

Incoraggiare la guarigione dopo un disastro

Affrontare gli effetti devastanti di un disastro, sia esso naturale (uragani, tornado, inondazioni, incendi, ecc.) o provocato dall'uomo (esplosioni, violenza sul posto di lavoro, sparatorie, ecc.) può essere estremamente difficile.



Sintomi legati a traumi e disastri

Al di là delle preoccupazioni immediate relative ai danni alla proprietà o alla sicurezza personale, è anche fondamentale ricordare che il benessere emotivo può essere importante quanto quello fisico.

Nessuno che rimane coinvolto o assiste a un disastro ne resta indenne. La reazione di ogni persona è unica per la propria situazione, ma nei giorni e nelle settimane successivi all'evento è normale che le persone sperimentino una varietà di sintomi fisici ed emotivi. Tra questi:

- Tristezza
- Nervosismo e disagio
- Irritabilità o rabbia
- Modelli di sonno disturbati
- Problemi relazionali
- Pensieri intrusivi, flashback o incubi
- Negatività
- Mancanza di concentrazione, incapacità di concentrarsi
- Shock
- Incredulità
- Senso di colpa

Tutti questi sintomi sono risposte normali a un evento anomalo. Se hai vissuto un disastro di qualsiasi tipo, una parte importante del processo di guarigione consiste nel riconoscere le tue sensazioni e reazioni.



Come aiutare te stesso

Ognuno di noi ha modi diversi di rispondere e guarire dalle cose. Anche se non puoi controllare o cambiare ciò che è successo, puoi (in una certa misura) controllare il tuo percorso di guarigione. Ecco alcuni consigli e suggerimenti per ridurre al minimo l'impatto di un evento traumatico sulla salute emotiva e psicologica:

- **Accetta il sostegno.** Se i tuoi amici o familiari ti offrono sostegno, accettalo. Se ritieni di aver bisogno di aiuto, chiedilo. Può trattarsi di qualsiasi cosa, dall'aver qualcuno che ti aiuti nelle attività quotidiane come fare la spesa o le faccende domestiche, fino ad avere una presenza amichevole e fidata con cui parlare di come ti senti.
- **Accetta la situazione.** L'evento o l'incidente è accaduto. Non puoi cambiarlo, né puoi evitarlo completamente. Il desiderio di evitamento è normale, ma un desiderio eccessivo può ritardare o posticipare la guarigione.
- **Prenditi cura di te.** Assicurati di fare la giusta quantità di riposo, esercizio fisico e alimentazione. Cerca di evitare sostanze e alcol per alleviare il dolore.
- **Trova altri modi.** Prendi in considerazione l'utilizzo di altre strategie salutari di risposta, come ad esempio l'arte, la musica, la meditazione, le tecniche di rilassamento e il trascorrere del tempo nella natura.
- **Prenditi il tuo tempo.** Non esiste un calendario prestabilito per il tuo recupero. Sii paziente. Concentrati sui tuoi punti di forza e sulle tue capacità.
- **Abbraccia ciò che è familiare.** Molte persone trovano conforto nel ritornare alle routine e alle situazioni quotidiane familiari, sia a casa che al lavoro.

La maggior parte delle persone si riprende con i propri tempi; tuttavia, se ritieni che il processo di guarigione stia procedendo troppo lentamente o sia in fase di stallo, potrebbe essere utile chiedere aiuto a un professionista. Sono disponibili numerose opzioni di trattamento. Due delle più comuni sono il primo soccorso psicologico (Psychological First Aid, PSA) e la terapia cognitivo comportamentale (Cognitive Behavioral Therapy, CBT).

L'obiettivo del PSA è ridurre lo stress post-disastro e sviluppare capacità di risposta. Può essere effettuato privatamente, in contesti comunitari o anche per telefono.

La CBT è una psicoterapia progettata per aiutare le persone a imparare a cambiare pensieri e modelli comportamentali negativi o inutili.

Finora ci siamo concentrati esclusivamente su come incoraggiare gli adulti a guarire dopo un disastro. È importante sottolineare che potrebbe essere necessario prestare particolare attenzione anche se sono coinvolti anziani o bambini. In questi casi sarebbe opportuno chiedere aiuto a un professionista.



Sostegno fondamentale quando serve davvero

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.