

INCIDENTI

VIOLENZE

CATASTROFI

DOPO IL DISASTRO

COSA FARE

COSA OSSERVARE

DOVE ANDARE

**DOVE RIVOLGERSI:**

*Informazioni generali e recapiti di esperti*

**ISTITUTO PSICOTRAUMA SVIZZERA**

Dr. med. Gisela Perren-Klingler

Napoleonstrasse 16 b 3930 Visp VS

n° tel: xx 41 (0)27 946. 34. 22

n° fax:xx 41 (0)27 946. 34. 23

e-mail:iptsperrren@rhone.ch

[www.institut-psychotrauma.ch](http://www.institut-psychotrauma.ch)

info@institut-psychotrauma.ch

**Dr. med. Gisela Perren-Klingler**

## INCIDENTE, VIOLENZA, CATASTROFE: REAZIONI DELLA NOSTRA PSICHE

Dopo una catastrofe, collettiva o individuale, la persona colpita reagisce sempre nello stesso modo. Rimane scossa e l'incidente continua a perseguirla. Può farle mettere in discussione valori, certezze, a volte anche la fede e le relazioni interpersonali. Queste manifestazioni sono segno di una reazione **NORMALE**

**Reazioni specifiche** dopo un disastro o una calamità sono:

- ◆ sentirsi sopraffatti, non riuscire a dormire, essere iperattivi, provare paura anche in un ambiente sicuro, essere impazienti ed aggressivi. I bambini si aggrappano alle persone di riferimento, diventano piagnucolosi o aggressivi
- ◆ essere ripetutamente scossi dall'evento traumatico pur cercando di non pensarci. Di giorno appaiono i cosiddetti „flashback“ oppure di notte gli incubi
- ◆ cercare di diventare insensibili per evitare di rivivere lo shock del disastro, (contemporaneamente ci si rende però insensibili anche alle cose ed emozioni belle). A volte si evitano situazioni che potrebbero ricordare e far rivivere il disastro

**Queste sono tutte reazioni normali. Indicano che la vittima sta per superare l'evento traumatico e che la psiche ed il cervello stanno facendo del loro meglio per sopravvivere ed integrare quanto è accaduto**

## DOPO UNA CATASTROFE O UN DISASTRO È IMPORTANTE RITROVARE LA CALMA.

È importante ristabilire al più presto la routine giornaliera normale o più normale possibile:

- ◆ con un lavoro o passatempo utili durante il giorno
- ◆ con un buon sonno durante la notte
- ◆ parlandone con altre persone colpite, specialmente con chi si trovava nelle immediate vicinanze durante l'evento
- ◆ elaborando insieme un istoriato sequenziale dell'evento e cercando un filo conduttore chiedendosi cos'è stato visto, ascoltato e fatto
- ◆ lasciando affiorare reazioni ed emozioni senza dar loro la possibilità di sopravvento
- ◆ per dominare la situazione non è necessario lasciar riemergere tutte le emozioni, nemmeno però reprimerle tutte
- ◆ cercando aiuto e sostegno nel proprio gruppo e solidarietà a livello locale, nazionale ed internazionale
- ◆ per i bambini la vita dovrebbe riprendere un ritmo più normale possibile con frequenza scolastica, giochi ed altre attività; discutere di quanto è successo anche con i bambini
- ◆ celebrare rituali di commiato abituali alla propria cultura; se necessario seguire un rituale specifico per la propria famiglia. Richiedere l'aiuto di personalità locali come il prete, il medico di famiglia, il maestro
- ◆ movimento ed attività fisica sono molto utili e conciliano il sonno: in caso di un'insonnia ostinata può essere somministrato un leggero sonnifero per un breve periodo

**AVER PAZIENZA CON SE STESSI E CON GLI ALTRI È LA COSA ... PIÙ PREZIOSA**

## QUANDO È CONSIGLIABILE CHIEDERE AIUTO?

- ◆ se il mondo sembra così caotico da non poterci più vivere
- ◆ se le reazioni descritte precedentemente stanno diventando così intense da rendere la vita quasi insopportabile;
- ◆ se dopo quattro settimane le reazioni sono intense quanto il primo giorno;
- ◆ se si aggiungono disturbi somatici alle reazioni descritte precedentemente (disturbi addominali, respiratori, mal di testa, ecc.);
- ◆ se il soggetto ha avuto precedentemente già un trattamento psichiatrico o psicoterapeutico;
- ◆ se il soggetto ha già subito e sofferto di un trauma irrisolto;
- ◆ se la famiglia ha bisogno di aiuto pur non essendo stata coinvolta nella catastrofe;
- ◆ se anche i colleghi di lavoro hanno bisogno di aiuto

**Un intervento di tipo medicopsicoterapeutico richiede solo raramente molte ore di aiuto. È più importante imparare, aiutati da qualcuno, a convivere con l'accaduto e lasciar guarire le ferite con il passare del tempo.**

**La vita non tornerà uguale a prima, ma la vita continua e riserva ancora molti momenti positivi.**