

Quando Succedono delle Cose Terribili

Cosa potreste provare

Dominio	Reazioni Negative	Reazioni Positive
Cognitivo	Confusione, disorientamento, preoccupazione, pensieri ed immagini intrusivi, sensi di colpa	Determinazione e risolutezza, netta percezione, coraggio, ottimismo, fede
Emozionale	Shock, dispiacere, dolore, tristezza, paura, rabbia, intorpidimento, irritabilità, colpa, e vergogna	Sentirsi coinvolti, mettersi alla prova, mobilitarsi
Sociale	Estrema autoalienazione, conflitto interpersonale	Connessione sociale, dare una mano con comportamenti altruistici
Fisiologico	Affaticamento, mal di testa, tensione muscolare, mal di stomaco, aumento della frequenza cardiaca, iperattivazione, disturbi del sonno	Vigilanza, reazione pronta, aumento di energia

Reazioni negative che possono persistere includono:

Reazioni intrusive

- Pensieri o immagini angoscianti degli eventi mentre si é svegli o si sta sognando
- Reazioni emotive e fisiche sconvolgenti ricordando l'esperienza
- Sentirsi come se si rivivesse di nuovo l'esperienza ("flashback")

Reazioni elusive e di chiusura in se stessi

- Evitare di parlare, pensare, e di avere sensazioni dell'evento traumatico
- Evitare cose che ricordano l'evento (posti e persone connesse a cosa é successo)
- Emozioni limitate; sentirsi intorpiditi
- Avere sensazioni di distacco e di straniamento da altri; isolamento sociale
- Perdita di interesse in attività che di solito si trovano piacevoli

Reazioni fisiche di sovraeccitazione

- Stare costantemente "in guardia" per paura di pericoli, trasalire facilmente, o essere nervosi
- Irritabilità o scoppi di rabbia, sentirsi "i nervi tesi"
- Difficoltà ad addormentarsi o a rimanere addormentato, problemi di concentrazione o a prestare attenzione

Reazioni al ricordo dei traumi e alle perdite subite

- Reazioni ai posti, persone, suoni, odori, e sensazioni che ricordano il disastro
- Qualsiasi cosa che ricorda il disastro può far venire pensieri ed immagini mentali angoscianti, e

provocare reazioni emotive/fisiche

- Esempi comuni includono: rumori forti improvvisi, sirene, località dove è successo il disastro, vedere persone con disabilità, funerali, anniversari del disastro, e notizie alla radio/televisione sul disastro

Cambiamenti positive nelle priorità, nella visione del mondo, e nelle aspettative

- Maggior apprezzamento del fatto che la famiglia e gli amici sono preziosi ed importanti
- Sentirsi pronti ad affrontare le difficoltà che si presentano (agendo con azioni positive, concentrandosi su pensieri diversi, usando humor, accettando)
- Pensare diversamente a cosa aspettarsi di giorno in giorno ed a come riconoscere una “buona giornata”
- Cambiare l’ordine delle priorità per concentrarsi di più sul tempo da passare con familiari ed amici
- Impegnarsi maggiormente verso se stessi, la famiglia, gli amici, e la fede spirituale/religiosa

Quando Uno dei Nostri Cari Muore, le Reazioni Più Comuni Includono:

- Sentirsi confusi, intorpiditi, increduli, sconcertati, o persi
- Essere arrabbiati con la persona che è morta o con le persone che consideriamo responsabili della sua morte
- Forti reazioni fisiche quali nausea, affaticamento, agitazione, debolezza muscolare
- Sensi di colpa perché si è ancora vivi
- Emozioni intense quali estrema tristezza, rabbia, o paura
- Maggior rischio di malattia fisica o infortunio
- Produzione ridotta o difficoltà nel prendere delle decisioni
- Pensare continuamente alla persona che è morta, anche quando non vogliamo pensarci
- Sentire la nostalgia e la mancanza della persona che è morta, e volerla cercare
- Bambini ed adolescenti in particolare tendono a preoccuparsi che loro o i loro genitori possano morire
- Bambini ed adolescenti possono diventare ansiosi quando vengono separate da chi li ha in custodia o dalle persone care

Cosa Aiuta

- Parlare con un’altra persona per supporto o passare del tempo con altri
- Coinvolgersi in attività positive che distraggono (sport, hobby, leggere)
- Riposarsi adeguatamente e mangiare pasti sani
- Cercare di mantenere orari regolari
- Programmare attività piacevoli
- Prendersi delle pause
- Raccontare i ricordi della persona cara che è morta
- Concentrarsi su cose pratiche da fare subito per gestire meglio la situazione
- Usare metodi per rilassarsi (esercizi di respirazione, meditazione, usare parole di conforto, musica calmante)
- Partecipare ad un gruppo di supporto
- Fare del moto con moderazione
- Tenere un diario
- Cercare l’aiuto di uno psicoterapeuta



Cosa Non Aiuta

- Uso di alcolici e droghe per reagire
- Isolamento estremo da famiglia o amici
- Alimentazione smoderata o inappetenza
- Ritirarsi da attività piacevoli
- Lavorare troppo
- Violenza o conflitti
- Fare cose rischiose (guidare incautamente, abuso di stupefacenti, non prendere precauzioni adeguate)
- Evitare estremamente di pensare o di parlare dell'evento o della morte di un proprio caro
- Non prendersi cura di se stessi
- TV o computer game in eccesso
- Dare la colpa ad altri