

Come farcela a livello personale dopo gravi disastri e cicloni (Italian)

L'angoscia è un responso normale e comprensibile a gravi disastri come il ciclone Larry. Le cause comuni di angoscia possono essere legate al fatto di essere stati direttamente esposti a rischi dal ciclone, dalla preoccupazione per la famiglia e per gli amici che ne potrebbero essere affetti, dall'essere stato testimone di lesioni e preoccupazione per altre persone, oppure dall'essere stati coinvolti nel panico e nella confusione che di solito segue. In aggiunta, possono anche riapparire sentimenti e ricordi legati a precedenti esperienze di disastri o di altre situazioni di dolore e di perdite.

Molte persone provano uno stress acuto durante eventi come il recente ciclone Larry e la maggior parte riesce a superarlo con forza e coraggio. Tuttavia, qualche volta accade che alcuni degli effetti dello stress appaiono soltanto più tardi quando si ricordano le immagini stressanti. Benché la maggior parte delle persone riesca a farcela con il sostegno di familiari ed amici, vi sono momenti in cui potrebbe essere necessario un aiuto supplementare.

Coloro che hanno perso i propri cari, hanno subito gravi lesioni o sono molto stressati a causa del ciclone, hanno spesso bisogno di particolari cure e sostegno.

Le nostre comunità hanno dimostrato spesso di sapere superare momenti incerti e difficili con forza e coraggio.

Vi sono tre cose importanti che dovete sapere:

- le normali reazioni a questo tipo di emergenza
- i modi positivi per farcela
- quando ottenere aiuto supplementare.

Le normali reazioni a un disastro come questo includono:

- shock e stordimento
- orrore e dolore quando ci si accorge dell'entità delle perdite
- frustrazione, collera, senso d'impotenza ed anche qualche volta disperazione, quando tutto sembra troppo difficile da sopportare
- qualche volta possono riapparire vecchie paure o preoccupazioni.

Tali sentimenti usualmente si stabilizzano nelle prime settimane.

I modi positivi per superare la crisi possono essere:

- sostenendosi a vicenda specialmente in seno alla famiglia e nella comunità
- fornendo sostegno emotivo - confortandosi a vicenda
- facendo attività pratiche - affrontando lavori che devono essere fatti un poco alla volta e tenendo conto di ogni successo
- condividendo le vostre esperienze e sentimenti con altri - un poco alla volta quando ve la sentite
- badando alla vostra salute generale e a quella della vostra famiglia - tutto aiuta: riposo, esercizio fisico, cibo (stando attenti a non consumare troppo alcol).

Benché molte persone si sentono naturalmente stressate da eventi come il recente ciclone Larry, la maggior parte riesce a farcela con forza e coraggio. Tuttavia qualche volta le immagini stressanti possono essere ricordate più tardi e alcuni degli effetti dello stress possono comparire

Bambini:

Molti adulti si preoccupano specialmente degli effetti che disastri hanno sui bambini, compresi gli effetti per bambini esposti ad immagini angosciose.

I genitori e gli accompagnatori possono essere d'aiuto rispondendo onestamente alle domande dei bambini, prendendo atto delle loro preoccupazioni e paure e aiutando i bambini a capire come sono protetti.

L'essere esposti in modo eccessivo a immagini scioccanti tramite i media può causare angoscia, particolarmente ai bambini più piccoli. I genitori e gli accompagnatori possono essere d'aiuto limitando ai bambini di guardare la televisione ed evitando di rivedere scene del disastro.

Quando chiedere un aiuto supplementare:

Qualche volta lo stress dopo il disastro può continuare e avere effetti sulla salute fisica e mentale e sul benessere generale.

È ora di chiedere aiuto se:

- il vostro sonno è gravemente disturbato
- se vi sentite molto angosciati, irritabili, con i nervi a fior di pelle o agitarsi per la maggior parte del tempo
- vi sentite senza speranza, disperati, sventurati o se vi pare di non farcela a continuare
- avete difficoltà di concentrazione, siete distratti e non potete fare le vostre attività abituali
- sentite che la vostra salute non è buona
- avete incubi ricorrenti o pensieri intrusivi circa l'emergenza
- avete nuovi sintomi o se sembra che vecchi problemi siano ricomparsi, es. problemi con il respiro, con il cuore e lo stomaco.

Per i bambini, introversione, comportamenti aggressivi, difficoltà a scuola, problemi causati dalla separazione dei genitori o l'addormentarsi possono indicare il bisogno d'aiuto.

Come chiedere aiuto:

- Potete contattare il vostro medico di famiglia, poiché è spesso la persona migliore per aiutarvi con le vostre continue preoccupazioni.
- The Queensland Transcultural Mental Health Centre (QTMHC) can give advice and assist with referral to mental health professionals or support groups.

This fact sheet is available in Croatian, English, Greek, Hmong, Italian, Maltese, Punjabi and Tagalog.

Altri opuscoli e depliant disponibili:

- Come superare un disastro - informazioni per i momenti di stress
- Come superare un disastro - come aiutare i bambini e i giovani

(La traduzione di questi opuscoli sarà disponibile a richiesta)

For more information:

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234

Email: QTMHC@health.qld.gov.au

Website: www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp

Acknowledgements:

Si da atto al NSW Department of Health, 2005 per il contenuto di questo opuscolo
Cairns Integrated Mental Health Service, Queensland Health, 2006