



Linee Guida predisposte dall'Associazione Psicologi per i popoli

La paura della guerra e del terrorismo

## **Come affrontare la paura del terrorismo Linea Guida n.2**

### **Premessa**

In questo momento tutti sentono di vivere un momento stressante e minaccioso. Anche se nessuna delle persone che lei conosce è stato colpito da un attacco terroristico, la stessa idea che ciò possa accadere è difficile da accettare. Dopo l'11 settembre molte fonti di stress stanno mettendo a dura prova il suo bisogno di sicurezza e quello della sua famiglia: di questo lei può essere impensierito, in modo particolare per i suoi figli. In questa situazione può sentire il futuro come incerto, può essere preoccupato che le cose non torneranno più "normali".

Quello che le persone stanno vivendo è un momento particolare da un punto di vista emotivo e, se la situazione dovesse arrivare a presentare sfide ancora più grandi alle proprie capacità di adattamento, potrebbero sorgere delle reazioni cognitive, emotive, comportamentali e psicofisiche di un certo rilievo.

Tali reazioni psicologiche sono comuni, ma ogni persona risponde in maniera unica agli eventi traumatici. Alcune persone rispondono in momenti temporali diversi: alcuni li vivono immediatamente, altri anche alcune settimane dopo.



Queste reazioni non sono segno di debolezza, ma un modo di difendersi dai pericoli. Non bisogna in questo momento aver paura delle proprie paure, ma cercare di convivere con esse.

Qui sotto abbiamo indicato alcune reazioni comuni della persone che fanno esperienza di un evento traumatico. Sebbene questi pensieri, sentimenti, comportamenti e reazioni psicofisiche possano essere piuttosto sconvolgenti, è importante ricordare che sono reazioni comuni ad una situazione straordinaria e stressante. Non sono le reazioni ad essere patologiche, ma sono gli eventi di questi giorni ad esserlo.

- Difficoltà di concentrazione o nel ricordare, inclusa la difficoltà di concentrarsi nel proprio lavoro o a scuola.
- Sentimenti di paura o ansia quando sentite parlare di guerra, terrorismo, attacchi biologici, ecc.
- Scoppi di rabbia o di intensa irritabilità.
- Sentimenti di vuoto o di perdita di speranza per il futuro.
- Essere iperprotettivi nei confronti della propria sicurezza e di quella della propria famiglia.
- Isolamento dagli altri.
- Avere problemi ad alzarsi dal letto o nell'addormentarsi.
- Tenersi eccessivamente impegnati per evitare di pensare alla situazione attuale.
- Disturbi di stomaco, nausea.
- Aumento del battito cardiaco.
- Aumento della pressione sanguigna.

## Come gestire lo stress

- La situazione attuale potrebbe durare a lungo, così come a lungo potrebbero durare questi ed altri segni di disagio personale. La cosa più importante è che ne parliate con gli altri: i familiari, i vicini, gli amici, i colleghi.
- Mantenete uno stile di vita regolare, vi aiuterà a sentire che comunque la vostra vita mantiene un senso di organizzazione e di ordine.



- I momenti difficili possono indurre la persone a bere alcol, a fumare o a fare uso di droghe. L'alcol, il fumo e le droghe non vi aiuteranno, anzi potrebbero crearvi altri problemi di salute.
- Le pratiche salutari come il mangiare bene e il dormire un po' più del solito sono particolarmente importanti in un periodo di molto stress.
- Siate tolleranti con voi stessi e con gli altri se le emozioni sono "più vicine alla superficie" e talora ne perdetevi il controllo. Ma attenzione a non fare diventare lo stress un pretesto per abusare degli altri, soprattutto in famiglia.
- Fate in modo di non vivere isolati: continuate a frequentare amici e parenti, partecipate alle iniziative della città e ai riti della parrocchia.

## Quando cercare sostegno da un professionista

Riportiamo alcune linee guida che possono essere utili per decidere quando sia il momento di richiedere una assistenza psicologica da un professionista:

- Quando le reazioni di cui abbiamo parlato sopra rendono difficile funzionare sul lavoro o nella vita privata.
- Quando la preoccupazione occupa ogni attività quotidiana.
- Quando la mente non riesce a liberarsi dai pensieri intrusivi.
- Quando le reazioni personali durano più di 6 o 8 settimane.

