



A chi rivolgersi

Informazioni generali e recapiti di esperti regionali:

DEBRISI (Associazione debriefer della Svizzera Italiana)

via cantonale 10, 6942 Savosa

T. 076 40 31 555 | info@debrisi.ch | www.debrisi.ch

Per incidenti: 144

Polizia cantonale 117

Per violenze, reati:

Delegato per i problemi delle vittime

e per la prevenzione dei maltrattamenti

Viale Stazione 21, Casella postale 2669,
6500 Bellinzona

T. 091 814 75 08/02



Debrisi

Associazione Debiefer
della Svizzera Italiana

debrisi.ch

Le reazioni della psiche

Dopo un evento traumatico, le persone colpite sono molto scosse e l'evento può continuare a disturbarle per alcune settimane. Tutto ciò può portare a mettere in discussione valori, certezze e a volte anche le relazioni personali.

Tutto ciò è assolutamente naturale

In questi casi è normale:

- 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 "flash-back" 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 il più normale possibile:

- con un lavoro o passatempi 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 però 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.