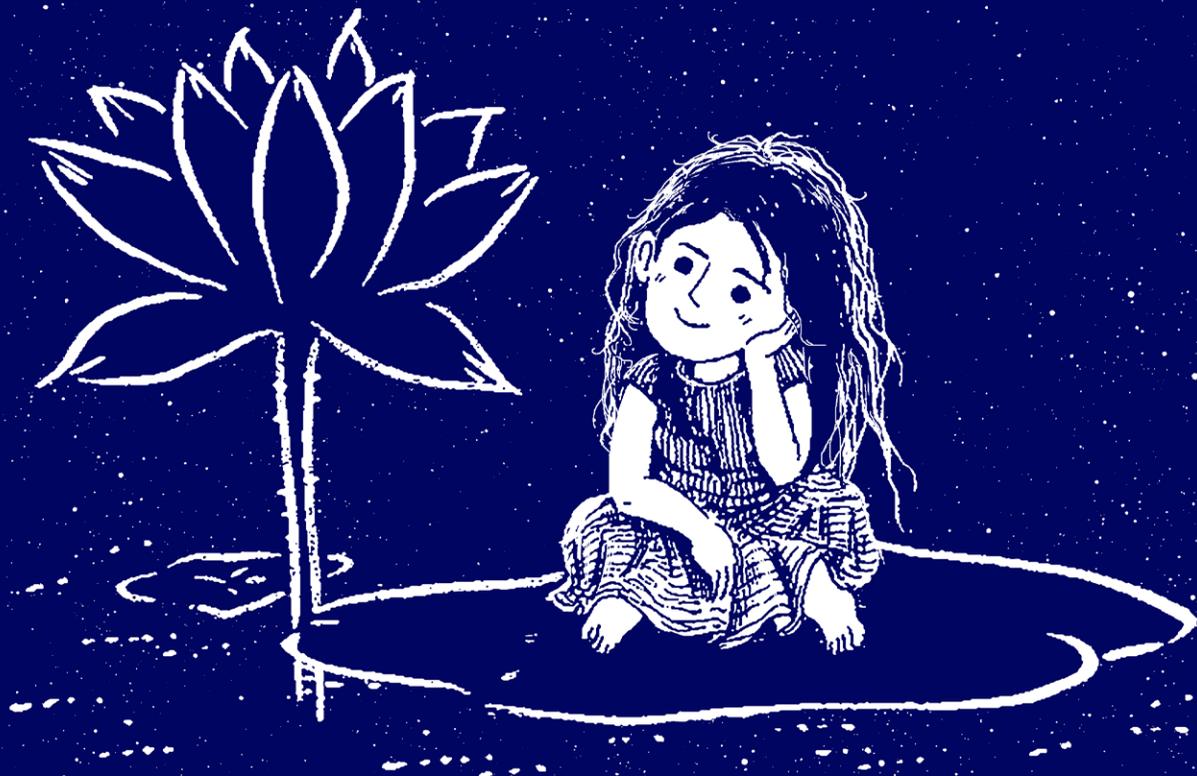


Quando la paura continua



Piccolo compendio per gestire l'angoscia e lo stress

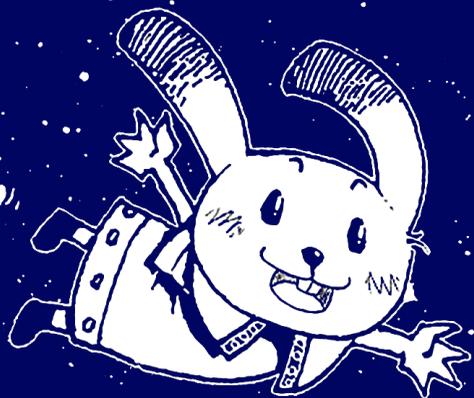
COME MI SENTO?



Questo opuscolo è rivolto alle persone che sono state vittime della guerra in Ucraina, ai parenti o amici delle vittime i quali hanno vissuto il trauma in modo diretto.

Le persone che hanno vissuto esperienze come questa possono reagire in modi diversi: alcune sono calme o indifferenti, altre moderatamente tese e preoccupate, altre mostrano un'ansia molto intensa. Ecco di seguito una **serie di reazioni comuni che potresti aver vissuto** o che forse stai vivendo tuttora:

- non riesco a dormire
- ho gli incubi
- sono sempre in allerta, teso, come sul filo del rasoio
- ho come la sensazione che i bombardamenti non finiscano mai
- non ne posso più di queste bombe assordanti
- mi sento impotente, sfinito
- ogni volta che sento il rumore di un aereo temo che sia un attacco
- mi sono venuti in mente ricordi di situazioni traumatiche
- mi ritorna in mente il boato delle bombe
- ho paura di un nuovo attacco anche se razionalmente so di essere al sicuro



- mi sento insicuro in casa
- mi sento come travolto dagli eventi, in preda al panico
- ho la nausea, ho lo stomaco chiuso e non ho fame
- mi tremano le gambe
- mi gira la testa, come se stessi per cadere
- mi viene da piangere
- ho difficoltà a concentrarmi

Tutte queste sono reazioni legittime e comprensibili. Ogni persona ha le sue **strategie per fronteggiare questa situazione inconsueta e minacciosa.**

Esistono semplici accorgimenti che possono aiutarti a gestire la paura e lo stress. Alcune di queste indicazioni ti sembreranno difficili da attuare rapidamente, altre ti sembreranno scontate. Valuta quale può essere la più adatta a te.





Racconta la tua esperienza

Racconta cosa pensi e cosa senti alle persone vicino a te, potresti scoprire che molte reazioni sono più comuni di quello che percepisci. Scrivi quello che stai vivendo su un foglio perché ti aiuterà a capire quel che stai provando e renderà queste sensazioni più sopportabili.

Ricerca informazioni, ma evita gli eccessi

Se passi tutto il tempo leggendo o cercando le notizie riguardo alla guerra su giornali, tv o internet, potresti non riuscire a “staccare mai la spina” aumentando così soltanto ansia e preoccupazioni.

Pensa agli aspetti che danno speranza in questa situazione tragica

Anche se è difficile, cerca di vedere gli sforzi che le persone stanno realizzando in questo momento per intervenire nella situazione. Nei paesi colpiti dalla guerra, molte persone non si sono arrese, ma hanno voglia di ricostruire e andare avanti.

Mantieni le tue abitudini

Cerca di mantenere la routine che per te sono importanti, come i pasti, gli orari del sonno e della sveglia, i tempi per gli impegni e per lo svago. Dedicati ad attività piacevoli. Cerca di distrarti durante il tuo tempo libero. Trova il tempo di fare quel che ti fa stare bene: leggere un libro, portare a spasso il cane, passare un po' di tempo con gli amici o i familiari.

Fai attività fisica

L'esercizio fisico è in grado di alleviare l'ansia e la depressione, migliorando l'umore. Se non hai la possibilità di frequentare strutture sportive o hai paura di stare al chiuso, puoi fare attività fisica all'aperto. Esci per una camminata o per un giro in bicicletta. Scegli l'attività che ti piace di più e goditela.

Prova qualche esercizio di rilassamento

Quando stai riposando o ti stai addormentando, puoi cercare di respirare profondamente. Inspira lentamente, pensa a colori o immagini che ti calmano, ascolta musica rilassante, pronuncia mentalmente

frasi come “il mio corpo si sta riempiendo di calma” o “il mio corpo si sta svuotando dalla tensione”.

Dedicati ad attività di aiuto agli altri

Aiutare le persone del tuo paese e della tua comunità può aumentare la sensazione di controllo su quello che ti sta accadendo. Una mano tesa può fare la differenza per gli altri e per te.

Cerca l'aiuto degli altri

Resisti alla tentazione di isolarti. Alcune persone tendono a chiudersi in se stesse sentendosi incomprese o hanno paura di diventare un peso per gli altri.

Chiedere aiuto non è segno di debolezza, ma aiuta a comprendere i propri bisogni.

Rivolgiti a uno psicologo o un medico nei casi in cui lo stress stia interferendo con la tua qualità di vita e se ti sembra che le paure e le ansie stiano peggiorando.

Alcuni consigli su come cercare di dormire meglio

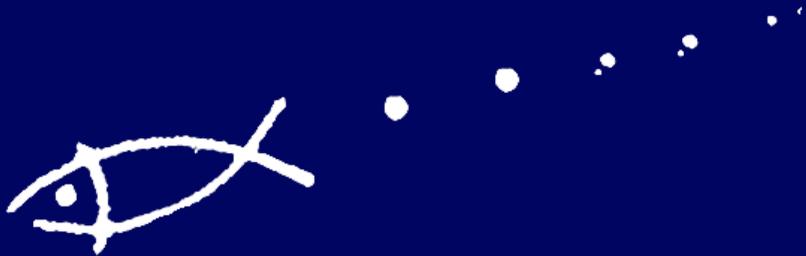
I problemi di sonno (difficoltà ad addormentarsi, risvegli improvvisi e frequenti)

sono un problema comune durante un periodo di stress.

Per aumentare la qualità del riposo:

- cerca di andare a dormire e svegliarti regolarmente alla stessa ora
- riduci o elimina il consumo di alcool
- elimina il consumo di caffeina (caffè, coca-cola, tè, cioccolato) e bevi acqua, succhi di frutta e tisane
- fai esercizio fisico durante il giorno, evitando di farlo a fine giornata
- rilassati con attività che calmano (farsi un bagno caldo o esercizi di respirazione e rilassamento)
- evita di usare computer o smartphone prima di andare a dormire
- non fare sonnellini pomeridiani lunghi più di 15 minuti e non dopo metà pomeriggio
- se non riesci a dormire, è preferibile non rimanere a letto, ma alzarsi e dedicarsi ad attività rilassanti (lettura di un libro, guardare la tv)
- prima di ricorrere a pillole per dormire informati dal tuo medico rispetto a vantaggi e svantaggi.





Per approfondimenti:

L. Pietrantoni, G. Prati “Psicologia dell’emergenza” Il Mulino 2009, Bologna

L. Pietrantoni, G. Prati, L. Palestini “Il primo soccorso psicologico nelle maxi-emergenze e nei disastri” CLUEB 2008, Bologna

N. P. Roberts, N. J. Kitchiner, J. Kenardy, J.I. Bisson “Early psychosocial interventions to treat acute traumatic stress symptoms (Review)” Copyright 2012 The Cochrane Collaboration, Published by John Wiley & Sons, Ltd



CITTÀ DI ALBANO LAZIALE
Città Metropolitana di Roma Capitale



SISTEMA SANITARIO REGIONALE
ASL
ROMA 6

CSV
LAZIO
Centro di Servizio
per il Volontariato



Misericordia di Ariccia



associazione
tuscolana
solidarietà



ISTITUTO PER LA FAMIGLIA "ONLUS"
Albano - Ariccia
ORGANIZZAZIONE DI VITA ONICARITATIVA

