

Come prendersi cura di sé, della propria famiglia, della propria classe e della propria comunità

Gli avvenimenti improvvisi e violenti come le catastrofi naturali, i disastri tecnologici, le guerre, gli atti terroristici, mettono a dura prova la nostra normale capacità di saper far fronte alle situazioni difficili della vita, anche se siamo solo testimoni di tali avvenimenti attraverso le informazioni, la televisione e i racconti.

Conseguenze psicologiche degli eventi stressanti (a)

- Se questi eventi ci toccano direttamente o riguardano persone e luoghi per noi cari, possono provocare molto sconforto, paura e angoscia.
- Noi siamo spinti ad inquietarci per la nostra sicurezza, per quella dei nostri cari e della nostra comunità.

Conseguenze psicologiche degli eventi stressanti (b)

- Questi eventi possono risvegliare in noi dei ricordi e delle emozioni collegate ad altre situazioni dolorose del nostro passato personale o familiare.
- Possono anche contribuire ad aumentare le difficoltà a gestire una situazione che è già difficile al momento della catastrofe.

Regola d'oro

- E' importante sapere che è perfettamente normale e non è patologico avvertire lo stress in questi casi.
- Le nostre paure, ansie e preoccupazioni sono reazioni normali ad eventi non normali.
- Le crisi, incontrate e superate, fanno parte della nostra vita e ci danno coraggio nell' affrontare nuovi rischi. Abbiamo anche persone che ci vogliono bene e ci aiutano

Altre regole importanti (a)

- La maggior parte delle persone è coraggiosa e si rimette a posto in breve tempo.
- Tutti noi abbiamo la possibilità di aiutare la nostra famiglia e la nostra comunità.
- La cosa più importante per dare aiuto anche agli altri è conoscere le misure di sicurezza che sono a nostra disposizione

Altre regole importanti (b)

Le reazioni delle persone significative (autorità, personale sanitario, educatori, insegnanti, religiosi ecc.) influiscono in maniera decisiva nella possibilità di reazione dei bambini, delle loro famiglie e della comunità.

Reazioni fisiche agli eventi stressanti

Noi possiamo reagire con mal di testa, dolori alla schiena, mal di stomaco, diarrea, difficoltà a prendere sonno, dolori muscolari, mancanza di energia fisica e stato di affaticamento. Possiamo anche perdere l'appetito o ricorrere troppo ai dolci, bere alcolici, fumare troppo.

Reazioni emozionali agli eventi stressanti

Possiamo sentirci tristi,
collerici, colpevolizzati,
impotenti, insensibili,
confusi, scoraggiati,
inquieti e ansiosi verso il
futuro, timorosi che
l'evento si ripresenti.

Queste emozioni possono
venire e andare ad ondate,
arrivare al culmine e poi
sparire e ripresentarsi
daccapo.

Reazioni cognitive agli eventi stressanti

- Può diventare difficile concentrarsi nel lavoro, o smettere di pensare a ciò che è successo, per riprendere la vita normale.
- Possono riaffiorare ricordi di situazioni tristi e difficili del passato.
- Possono comparire improvvisamente pensieri ed emozioni mentre noi leggiamo, discutiamo, guidiamo, lavoriamo.

Reazioni che toccano il sentimento di sicurezza

- Possiamo trovare difficoltà ad uscire di casa e lasciare da soli i nostri cari.
- Possiamo avere la tendenza a superproteggere i nostri bambini.
- Possiamo avere eccessiva paura a viaggiare con certi mezzi, come in aereo, in treno ecc.

Come prendere cura di se stessi (a)

- Prendersi una pausa nel parlare degli eventi catastrofici e nell'informazione continua.
- Darsi il tempo per riposarsi, e fare dell'esercizio fisico per gestire lo stress, ridurre la tensione, dormire bene e mangiare come si deve.
- Parlare con i propri amici, colleghi, guide spirituali o della comunità, a proposito dei pensieri, delle emozioni e delle reazioni che si provano. Parlando con gli altri ci si sente meno soli, ci si conforta a vicenda e ci si sente simili agli altri in ciò che si prova.

Come prendersi cura di se stessi (b)

- Non bisogna prendere decisioni importanti nei momenti in cui si è sconvolti
- Alcune persone possono sentirsi più toccate di altre dagli eventi. Essere pazienti e comprensivi sono due modi per aiutare queste persone
- E' fondamentale riprendere le abitudini quotidiane, facendo le cose che piacciono e creano un senso di sicurezza e di controllo

Come prendersi cura di se stessi (c)

- Bisogna fare attenzione all'alimentazione.
- Bisogna essere attivi fisicamente e non lasciarsi impigrire e immalinconire
- Attenzione all'alcol, ai farmaci e al fumo: si possono prendere abitudini difficili da smettere
- Dormire bene

- Come prendersi cura della propria famiglia

- Rassicurare i propri cari rispetto al futuro.
- Darsi del tempo per discutere di ciò che è successo.
- Rilassarsi assieme inventandosi qualche gioco o sollievo.
- Far visita a parenti ed amici

Prendersi cura degli anziani

(a)

- Gli anziani possono essere autonomi e capaci di sbrogliarsela, anche perché ne hanno viste nella loro vita.
- Alcuni eventi possono inquietarli rispetto alla sicurezza e all'avvenire
- In alcuni casi possono sentirsi tristi, confusi e, per qualche momento, disorganizzati.
- Quelli che sono depressi, che hanno disturbi cognitivi o vivono da soli, possono avere difficoltà particolari.

