

## 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.



# Informazione

per le persone colpite  
da eventi gravosi e i  
loro familiari



# CAREINK

CareLink | Sägereistrasse 20 | CH-8152 Glattbrugg

T +41 44 876 50 50 | F +41 44 876 50 69  
info@carelink.ch | www.carelink.ch

# CAREINK



## Evento gravoso

Siete stati vittime di un evento gravoso? Ognuno di noi gestisce situazioni di stress e pressioni in modo diverso. Prima o poi, tuttavia, può capitare che una situazione traumatica provochi inaspettatamente una forte reazione psichica e/o fisica.

**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 settimane o addirittura dopo mesi.

**Durata** La durata delle reazioni di stress varia tra qualche giorno e diversi mesi. In singoli casi può durare anche più a lungo.

**Supporto** A volte nasce anche il bisogno di richiedere il supporto professionale di un medico o psicologo qualificato. 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.

## Le reazioni di stress più comuni

**Fisico** Esaurimento, sonno, nausea, stordimento, mal di testa, sudorazione, insonnia

**Pensiero** Nervosismo, disturbi di concentrazione, ricordi assillanti, incubi, insicurezza, stato di ipervigilanza

**Sentimenti** Paura, depressione, rabbia, stato di impotenza, sensi di colpa, improvvisi sfoghi emotivi, panico

**Comportamento** Apatia, allontanamento da altre persone, silenzio, pianto improvviso, perdita o aumento dell'appetito, irrequietezza, irritabilità, reazioni inappropriate, consumo più elevato di alcol o medicinali

## Metodi per vincere lo stress

**Dialogo** 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.

**Quotidianità, abitudini** Riprendete a vivere con i vostri ritmi abituali. I lavori quotidiani consueti servono da sostegno morale. Occupatevi di cose che già prima vi facevano star bene.

**Tempo per i sentimenti** Se vi sentite di farlo, prendetevi il tempo necessario per essere tristi e piangere. È meglio non costringersi a funzionare di nuovo «normalmente» il più presto possibile.

**Movimento e tranquillità** Dedicatevi all'attività fisica (passeggiate, sport), senza dimenticare che anche i momenti di tranquillità e riposo sono indispensabili.

**Alimentazione** Nutritevi in maniera sana e dormite sufficientemente. Non incrementate il consumo di alcol.

**Passo per passo** Per affrontare i cambiamenti, fissatevi degli obiettivi modesti e raggiungibili. Procedete passo per passo anziché cercare di fare tutto in una volta.

**Ricordi** Ricorrenti pensieri e ricordi associati all'evento sono reazioni frequenti. In generale col passare del tempo diventano meno costanti e intensi.

**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).**