



CARE TEAM GRISCHUN

Superare uno shock psicologico o una crisi in seguito a un evento particolare



Amt für Militär und Zivilschutz
Uffizi da militar e da protecziun civila
Ufficio del militare e della protezione civile

Date spazio alle emozioni

Avete attraversato momenti difficili. Ogni persona affronta questi episodi in modo diverso.

Paura, tristezza, nostalgia, vergogna, sensi di colpa, rabbia, collera, ricordi e delusioni possono manifestarsi in modo molto intenso



Non abbiate paura di perdere l'autocontrollo.

Reprimere le emozioni può far sorgere altri problemi.

Piangere può portare sollievo.

Quando c'è bisogno di aiuto?

- Se circa un mese dopo l'accaduto vi sentite apatici oppure siete estremamente attivi
- Se per un lungo periodo le emozioni e i sentimenti non rientrano nella norma
- Se siete tormentati da sensi di angoscia o da incubi
- Se non avete nessuno con cui parlare dei vostri sentimenti
- Se i vostri rapporti con le altre persone ne soffrono
- Se in seguito all'accaduto fumate o bevete (di più), assumete (più) stupefacenti o medicinali
- Se la qualità delle vostre prestazioni lavorative diminuisce
- Se il rendimento scolastico dei vostri figli peggiora
- Se i vostri figli descrivono l'accaduto sempre esattamente allo stesso modo oppure lo ripetono giocando

Consigli

- Non reprimete i vostri sentimenti: parlatene, anche con i vostri figli. I bambini esprimono spesso i propri sentimenti giocando e disegnando
- Non aspettatevi che il tempo cancelli automaticamente i ricordi. È possibile che i vostri sentimenti attuali non scompaiano tanto facilmente ma che continuino a essere presenti
- Prendetevi il tempo necessario per riposarvi
- Lasciate che i vostri figli parlino con persone di fiducia non coinvolte
- Esprimete le vostre esigenze in maniera chiara

Dove potete ricevere aiuto?

Telefono amico

Telefono 143 (24h)

www.143.ch

Ufficio di consulenza per l'aiuto alle vittime dei Grigioni

Telefono 081 257 31 50

Servizi psichiatrici dei Grigioni

Telefono 058 225 25 25 (24h)

www.pdgr.ch

Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni

Telefono 081 252 90 23

www.kjp-gr.ch

Medico di famiglia

Assistente spirituale del vostro comune

Psichiatra

Psicologo/a

Associazione grigionese di psicoterapia

www.bvp.ch



Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Psychiatria d'uffants e da juvenils dal Grischun
Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni

