



A chi rivolgersi

Informazioni generali e recapiti di esperti regionali:

DEBRISI (Associazione debriefer della Svizzera Italiana)

c/o LK Communication etc.

Via Cantonale 10 - 6942 Savosa

T. 076 403 15 55 | info@debrisi.ch | www.debrisi.ch

IBAN CH03 0023 4234 3109 09M1 A

Conto UBS intestato a:

Associazione Debriefer della Svizzera italiana

Ambulanza: 144

Polizia cantonale: 117

Per violenze, reati:

Delegato per i problemi delle vittime

e per la prevenzione dei maltrattamenti

Viale Stazione 21, Casella postale 2669

6500 Bellinzona

T. 0800 866 866



Debrisi

Associazione Debriefer
della Svizzera Italiana

Reazioni ad un evento traumatogeno

debrisi.ch

Le reazioni della psiche

Dopo un evento traumatico, le persone colpite sono molto scosse e l'evento può continuare a disturbarle per alcune settimane. Tutto ciò può portare a mettere in discussione valori, certezze e a volte anche le relazioni personali.

Tutto ciò è assolutamente naturale

In questi casi è normale:

- 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 "flash-back" oppure di notte gli incubi;
- cercare di diventare insensibili per evitare di rivivere lo shock dell'evento (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.

L'importante e': ritrovare la calma

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

- con un lavoro o passatempi utili durante il giorno;
- con un buon sonno durante la notte ;
- movimento ed attività fisica sono molto utili e conciliano il sonno; in caso di insonnia ostinata si può somministrare un leggero sonnifero per un breve periodo (non benzodiazepine);
- 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, udito 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 il più normale possibile (frequenza scolastica, giochi, ecc.), discutere anche con loro di quanto è successo;
- 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 medico di famiglia o il maestro.

Avere pazienza con se stessi e con gli altri è la cosa più preziosa!



Quando e' 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.

È più importante imparare, aiutati da qualcuno, a convivere con l'accaduto e lasciar guarire le ferite con il passar del tempo. Un intervento medico psicoterapeutico richiede solo raramente molte ore di aiuto. La vita non tornerà uguale a prima, ma essa continua e riserva ancora momenti positivi.