



**Supporto psicologico operativo per  
persone coinvolte in eventi critici e  
prevenzione dei disagi di natura  
psicofisica**

In caso di bisogno sono presenti psicologi /psicoterapeuti  
per affrontare queste difficoltà  
presso il punto accoglienza di:\_\_\_\_\_

**Modena  
Maggio 2012**

## INFORMAZIONI SULLA GESTIONE DELLO STRESS EMOTIVO DI FRONTE AD UN EVENTO TRAUMATICO

Le persone coinvolte nella sciagura sia direttamente (perché presenti) sia indirettamente (soccorritori, conoscenti o per vicinanza fisica all'evento) possono sviluppare compromissioni anche durevoli del proprio funzionamento psichico.

E' importante riconoscere quali reazioni emotive allo stress vengono attivate, allo scopo di poter ripristinare uno stato mentale in grado di riassorbire l'impatto traumatico.

I sintomi comunemente presenti e considerati normali reazioni ad un evento anormale sono:

- **Fisiologici:** disturbi del sonno, alimentari, iperattivazione, disturbi somatici, calo delle risposte immunitarie, ecc.
- **Emotivi:** shock, alterazioni dell'umore, paura, senso di colpa, rabbia, disperazione, insicurezza.
- **Cognitivi:** confusione, pensieri intrusivi, scarsa funzionalità del pensiero.
- **Psicosociali:** senso di alienazione, ritiro sociale, riduzione delle capacità relazionali.

**IMPORTANTE: SONO LE REAZIONI AD ESSERE  
NORMALI E' L'EVENTO TRAUMATICO AD ESSERE  
ANORMALE**

## REAZIONI NORMALI PRESENTI DURANTE O DOPO UN DISASTRO

- Sensazioni d'insensibilità o distacco; difficoltà a reagire con ridotta consapevolezza di ciò che avviene intorno (stato di shock).
- Ansia presente in misura elevata come difficoltà a dormire, irritabilità, irrequietezza, ipervigilanza, senso di allarme esagerato, stati di panico.
- Tentativi di evitamento di tutto ciò che evoca l'impatto traumatico (luoghi, persone, sensazioni, pensieri, ecc)
- Involontariamente possono comparire nella mente immagini, pensieri percezioni (olfattive o uditive), sogni che si accompagnano ad un senso di disagio e che fanno rivivere persistentemente l'evento traumatico.
- Sentimenti negativi: rabbia, collera, aggressività si alternano a sensi di colpa, vergogna, tristezza e melanconia.

## ALCUNI SUGGERIMENTI PER AFFRONTARE MEGLIO GLI EVENTI E I SENTIMENTI PRESENTI DOPO IL TRAUMA

- Non reprimere i sentimenti e cercare di dividerli con altre persone.
- Tenere presente che le reazioni emotive, comportamentali, fisiche e relazionali, sono da considerarsi reazioni normali in rapporto ad un evento anormale.
- Sforzarsi di compiere le normali scelte quotidiane e tentare il più possibile di ripristinare i precedenti ritmi e abitudini di vita.
- Concedersi un "tempo" per il superamento del momento critico e dei vissuti negativi.
- Prestare più attenzione a sé e agli altri, essere più prudenti ed evitare l'assunzione di sostanze alcoliche o droghe.