Prendersi cura degli anziani (b)

- Parlare con loro dei propri pensieri, emozioni e reazioni.
- Far visita agli anziani.
- Farli partecipare alle attività sociali e ricreative.
- Assicurarli che si è a loro disposizione se hanno bisogno di parlare o se chiedono aiuto.

Prendersi cura della comunità

- Partecipare alle riunioni indette per l'informazione sugli avvenimenti
- Assistere alle cerimonie di ricordo e ai riti civili e religiosi
- Mettersi a disposizione delle autorità per portare soccorso in maniera organizzata
- Riprendere il proprio ruolo e la propria funzione (educativa, sanitaria, sociale...)

Quando chiedere un aiuto specialistico

Se dopo qualche settimana i pensieri di quanto è successo non lasciano la mente, le immagini ritornano sotto forma di incubi notturni, persistono i sintomi fisici, emozionali, cognitivi, comportamentali, permane lo stato di allerta, allora può essere utile e talora necessario consultare uno specialista (medico di famiglia, psicologo, psichiatra). Le reazioni iniziali possono trasformarsi in veri disturbi patologici (PTSD).

Prendersi cura dei bambini (da 7 a 11 anni)

I bambini di questa età posso sentirsi sconvolti dopo un avvenimento stressante. A questa età le loro paure dimostrano che c'è la coscienza del danno che può essere procurato da questi eventi su di sé, sui familiari e sugli amici. Possono anche formarsi dei timori immaginari che non hanno alcun rapporto con i danni che gli eventi possono procurare.

Reazioni comuni nei bambini

- Paura d'essere feriti e separati dai genitori.
- Paura che l'evento si ripresenti.
- Paura dei rumori e del buio.
- Mal di testa.
- Difficoltà nel sonno.
- Problemi nel mangiare
- Nervosismi e irritabilità
- Regressioni: enuresi...

Come aiutare i bambini

- Prendere sul serio le loro paure, non irridere a quanto dicono, perché un bambino che ha paura ha "veramente paura".
- Darsi tutto il tempo per ascoltare ciò che raccontano e chieder come va, facendo partecipare tutta la famiglia o il gruppo alla discussione.
- Dare tutte le informazioni su ciò che è successo e sulle cause.
- Rassicurarsi su ciò che si sta facendo per garantire il ritorno alla normalità e alla sicurezza.
- Non nascondere le proprie emozioni e quelle degli altri adulti.

Quando chiedere un aiuto specialistico per i bambini

- I bambini hanno grande capacità di recupero e si adattano facilmente, anche a situazioni difficili. Esiste tutta una gamma di reazioni normali provocate da un evento stressante che possono essere quasi tutte affrontate con l'aiuto della famiglia e della scuola.
- Talvolta ci sono nelle settimane e nei mesi successivi dei segnali d'allarme che richiedono un intervento specialistico, per la loro persistenza e gravità

Segnali di preoccupazione

- Comportamenti non abituali in famiglia e a scuola.
- Problemi nuovi di apprendimento e di attenzione a scuola.
- Frequenti crisi di collera.
- Ritiro dai giochi e dalle amicizie.
- Frequenti incubi notturni
- Disposizione a correre dei rischi
- Temi di morte nei discorsi
- Problemi fisici: mal di testa, nausea, perdita di peso corporeo
- Crisi di ansia e paura
- Stato depressivo

Prendersi cura degli adolescenti (a)

- Gli adolescenti possono essere toccati profondamente dagli eventi stressanti come le catastrofi, i conflitti, i gravi incidenti. Anche un contatto indiretto attraverso i media può influire sulle loro capacità di fronteggiare questi eventi.
- Sono più capaci dei bambini di immaginare con più dettagli situazioni pericolose e quindi possono rimanere sconvolti dinanzi a scene di distruzione e morte particolarmente dure.

Prendersi cura degli adolescenti (b)

- Gli adolescenti si sono già potuti confrontare con numerosi cambiamenti fisici , sociali ed emotivi , propri della loro età.
- Nella ricerca della loro identità è tipico l'assunzione di atteggiamenti che vanno dal cinismo all'idealismo.
- Gli eventi catastrofici possono far vacillare le loro convinzioni sulla visione del mondo, e sui rapporti con le istituzioni e gli adulti.
- E' dunque normale che si inquietino, siano tristi ed abbiano bisogno di molta attenzione da parte degli adulti: familiari ed educatori.

