

COME AFFRONTARE MEGLIO GLI EVENTI E I SENTIMENTI PRESENTI DOPO IL TRAUMA

- Non reprimere i sentimenti e cercare di dividerli con altre persone
- Non isolarsi
- Dormire e mangiare a sufficienza
- Sforzarsi di mantenere le routine quotidiane e tentare il più possibile di ripristinare i precedenti ritmi e abitudini di vita
- Concedersi un "tempo" per il superamento del momento critico e dei vissuti negativi, tenendo presente che le reazioni emotive, comportamentali, fisiche e relazionali, sono da considerarsi reazioni normali in rapporto a un evento anormale
- Prestare più attenzione a sé e agli altri
- Mantenere uno stile di vita sano



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Chi ha bisogno di supporto psicologico può telefonare al numero **339 8322090** **dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 18.00:** rispondono gli psicologi del servizio di Psicologia clinica e di comunità dell'Ausl di Modena, formati per affrontare le reazioni allo stress traumatico



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

QUANDO LA COMUNITÀ VIENE FERITA:

supporto psicologico per persone coinvolte in eventi traumatici



LO STRESS EMOTIVO DI FRONTE A UN EVENTO TRAUMATICO IMPROVVISO E INASPETTATO

Fin dalle prime ore dopo un evento traumatico varie **difficoltà psico-fisiche** possono colpire sia le persone coinvolte in modo diretto dall'evento sia i loro familiari/conoscenti, gli operatori socio-sanitari intervenuti e coloro che si trovavano nelle vicinanze di quanto accaduto.

È importante che ogni persona riconosca le proprie reazioni emotive allo stress e quali risposte sono utili per prevenire conseguenze negative durature sullo stato psicologico.

I sintomi comunemente presenti e considerati **reazioni normali** a un **evento anormale** sono:

- **fisilogici:** disturbi del sonno, sogni angoscianti e/o incubi, disordini dell'alimentazione, accelerazione del battito del cuore e del respiro, tensioni muscolari, sudorazione, disturbi gastrointestinali, stanchezza, ecc.
- **emotivi:** shock, alterazioni dell'umore, ansia, tensione, paura, panico, senso di colpa, rabbia, disperazione, insicurezza, stato costante di allerta, tristezza, vergogna, ecc.
- **cognitivi:** confusione mentale, pensieri intrusivi e ripetitivi dell'evento (flashback), difficoltà a prendere decisioni anche semplici, difficoltà a concentrarsi, vuoti di memoria, ecc.
- **psicosociali:** senso di alienazione, isolamento sociale, disagio nelle relazioni interpersonali

SONO REAZIONI NORMALI A UN EVENTO ANORMALE

