



## **Assistenza psicologica per persone direttamente e indirettamente coinvolte in eventi traumatici**

(da: Netzwerk Psychologie AG)

Il tragico evento che avete vissuto vi colpisce in modo più o meno diretto. Tutti, bambini, adolescenti e adulti mostrano reazioni di stress e disturbi del comportamento dopo eventi critici, alcuni in modo molto marcato, altri per nulla marcato. Si tratta di una reazione normale, ad una situazione fuori dall'ordinario.

### **Se temporanei, i seguenti sintomi sono normali:**

- Nervosismo, iperattività
- pianto
- urla
- ricordi intensi dell'evento traumatico (flash back)
- disturbi di concentrazione e di apprendimento
- maggiore ansietà, reazioni di panico, senso di minaccia
- disturbi del sonno, incubi, spossatezza, senso di debolezza
- tristezza o reazioni depressive
- disturbi psicosomatici
- inappetenza

Questi disturbi possono manifestarsi dopo un evento traumatico. Si tratta di sintomi che per lo più si affievoliscono nell'arco di ore o giorni.

### **In questo periodo è utile:**

- ristabilire la consueta sicurezza e ritornare alla normale vita quotidiana
- nei primi giorni non lasciare troppo tempo per rimuginare l'accaduto
- parlare con la persona interessata chiedendole quali siano le sue esigenze e sostenendola nell'organizzazione della giornata (ristabilire il controllo)
- passare del tempo con la persona interessata e rimanere a disposizione per parlare
- provvedere a trasmettere sicurezza in sé stessi e chiarezza riguardo alla pianificazione della giornata
- praticare sport e dedicarsi ad attività ricreative nel tempo libero
- cercare adeguati diversivi che permettano di vivere esperienze piacevoli

**Da osservare particolarmente nel caso di bambini e adolescenti:**

- **Il primo aiuto psicologico** può essere offerto dai genitori e dalle persone di riferimento, come i parenti stretti e gli insegnanti. Prestate maggiori attenzioni. Prendetevi molto tempo per parlare.
- **Gli adulti dovrebbero condividere i loro veri sentimenti con i figli**, ma senza provocare la perdita della sicurezza e tranquillità di cui il bambino ha bisogno per il proprio benessere. Ricordate che i bambini imitano il modo in cui gli adulti reagiscono a una situazione d'emergenza.
- **I bambini sono per natura curiosi di sapere quanto è accaduto**. Date ascolto al bambino e rispondete con sincerità alle sue domande. Spiegategli apertamente cosa è successo e invitatelo a porre domande. È tuttavia importante non costringere il bambino a parlare ed entrare solo nei dettagli richiesti dal bambino stesso. Ricordate che i bambini prendono ogni affermazione alla lettera.

Dopo eventi traumatici, le persone direttamente o indirettamente coinvolte reagiscono in modi molto diversi. Per chiarire eventuali domande o per un colloquio approfondito contattate il Servizio psicologico scolastico dei Grigioni:

**Servizio psicologico scolastico dei Grigioni**

**Georges Steffen, lic.phil**

Quaderstrasse 17

7000 Coira

Tel.

081 257 27 41

Fax

081 257 20 33

[georges.steffen@avs.gr.ch](mailto:georges.steffen@avs.gr.ch)

[www.avs.gr.ch](http://www.avs.gr.ch)

maggio 2011