Prendersi cura degli adolescenti (c)

- Gli adolescenti possono far fronte alle situazioni stressanti e si possono aiutare positivamente.
- E' importante informarli che sono in stato di sicurezza e che si è disponibili ad aiutarli.
- Possono esprimere in maniera transitoria forti reazioni emotive che non devono inquietare troppo.
- Gli adolescenti guardano a come reagiscono gli adulti e a come prendono le loro misure di sicurezza e si curano di sé.

Non allarmarsi, ma prestare attenzione

Un certo numero di reazioni degli adolescenti, come i salti di umore, sono tratti caratteristici della loro età. Bisogna tuttavia prestare attenzione qualora ci sorprendano per comportamenti nuovi, insoliti e disturbanti. Se dovessero permanere è utile chiedere un aiuto professionale.

Attività utili agli adolescenti in situazioni stressanti

- Attività rilassanti: musica, letture, camminate ecc.
- Tenuta di un diario personale
- Attività ricreative
- Attività di volontariato e verso i più giovani
- Colletta di fondi per aiutare persone bisognose
- Incontri fra pari per discutere degli eventi e come farvi fronte

Insegnanti ed alunni (1)

- Assicurare ai bambini che si trovano al sicuro e che la scuola è sempre ben preparata a prendersi cura di tutti. Mantenere l'organizzazione e la stabilità all'interno della scuola. Sarebbe meglio tuttavia, non svolgere compiti e interrogazioni o progetti importanti nei giorni immediatamente successivi al disastro. Predisporre un piano speciale per i primi giorni di ritorno a scuola.
- identificare gli alunni che hanno avuto di recente una tragedia personale o in stretto rapporto con le vittime o le loro famiglie: possono avere bisogno di più aiuto e di un atteggiamento particolarmente comprensivo.
- conoscere le risorse del territorio per i bambini che possono avere bisogno di consulenza psicologica.

Insegnanti ed alunni (2)

- *Discussione degli eventi connessi alla calamità. Si possono usare varie attività per promuovere l'espressione verbale e/o non verbale dell'esperienza, delle domande e delle preoccupazioni dei bambini, compreso il disegno, il racconto di storie, i burattini*
- *Promozione di abilità positive di fronteggiamento e problem solving. I bambini vengono incoraggiati a sviluppare abilità di fronteggiamento e di soluzione di problemi nonché metodi per gestire le loro ansie adeguati alla loro età.*
- *Rafforzamento dell'amicizia e del sostegno dei coetanei. Spesso la calamità interrompe i legami familiari e le altre relazioni di sostegno sociale. Questo problema può essere affrontato aiutando i bambini a sviluppare relazioni di sostegno con gli insegnanti e i compagni di classe mediante attività in piccolo gruppo (per es., scrittura di lettere ad altri superstiti, creazione di poster e organizzazione di rituali commemorativi).*

Insegnanti ed alunni nella fase dell'emergenza (1)

- **Proteggere i bambini** da ulteriori danni e, per quanto possibile, da un'ulteriore esposizione a stimoli traumatici: in questa fase occorre ridurre al minimo la percezione di stimoli visivi, uditivi, olfattivi, gustativi e tattili potenzialmente traumatici, proteggere i bambini dai curiosi e dai media e impedire la visione di trasmissioni televisive che documentino nei particolari scene di morte e distruzione.
- **Guidare i bambini.** Nelle situazioni di calamità è necessaria una guida gentile ma decisa. Quando è possibile, i bambini vanno tenuti lontano dai superstiti gravemente feriti e da quelli in preda a una sofferenza emozionale estrema, in modo da ridurre al minimo la paura e il contagio emotivo;

Insegnanti ed alunni nella fase dell'emergenza (2)

- **Ristabilire** i collegamenti del bambino con le persone e le risorse di cui ha bisogno e che possono ridurre il senso estremo di paura e isolamento. Il sostegno e la compassione, che siano espressi a parole o attraverso modalità non verbali, aiutano a ridurre la paura e a riconnettere il bambino a un senso di sicurezza. I bambini devono essere messi in contatto con i genitori o i parenti. Cercate di presentare informazioni precise a intervalli regolari e di fornire ai bambini le risorse adeguate disponibili.
- **Restare accanto ai bambini.** I bambini in preda a sentimenti intensi di panico o disperazione possono trarre giovamento dalla presenza di un adulto. Restate con i bambini che si trovano in un momento di sofferenza acuta o trovate qualcuno che resti con loro finché il loro stato emotivo non migliora. **Garantite la sicurezza del bambino**