

# Aiutare te stesso e gli altri dopo il disastro

Quando veniamo colpiti da un disastro naturale o da una tragedia, potrebbe essere molto difficile sapere cosa fare o cosa aspettarsi. Sia che tu sia stato attivamente coinvolto nell'evento o anche vi abbia semplicemente assistito, è quasi impossibile rimanere indenni dall'esperienza.



## Aiutare te stesso

Il recupero da un'esperienza traumatica come un disastro può spesso essere un processo graduale e continuo. Potrebbe volerci più tempo di quanto speravi o ti aspettavi, ma ci sono alcuni suggerimenti e procedure che possono fare la differenza nel tuo percorso di recupero.

- Se scatena emozioni negative, evita i notiziari o i commenti sui social media sull'evento.
- Accetta che le tue sensazioni ed emozioni siano una parte necessaria del processo di guarigione.
- Non giudicarti per le tue reazioni.
- Non avere fretta. Lascia che il processo di guarigione faccia il suo corso.
- Evita situazioni stressanti.
- Quando senti di essere all'altezza, fai piccoli ma positivi passi indietro nella tua routine familiare.
- Se ritieni che possa essere d'aiuto, mettiti in contatto con altre persone che hanno vissuto la tua esperienza.
- Evita l'uso eccessivo di sostanze e alcol.
- Concentrati sulla cura di te stesso. Cerca di avere una giusta quantità di riposo, esercizio fisico e alimentazione.



### Sintomi legati al trauma

Potresti desiderare intraprendere il percorso di recupero da solo per dimostrare che sei abbastanza forte per farlo. Ma cercare aiuto da chi ti è più vicino può essere un segno di forza. Affidati alle persone di cui ti fidi. Condividi le tue sensazioni con loro. Potresti anche trovare conforto in un gruppo di sostegno organizzato.

Nella prima o due settimane dopo l'evento, potresti sperimentare una serie di risposte fisiche ed emotive o sintomi legati al trauma. Questi sintomi possono includere dispnea, cambiamenti nell'appetito, sonno disturbato, mancanza di concentrazione, rabbia, paura, senso di colpa, intorpidimento emotivo e sensazione di isolamento e abbandono.

Questi sintomi non sono cose da nascondere o ignorare. Sono risposte normali a eventi anomali.

Col passare del tempo, spesso i sintomi si riducono. Ma se ritieni di non fare progressi, se senti che i tuoi sintomi stiano interferendo con la tua capacità di gestire la vita quotidiana oppure ti ritrovi a indulgere eccessivamente in sostanze o alcol, potresti soffrire di lutto complicato/traumatico o stress post-traumatico disturbo (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD). In questi casi, chiedere aiuto a un professionista della salute mentale è una linea di intervento auspicabile.

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.



### Aiutare gli altri

Nel periodo immediatamente successivo a un disastro, il primo soccorso psicologico (Psychological First Aid, PFA) è un modo per offrire sostegno e assistenza a coloro che sono stati coinvolti o hanno assistito all'evento.

Dato che i sopravvissuti al disastro spesso sperimentano diverse reazioni fisiche, psicologiche, comportamentali e spirituali, il primo soccorso psicologico è progettato per ridurre lo stress iniziale e quindi aiutare a sviluppare efficaci capacità di risposta agli eventi.



### Sostegno fondamentale quando serve davvero

Visita [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://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.