



**CARElink**

## Informazioni

per le persone colpite da eventi  
gravosi e i loro familiari

# Eventi gravosi

Siete stati vittima di un evento gravoso. Come tale, esso può provocare reazioni inaspettate, anche solo in un secondo tempo.

## Reazioni di stress

Le reazioni di stress o i fenomeni emotivi collaterali si manifestano a volte immediatamente, a volte solo dopo ore o giorni. In alcuni casi passano addirittura settimane se non mesi.

## Durata

La durata delle reazioni di stress varia molto tra una persona e l'altra e spazia da ore a giorni fino a diversi mesi. In alcuni casi isolati durano anche di più.

## Sostegno

Può nascere il bisogno di rivolgersi al sostegno professionale di uno specialista in medicina o psicologia. Questo potrebbe indicare che vista la gravità e l'eccezionalità dell'evento avete bisogno di un aiuto per superare quanto vissuto.

# Reazioni di stress frequenti

## Corpo

Sensazione di esaurimento, stanchezza, nausea, stordimento, palpitazioni, nervosismo, mal di testa, attacchi di sudore, insonnia, tremolio.

## Mente

Difficoltà di concentrazione, ricordi assillanti, incubi, sensazione di vuoto in testa, rimuginio.

## Sentimenti

Assenza di sentimenti, sfoghi emotivi, paura, abbattimento, senso di vergogna, collera, rabbia, impotenza, insicurezza, afflizione, sensi di colpa.

## Comportamento

Apatia, distacco interiore, mutismo, pianto improvviso, perdita o aumento dell'appetito, irrequietezza, irritabilità, reazioni inusuali, aumento del consumo di bevande alcoliche o di medicinali.

# Metodi di superamento dello stress

## Dialogo

Parlate con persone di fiducia di cosa vi affligge e di come vi sentite. Annotate i vostri pensieri se non riuscite a dormire o se non avete qualcuno con cui parlare.

## Quotidianità e abitudini

Riprendete a vivere al vostro usuale ritmo quotidiano e settimanale. Gli atti quotidiani consueti sono un valido sostegno. Occupatevi di cose che già prima vi facevano star bene.

## Tempo per i sentimenti

Concedetevi il tempo per essere tristi e per piangere se ne sentite il bisogno. Non forzatevi a funzionare «normalmente» al più presto.

## Movimento e riposo

Dedicatevi all'attività fisica (passeggiate, sport), senza dimenticare però di concedervi anche tempo a sufficienza per riposarvi.

## Alimentazione

Accertatevi di seguire un'alimentazione bilanciata e di bere e dormire a sufficienza.

## Passo per passo

Per affrontare i cambiamenti fissate degli obiettivi modesti e realistici. Procedete passo per passo anziché cercare di fare tutto in una volta.

## Ricordi

È normale pensare e ricordarsi ripetutamente all'accaduto. In genere con il passar del tempo la frequenza e l'intensità diminuiscono.

**Se i disturbi durano per un periodo prolungato dopo l'evento gravoso e non accennano a diminuire, vi consigliamo di contattare uno specialista in medicina o psicologia.**

# Cosa possono fare parenti e amici

## **Trascorrere del tempo insieme**

Dopo un evento gravoso, trascorrete del tempo con la persona colpita.

## **Offrire sostegno e ascolto**

Offrite il vostro aiuto e prestate ascolto quando la persona colpita vuole raccontare. A volte fa bene parlare ripetutamente di quanto accaduto.

## **Non sentirsi attaccati personalmente**

Non offendetevi se la persona reagisce con rabbia o atteggiamento aggressivo.

## **Rispettare la sfera privata**

Rispettate la sfera privata delle persone colpite e lasciatele la possibilità di ritirarsi per stare da sole.

## **Promuovere l'autoresponsabilità**

Incoraggiate la persona colpita ad assumersi di nuovo le proprie responsabilità.

**Ognuno trova  
un percorso proprio  
di superamento.**

# Quando le persone colpite sono bambini

**Nelle prime settimane dopo un evento traumatico, spesso nei bambini si manifestano ricordi opprimenti e indesiderati dell'accaduto. Essi evitano le cose che gli ricordano il fatto.**

A volte i bambini manifestano anche ansia da separazione, sono tesi e nervosi e hanno difficoltà a concentrarsi su qualcosa.

## Reazioni normali nei bambini

- Inusuale irrequietezza interiore
- Ripetuta messa in scena dell'esperienza vissuta
- Espressione di sentimenti in rapida alternanza come piangere, ridere, dire sciocchezze
- Irritabilità
- Desiderio di restare da soli
- Comportamento timoroso, forti reazioni da separazione
- Paura del buio

## Come aiutare il bambino come persona di riferimento?

- Prendete seriamente i bisogni del bambino
- Trasmettete calma e sicurezza
- Coinvolgete il bambino alla vita familiare
- Offrite al bambino la possibilità di parlare dei suoi sentimenti e affanni
- Consentite al bambino di tornare al più presto alla routine quotidiana
- Proponete tanti momenti in comune con familiari e amici
- Concedetevi tempo a sufficienza anche per voi stessi e i vostri sentimenti

Ogni bambino reagisce a modo suo ad un evento gravoso. Il sostegno che potete dare al bambino dipende anche dalla sua età.

## Quando occorre rivolgersi ad uno specialista?

Se siete seriamente preoccupati o se le reazioni inconsuete del bambino continuano per oltre quattro settimane e incidono sulla sua quotidianità, si consiglia di chiedere consiglio ad uno specialista.



**Fondazione Carelink**

Sägereistrasse 20 • CH-8152 Glattbrugg  
T + 41 44 876 50 50 • [www.carelink.ch](http://www.carelink.ch)