

Coping with a disaster: Information for times of stress (Italian)

Come superare un disastro: Informazioni per i momenti di stress

Un disastro può toccare in modi diversi persone diverse. Queste informazioni sono soltanto una guida circa alcuni degli effetti che un disastro potrebbe avere sui vostri pensieri, sentimenti e azioni. Vi sono anche dei suggerimenti utili per aiutarvi a farcela in occasione di un disastro.

Come affrontare i disastri

Le persone sono usualmente sorprese da quanto un disastro o una crisi possano toccarle personalmente. Frequentemente ciò cambia il loro modo di pensare, i loro valori, le loro abitudini, i loro sentimenti e il loro comportamento. Infatti, può influenzare molti aspetti della loro vita.

Nonostante il fatto che l'evento sia passato, potreste provare adesso o in futuro forti emozioni o reazioni fisiche. È molto comune, infatti, molto normale, per le persone provare scosse emotive successive quando hanno attraversato un evento orribile.

Qualche volta le scosse successive (reazioni stressanti) appaiono subito dopo l'evento traumatico. Qualche volta possono apparire alcune ore o alcuni giorni dopo. E, in alcuni casi, possono trascorrere settimane o mesi prima che le reazioni stressanti compaiano.

I segni e i sintomi di una reazione stressante possono durare alcuni giorni, alcune settimane o alcuni mesi e occasionalmente più a lungo secondo la severità dell'evento traumatico. Con la comprensione e il sostegno dei propri cari, le reazioni stressanti passano usualmente più velocemente. Occasionalmente, l'evento traumatico è così doloroso che potrebbe essere necessaria l'assistenza professionale da parte di un consulente. Ciò non implica pazzia o debolezza. Significa semplicemente che il trauma particolare è stato troppo forte per riuscire a farcela senza aiuto.

Cose utili da fare

Alcune semplici cose possono aiutare le famiglie a riprendersi da un disastro:

Continuate a comunicare. Parlate di ciò che sta accadendo, di come si sentono i familiari, di che cosa hanno bisogno l'uno dall'altro. Ciò evita di sentirsi soli, isolati e incompresi. Comunicate con gli adolescenti, con i bambini e con i più piccoli. Loro sanno che qualcosa sta accadendo ed è sempre più facile affrontare la realtà che l'ignoto.

Fate delle attività insieme. Assicuratevi di avere tempo per ricreazione, godimento ed esperienze soddisfacenti. Il piacere condiviso consente ad una famiglia di attraversare con successo molte difficoltà.

Mantenete chiari i ruoli familiari. Non permettete ai bambini di assumere troppe responsabilità troppo a lungo se vogliono prendere cura di un genitore addolorato. Aiutate i famigliari a conservare il loro stato e sosteneteli. Non siate troppo protettivi dei bambini o degli adulti. Siate comprensivi se un membro della famiglia non può adempiere il proprio ruolo per un periodo di tempo, e considerate insieme come lo riprenderanno quando saranno in condizione di farlo.

Siate attivi. Affrontate i problemi, chiedete aiuto, chiedete informazioni, non lasciate che piccoli problemi si accumulino. Permettete l'espressione di emozioni da parte dei bambini e degli adulti. Sostenete il membro addolorato e dategli tempo di superare la situazione.

Utilizzate altre persone. Mantenete un contatto con gruppi di sostegno, con altri famigliari, amici, vicini, compagni di lavoro. Assicuratevi che la famiglia non diventi isolata e troppo involuta in se stessa. Condividete l'esperienza con coloro in cui avete fiducia.

Maggiori informazioni sui disastri e i loro effetti sui bambini e sugli adolescenti sono reperibili nel volantino "Come aiutare i bambini e i giovani ad affrontare i disastri".

Il disastro e la vostra famiglia

La gente ha molti modi di descrivere la propria famiglia. Usualmente la gente non si aspetta che la propria famiglia sia toccata da avversità. Ma un disastro o una crisi nella vita di una persona ha sempre un effetto sulla famiglia. Nonostante sia composta d'individui, una famiglia è un gruppo interrelato. Ciò che cambia un membro cambia anche gli altri.

Una crisi o un disastro può portare benefici a una famiglia nella forma di una maggiore comprensione, avvicinamento o di un nuovo apprezzamento di ciascun membro.

Qualche volta può portare difficolta e incomprensioni, specialmente se un membro della famiglia non capisce perchè deve adattarsi all'altro in modi nuovi.

Molte famiglie hanno l'abilita di crescere durante una crisi. Ma è necessario comprenderne gli effetti. Se siete preoccupati per voi stessi, per il vostro partner, per i bambini o per i genitori, non esitate a contattare qualcuno addestrato ad aiutare a valutare la situazione e a consigliarvi. Un po' d'aiuto tempestivo da parte di una persona competente può evitare difficolta a lungo termine e restituire ai famigliari la fiducia in se stessi e verso l'un l'altro.

Consultate il retro di questo opuscolo per informazioni su dove è possibile ottenere consigli e assistenza.

Sentimenti ed emozioni normali provati

Potreste provare qualcuno dei seguenti:

Shock e incredulità. L'evento sembra irreali, come un film o un sogno.

Stordimento. Le vostre emozioni sono repressi.

Paura:

della morte, o di lesioni o di danno a voi stessi o a coloro che amate di essere lasciati soli, o di dover lasciare i vostri cari di "avere un esaurimento" o "perdere il controllo" che un simile evento accada di nuovo.

