

Come comportarsi in qualità di familiare o amico?

Passare del tempo insieme

Dopo l'evento gravoso, passate spesso del tempo con la persona colpita.

Offrire il proprio sostegno

Offrite il vostro aiuto e ascoltate la persona, anche se non vi è stato chiesto.

Ascoltare

Ascoltate quello che la persona vuole raccontarvi. In alcuni casi parlare ripetutamente di quello che è successo fa bene.

Non sentirsi attaccati personalmente

Non offendetevi se la persona reagisce con rabbia o aggressione.

Rispettare la sfera privata

Rispettate la sfera privata della persona colpita e lasciatele la possibilità di ritirarsi.

Promuovere l'autoresponsabilità

Offrite il vostro appoggio, ma non assumetevi troppa responsabilità. La persona deve restare attiva.

Promemoria

Promemoria per le persone colpite da eventi gravosi e i loro familiari

CareLink
Kirchgasse 5a
CH-8302 Kloten

Telefono +41 44 876 50 50
Telefax +41 44 803 31 50
E-Mail info@carelink.ch
Internet www.carelink.ch

CAREINK

CAREINK

Evento gravoso	Siete stati vittime di un evento gravoso? Ognuno di noi gestisce lo stress e la pressione in modo diverso. Prima o poi, tuttavia, una situazione traumatica può provocare una forte reazione psichica e/o fisica. Una tale reazione è frequente dopo un evento straordinario.	Le reazioni di stress più comuni	Tempo per i sentimenti	se vi sentite di farlo, prendetevi il tempo necessario per essere tristi e piangere. È meglio sfogarsi piuttosto che reprimere o nascondere questi sentimenti.	
Reazioni di stress	In alcuni casi le reazioni di stress o i fenomeni concomitanti a livello emozionale si manifestano immediatamente, in altri casi invece solo dopo ore o giorni. A volte, la reazione può verificarsi soltanto dopo mesi o addirittura dopo settimane.		Fisico	Movimento e tranquillità	dedicatevi all'attività fisica (passeggiate, sport), senza dimenticare che anche i momenti di tranquillità e riposo sono indispensabili.
Durata	La durata della reazione varia tra qualche giorno e numerosi mesi. In singoli casi può durare anche più a lungo, a seconda della gravità dell'evento.		Pensiero	Alimentazione	nutritevi in maniera sana e dormite sufficientemente. Non incrementate il consumo di alcol.
Supporto	A volte può nascere la sensazione di aver bisogno di un supporto professionale (medico o psicologo). Ciò significa che forse l'evento è stato talmente traumatico e fuori dal comune che la persona interessata non riesce a gestire la situazione da sola.		Sentimenti	Passo per passo	per affrontare i cambiamenti, fissatevi degli obiettivi modesti e raggiungibili. Procedete passo a passo anziché fare tutto in una volta.
		Comportamento	Ricordi	ricorrenti pensieri e ricordi associati all'evento sono reazioni frequenti. In generale col passare del tempo diventano meno costanti e intensi. Non cercate di combatterli.	
		Colloqui	Metodi per vincere lo stress	Se dopo l'evento traumatico i disturbi dovessero durare ancora a lungo e non accennano a diminuire, contattate un esperto (ad es. il medico di famiglia o uno psicologo).	
		Quotidianità/ Abitudini			parlate con persone di fiducia di quello che provate e delle vostre preoccupazioni. Annotate i vostri pensieri quando non riuscite ad addormentarvi o se non avete nessuno a cui potete rivolgervi.
			riprendete a vivere con i vostri ritmi abituali. I lavori quotidiani consueti servono da sostegno morale. Occupatevi di cose che vi sembrano utili.		