

## Ulteriori rimedi

Capita che gli eventi ci pesino talmente tanto che una soluzione sembra essere quella di ricorrere ad un professionista. Si tratta in particolare del caso in cui le normali reazioni descritte in precedenza durino per oltre 4 settimane.

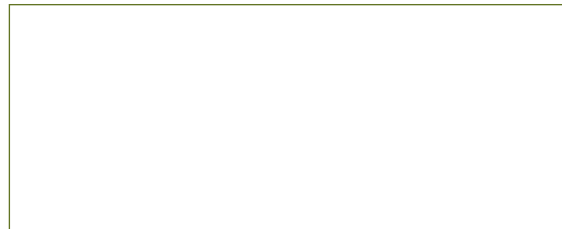
Sintomi particolari sono i seguenti:

- Quando avete l'impressione che le emozioni e le sensazioni non torneranno alla normalità per lungo tempo.
- Quando siete continuamente afflitti da incubi e soffrite permanentemente di insonnia.
- Quando avete spesso ricordi indesiderati dell'evento.
- Quando evitate situazioni o luoghi che ricordano l'evento o che sono ad esso collegati.
- Quando, dal verificarsi dell'evento, fumate, bevete di più, assumete droghe o molti medicinali.
- Quando diminuiscono permanentemente le vostre prestazioni lavorative.
- Quando le vostre relazioni ne risentono fortemente o si manifestano disturbi sessuali.
- Quando non riuscite a parlare con nessuno dei vostri sentimenti nonostante ne sentiate la necessità.

Questi segnali devono essere presi sul serio. Quindi, è di particolare importanza richiedere un aiuto esterno per evitare conseguenze gravi. A livello nazionale vi sono numerose istituzioni che possono supportarvi. Tra queste ad es. centri di consulenza, psicoterapeuti, consulenti specifici per traumi, padri spirituali e medici.



### Presentato da:



### Colofon:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe (BBK)  
Postfach 1867  
53008 Bonn

Homepage: [www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

© BBK 2013



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe



Raccomandazione  
su come affrontare  
eventi stressanti

Informazioni per gli  
interessati e i familiari

Con questo pieghevole desideriamo fornirvi alcune informazioni che potrebbero essere importanti e utili per risolvere la vostra situazione.



### Possibili reazioni

Eventi stressanti particolari come incidenti, atti di violenza o catastrofi causano temporaneamente in molte persone reazioni e sentimenti forti.

Da ciò possono essere interessati anche i testimoni e i soccorritori.

Subito dopo una tale esperienza, molte persone manifestano ad esempio le seguenti reazioni:

- Impotenza
- Ansia
- Sconforto
- Senso di colpa
- Violenti sbalzi d'umore
- Confusione
- Incapacità a eseguire le azioni quotidiane

Queste e reazioni simili sono normali in seguito ad un evento stressante particolare. Le reazioni si attenuano per lo più dopo pochi giorni.

Talvolta possono tuttavia manifestarsi ulteriori sintomi come ad es.:

- Forte nervosismo, sensazione di paura
- Insonnia, incubi
- Senso di inutilità, disperazione
- Vuoti di memoria, difficoltà di concentrazione
- Ricordi o immagini angoscianti incombenti
- Inappetenza, forte stanchezza
- Maggiore necessità di alcol o sedativi

Anche queste reazioni si attenuano di norma di settimana in settimana fino a scomparire completamente.



### Cosa potete fare da soli?

Se avete vissuto un evento particolarmente stressante, può essere utile riposarsi.

Prendetevi del tempo per elaborare l'accaduto e per riprendersi.

- Prestate più attenzione alle esigenze del momento e prendetevi del tempo per soddisfarle.
- Non sottovalutate i vostri sentimenti e parlatene con persone di fiducia.
- Tentate, appena possibile, di tornare alla vostra vita quotidiana.
- Datevi il tempo necessario. Non pensate che il tempo cancelli semplicemente i ricordi. Le sensazioni attuali saranno con voi ancora per lungo tempo.
- Trascorrete del tempo facendo quelle cose che di norma vi danno sollievo e vi rilassano.
- Non esitate a richiedere anche aiuto psicologico e spirituale.

### Cosa possono fare amici e familiari?

La comprensione di amici e familiari può essere molto utile per aiutare l'interessato ad affrontare al meglio l'evento vissuto. Spesso, il solo pensiero di non essere soli è di molto conforto.

Quando gli interessati parlano delle proprie esperienze

- ascoltateli.
- dedicategli molto tempo.
- prendete sul serio le sensazioni di chi vi parla.

Dopo taluni eventi si rende necessario organizzare e sbrigare diverse attività. Un supporto pratico può essere un sollievo per l'interessato.

In linea di massima è tuttavia importante supportare l'interessato in modo che possa riprendere le proprie attività quotidiane quanto prima.