Senso d'impotenza. Potreste sentirvi sopraffatti. Desiderosi di tutto ciò che è stato perduto e che non ci sarà più.

Senso di colpa:

per non avere aiutato o salvato altri
per essere vivi e non lesionati
per essere in migliori condizioni di altri, per avere cose che altri non hanno
Rammarico per cose non fatte.

Vergogna:

per non avere sentito e reagito come avreste desiderato
per essere stati indifesi, 'emotivi' e bisognosi di altri
Tristezza per le morti, lesioni e perdite di ogni tipo.

Euforia. Gioia di essere sopravvissuti, di sentirsi sollevati, eccitati, vicini a tutti.

Collera e frustrazione:

per ciò che è accaduto, per chiunque l'ha causato o ha permesso che accadesse
all'ingiustizia e insensatezza di tutto
alla vergogna e all'indegnità
"Perchè me?"

Abbandonati. Disappunti, che si alternano con..Speranza per il futuro, per tempi migliori.

Questi sentimenti sono comuni e normali, e la natura guarisce tramite la loro espressione. Esprimere le vostre emozioni e sentimenti non significa che avete perso il controllo, o che avete un esaurimento nervoso. Anche i sentimenti intensi si verificano soltanto per periodi limitati. Possono essere affrontati, e potete metterli da parte se necessario.

Voi (o altri) potreste bloccare i sentimenti per paura che siano troppo dolorosi. I modi più comuni di bloccare sono di lasciar perdere i sentimenti e affaccendarsi.

Qualche volta potreste non essere in grado di esprimere o affrontare immediatamente i sentimenti. Allora le vostre reazioni possono richiedere mesi o anche anni per essere sentite. Più presto siete in grado di affrontare i vostri sentimenti, più presto inizierà la vostra guarigione. Il bloccaggio prolungato dei sentimenti può creare difficoltà.

Reazioni fisiche

Sia il vostro corpo che la vostra mente possono essere affetti immediatamente o anche molti mesi dopo.

Le reazioni comuni includono:

- stanchezza, tremori, vertigini, battito cardiaco accelerato
- difficoltà di respiro, groppo in gola e dolori al petto
- nausea, diarrea, vomito
- tensione o dolore muscolare, mal di testa. Dolore al collo o alla schiena
- disturbi mestruali
- cambiamenti nel desiderio o attività sessuale.

Le infezioni si verificano spesso quando una persona è indebolita. L'assunzione di alcol, caffè e droghe può aumentare a causa di stress aggiuntivi. Gli incidenti sono più frequenti dopo stress severi.

Cosa potete fare per voi stessi

- Concedetevi il permesso e il TEMPO per la sofferenza.
- Non reprimete i sentimenti.
- Concentratevi sulle vostre forze e abilità di farcela.

- Chiedete sostegno e aiuto dalla vostra famiglia, da amici, da gruppi sociali o comunitari. Iscrivetevi o sviluppate gruppi di supporto.
- Ridimensionate le vostre priorità e concentrate le vostre energie e risorse in tali priorità.
- Ponetevi traguardi piccoli e realistici per aiutarvi ad affrontare gli ostacoli. Per esempio, ristabilite abitudini giornaliere per voi stessi e per la vostra famiglia.
- Chiarite sentimenti e supposizioni circa il vostro partner. Ricordate che le persone reagiscono in modi diversi. Alcuni hanno la tendenza ad acciuffare e dare la precedenza ad altri. Altri possono avere difficoltà a dare atto e ad esprimere che si sentono indifesi e addolorati e credono nel principio di “dovere farcela a tutti i costi”.
- Mangiate pasti sani e fate esercizio fisico.
- Riposatevi abbastanza per aumentare le vostre riserve di energia.
- Prendete atto di questioni non risolte e utilizzate il dolore come una motivazione per fare i necessari cambiamenti per guarire.
- Continuate ad educare voi stessi e la vostra famiglia circa le normali reazioni a un disastro.
- Parlate ai vostri bambini. Date sostegno. Non abbiate paura di esprimere i vostri sentimenti.
- Ricordatevi che non siete soli.

Ricordatevi che molte reazioni sono NORMALI di fronte ad una situazione ANORMALE.

Chiedete aiuto se:

- avete pensieri o incubi ricorrenti circa l'evento.
- avete problemi d'insonnia o cambiamenti d'appetito.
- provate ansietà e timore, specialmente se esposti a eventi o situazioni che vi ricordano il trauma.
- vi sentite insicuri, facilmente sorpresi o se diventate troppo allarmati.
- vi sentite depressi, tristi e vi manca l'energia.
- avete problemi con la memoria comprese difficoltà nel ricordare spetti del trauma.
- vi sentite “confusi” e incapaci di concentrarvi sul lavoro o sulle attività giornaliere.
- avete difficoltà prendere delle decisioni.
- vi sentite irritabili, facilmente agitati, o collerici e risentiti.
- vi sentite emotivamente ‘storditi’, introversi, scollegati o diversi dagli altri.
- piangete spontaneamente, provate un senso di disperazione e vi sentite indifesi.
- vi sentite estremamente protettivi, o timorosi, per la sicurezza dei vostri cari.
- non siete in grado di affrontare certi aspetti del trauma, evitate attività, luoghi, o anche persone che vi ricordano l'evento.

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/gtmhc/default.asp

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

Adattato da una pubblicazione compilata da E. Berah, J. Hill, J. Jones, P. Valent and R. Wraith per la Croce Rossa d'Australia (Australian Red Cross).