

TERREMOTO CENTRO ITALIA 24 AGOSTO 2016 COME FRONTEGGIARE EMOTIVAMENTE UN EVENTO TRAUMATICO indicazioni di auto-protezione per adulti

Nelle situazioni di emergenza, quando un grave evento critico colpisce una popolazione intera, si viene a creare una condizione di elevata emotività che riguarda l'individuo e la comunità. L'evento critico stesso può causare reazioni emotive particolarmente intense, tali da poter interferire con le capacità di funzionare sia durante l'esposizione alla scossa/e che in seguito, per tempi diversi e individuali.

Si possono accusare reazioni intense causate dal terremoto legate a una ferita psicologica, come se fosse una ferita fisica.

Dal momento dell'esposizione al terremoto ad oggi si possono susseguire le seguenti fasi:

- Fase di shock (senso di estraneità, di irrealtà, di non essere se stessi, di non sentire il proprio corpo, di confusione, di disorientamento spaziale o temporale). Lo shock fa parte della fisiologica reazione acuta allo stress ed è un meccanismo che consente di mantenere un certo distacco dall'evento, necessario ad attutirne l'impatto e magari a far fronte alle necessità del primo periodo.
- Fase dell'impatto emotivo: si possono provare una vasta gamma di emozioni quali tristezza, colpa, rabbia, paura, confusione e ansia. Possono anche svilupparsi reazioni somatiche come disturbi fisici (mal di testa, disturbi gastro intestinali, ecc.), difficoltà a recuperare uno stato di calma.
- Fase del fronteggiamento: ci si comincia a interrogare su quanto è successo, a cercare delle spiegazioni, ricorrendo a tutte le proprie risorse (*"Perché è successo? Cosa posso fare? Perché a me?"*)

Di seguito le reazioni più comuni che possono durare per un periodo di alcuni giorni e/o alcune settimane:

- Intrusività: immagini ricorrenti, memorie involontarie e intrusive dell'evento (*flashback*), che possono presentarsi come brevi episodi o come completa perdita di coscienza. (*per esempio rivedere i muri della casa crollare davanti agli occhi, risentire le urla, il boato...*)
- Evitamento: tentativo vano di evitare pensieri o sentimenti correlati al trauma. Impossibilità ad avvicinare ciò che rimanda all'evento (*per esempio non riuscire a tornare nella zona in cui si è stati vittima del crollo, non riuscire a parlare con le persone che erano presenti*).
- Umore depresso e/o pensieri persistenti e negativi. Credenze e aspettative negative su di sé o sul mondo (*per esempio iniziare ad avere pensieri negativi su di sé e/o sul mondo "non vado bene", "il mondo è totalmente pericoloso"*)
- Persistente e irrazionale senso di colpa verso di sé o verso altri per aver causato l'evento traumatico o per le sue conseguenze

- Senso di colpa per essere sopravvissuto o per non avere riportato danni fisici e/o a cose (*per esempio sentirsi in colpa nei confronti delle persone che hanno avuto lutti in famiglia e non riuscire a capire il perché...*)
- Persistenti emozioni negative correlate al trauma (*per esempio provare paura, orrore, rabbia, colpa, vergogna anche per molto tempo e quando la situazione sembra migliorare*)
- Difficoltà nel dormire e/o difficoltà nell'alimentazione: fatica ad addormentarsi, risvegli e incubi frequenti oppure ipersonnia, in altre parole dormire molte più ore
- Interesse marcatamente diminuito per attività precedentemente piacevoli

Vi sono marcate differenze individuali nella comparsa, nella durata e nell'intensità di queste reazioni.

COSA SI PUO' FARE

- Saper riconoscere le proprie reazioni emotive e le difficoltà che si possono avere durante e dopo l'esposizione all'evento traumatico
- **Non negare i propri sentimenti ma ricordarsi che è normale e tutti possono avere delle reazioni emotive dopo un terremoto così devastante**
- Saper monitorare le proprie reazioni fisiche ed emotive, riconoscendo i propri sistemi di attivazione
- Ricordarsi che non si è soli, ma inseriti in un sistema e in un'organizzazione che può sostenere e aiutare anche emotivamente e psicologicamente
- Osservare il proprio stato emozionale, senza giudicarsi
- Parlare degli eventi critici aiutandosi a scaricare la tensione emotiva
- Rispettare le reazioni emotive degli altri, anche quando sono completamente differenti e poco comprensibili per il proprio punto di vista
- Cercare di ristabilire il prima possibile i contatti con persone, luoghi e situazioni della mia vita e ripristinare una routine quotidiana in qualche modo prevedibile
- Chiedere aiuto a persone di fiducia o a chi è coinvolto nei soccorsi, scegliendo possibilmente chi mi trasmette un maggior senso di familiarità e di sicurezza
- Prendere dei tempi di recupero, ascoltare i bisogni e prendere le distanze dall'evento o dalle attività ad esso correlate (dormire, riposarmi, pensare, piangere, stare con i miei cari ecc.)
- Tutelare il proprio equilibrio emotivo accedendo ai sistemi di supporto offerti. Parlare con un esperto di reazioni post-traumatiche che possiede delle informazioni sulle reazioni specifiche può favorire e velocizzare il tempo di risoluzione delle reazioni stesse
- Accedere, quando e se possibile, al supporto psicologico orientato alla rielaborazione delle reazioni traumatiche conseguenti all'evento
- Limitare l'utilizzo dei media a pochi momenti della giornata. Le persone esposte a un evento critico hanno il naturale bisogno di dare un significato all'accaduto e per questo passano molto tempo a ricercare notizie, occorre però proteggersi dall'eccessiva esposizione.

Se le reazioni faticassero a rientrare e non notate un miglioramento è utile rivolgersi a professionisti preparati che possono aiutarvi a fronteggiare al meglio il disagio.