, incubi;
- paura, senso di impotenza, tristezza, sfoghi emotivi, sensi di colpa, vergogna, rabbia, irritazione, delusione;
- mancanza di interesse verso ciò che c'era prima, comportamento evitante, maggiore irritabilità, mancanza d'appetito o fame esagerata, inquietudine, maggiore consumo di alcool e di altre sostanze che alterano lo stato di coscienza, ritiro sociale.

## Che cosa possono fare le vittime per se stesse?

Farsi aiutare, trascorrere del tempo e parlare con persone di fiducia può dare conforto.

- Parlate con persone di fiducia di quello che avete vissuto.
- Prendetevi del tempo per riposarvi e rilassarvi.
- Mangiate possibilmente cibi sani ed evitate alcool e altre sostanze che possono alterare il vostro stato di coscienza.
- Quando le immagini vissute o le tensioni interne vi tormentano, occupatevi di cose che vi facevano bene prima dell'evento traumatico.
- Prendetevi il tempo per elaborare la vostra sofferenza. Non costringetevi a tornare in fretta a funzionare in modo "normale".
- Accettate l'aiuto di chi vi sta intorno.
- Non appena è possibile, cercate di tornare alla vita di tutti i giorni. Organizzate la vostra giornata e vivete in modo regolato.
- Riprendete le vostre attività quotidiane e i vostri hobby anche se il vostro interesse non è più così forte come prima dell'evento traumatico.

Non aspettatevi che il tempo cancelli i ricordi. I vostri sentimenti non spariranno da un momento all'altro, ma vi affliggeranno ancora a lungo.

## E i vostri bambini?

Sentimenti e reazioni normali riscontrabili nei bambini sono:

- Agitazione interiore insolita
- Nel gioco mettono ripetutamente in scena ciò che hanno vissuto
- Irritabilità, desiderio di stare da soli
- Comportamento timoroso, reazione esageratamente forte in occasione di separazioni, paura del buio

## Che cosa possono fare i familiari e gli amici?

La sensibilità dei familiari e degli amici può aiutare molto la vittima a dare un senso all'accaduto. Spesso aiuta anche solo il fatto di sapere di non essere soli.

- Passate del tempo con la vittima e offritele aiuto e ascolto, anche se non ve lo chiede espressamente.
- Ascoltate, quando la vittima desidera parlare. Può far bene parlare più volte di ciò che è accaduto.
- Aiutate la vittima a organizzare i primi giorni dopo l'accaduto, per concedere poco spazio ai pensieri fissi.
- Lasciate alla vittima anche la sua sfera privata e la possibilità di ritirarsi.
- Dopo certi eventi è necessario sbrigare diverse faccende pratiche. Un aiuto pratico può dare quindi molto conforto. Ma la cosa più importante è aiutare la vittima a tornare al più presto alla sua vita di tutti i giorni e ad agire autonomamente.
- Assicuratevi che anche i vostri bambini parlino dei loro sentimenti e che li esprimano nei giochi e nei disegni. Rimandateli presto a scuola e fate in modo che riprendano le loro solite occupazioni.

Non considerate un affronto personale gli scatti di rabbia ed i comportamenti aggressivi delle vittime.