

LE REAZIONI DELLA PSICHE

Dopo un incidente, una violenza, una catastrofe, collettiva o individuale, persone colpite reagiscono nello stesso modo, rimanendo molto scosse e l'evento continua a perseguitarle.

Tutto ciò può portare a mettere in discussione valori, certezze e a volte anche le relazioni personali. Esse sono segno di reazioni NORMALI.

Reazioni specifiche dopo un disastro o una calamità:

- *sentirsi sopraffatti, non riuscire a dormire, essere iperattivi, provare paura anche in un ambiente sicuro, essere impazienti ed aggressivi; i bambini si aggrappano alle persone di riferimento, diventano piagnucolosi o aggressivi.*
- *Essere ripetutamente scossi dall'evento traumatico pur cercando di non pensarci. Di giorno appaiono i cosiddetti "flashback" oppure di notte gli incubi;*
- *cercare di diventare insensibili per evitare di rivivere lo shock dell'evento (contemporaneamente ci si rende però insensibili anche alle cose ed emozioni belle). A volte si evitano situazioni che potrebbero ricordare e far rivivere il disastro;*

Queste sono tutte reazioni normali !

Indicano che la vittima sta per superare l'evento traumatico e che la psiche ed il cervello stanno facendo del loro meglio per sopravvivere ed integrare quanto è accaduto.

L'IMPORTANTE E': RITROVARE LA CALMA

È importante ristabilire al più presto la routine giornaliera normale o più normale possibile:

- con un lavoro o passatempo utili durante il giorno;
- con un buon sonno durante la notte
- movimento ed attività fisica sono molto utili e conciliano il sonno; in caso di insonnia ostinata si può somministrare un leggero sonnifero per un breve periodo (non benzodiazepine);
- parlandone con altre persone colpite, specialmente con chi si trovava nelle immediate vicinanze durante l'evento;
- elaborando insieme un istoriato sequenziale dell'evento e cercando un **filo conduttore**, chiedendosi cos'è stato **visto, udito e fatto**;
- lasciando affiorare reazioni ed emozioni senza dar loro la possibilità di sopravvento: per dominare la situazione non è necessario lasciar riemergere tutte le emozioni, nemmeno per reprimerle tutte;
- cercando aiuto e sostegno nel proprio gruppo e solidarietà a livello locale, nazionale ed internazionale;
- per i bambini la vita dovrebbe riprendere un ritmo il più normale possibile (frequenza scolastica, giochi, ecc.), discutere anche con loro di quanto è successo;
- celebrare rituali di commiato abituali alla propria cultura, se necessario seguire un rituale specifico per la propria famiglia. Richiedere l'aiuto di personalità locali come il medico di famiglia o il maestro;

**AVERE PAZIENZA
CON SE STESSI E CON GLI ALTRI È LA COSA
PIÙ PREZIOSA !**

QUANDO E' CONSIGLIABILE CHIEDERE AIUTO?

- *Se il mondo sembra così caotico da non poterci più vivere.*
- *Se le reazioni descritte precedentemente stanno diventando così intense da rendere la vita quasi insopportabile.*
- *Se dopo quattro settimane le reazioni sono intense quanto il primo giorno.*
- *Se si aggiungono disturbi somatici alle reazioni descritte precedentemente (disturbi addominali, respiratori, mal di testa, ecc.).*
- *Se il soggetto ha avuto precedentemente già un trattamento psichiatrico o psicoterapeutico.*
- *Se il soggetto ha già subito e sofferto di un trauma irrisolto.*
- *Se la famiglia ha bisogno di aiuto pur non essendo stata coinvolta nella catastrofe.*
- *Se anche i colleghi di lavoro hanno bisogno di aiuto.*

È più importante imparare, aiutati da qualcuno, a convivere con l'accaduto e lasciar guarire le ferite con il passar del tempo. Un intervento medico psicoterapeutico richiede solo raramente molte ore di aiuto.

La vita non tornerà uguale a prima, ma essa continua e riserva ancora momenti positivi.

Nel caso specifico di donne che hanno subito violenze sessuali è basilare cercare di offrire loro un aiuto da donna a donna.