

## Come posso aiutare me stesso e gli altri a superare queste difficoltà?

### Da fare:

- Prenditi il tempo necessario per dormire a sufficienza (il tuo tempo abituale), riposati e rilassati e mangia regolarmente e in modo sano.
- Comunica alle persone quello di cui hai bisogno. Parla con persone di cui ti fidi. Non devi dire tutto a tutti ma non parlare con nessuno spesso non aiuta.
- Presta attenzione quando sei a casa o quando guidi o vai in bici - gli incidenti sono più comuni in seguito a un evento stressante o traumatico.
- Cerca di ridurre le richieste nei tuoi confronti provenienti dall'esterno e non assumerti responsabilità ulteriori per il momento.
- Prenditi il tempo per andare in un luogo nel quale ti senti sicuro e, con calma, cerca di capire cosa sta accadendo nella tua mente. Non sforzarti di farlo se le tue emozioni sono troppo forti in questo momento.

### Da non fare:

- Soffocare queste sensazioni. Pensa se potrebbe esserti di aiuto parlarne con qualcuno di cui ti fidi. I ricordi potrebbero non scomparire subito.
- Sentirti in imbarazzo per i tuoi sentimenti e preoccupazioni, o per quelle degli altri. Si tratta di reazioni normali a un evento molto stressante
- Evitare le persone delle quali ti fidi.

## Maggiori informazioni in merito alle reazioni post-traumatiche

[www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/posttraumaticstressdisorder.aspx](http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/posttraumaticstressdisorder.aspx)

[www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-stress-disorder/Pages/Treatment.aspx](http://www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-stress-disorder/Pages/Treatment.aspx)

Se hai necessità di un supporto sanitario dal punto di vista emotivo o mentale contatta il numero di assistenza NHS grazie al quale potrai avere accesso ai servizi di supporto per la salute mentale così come a informazioni e consulenza 24 ore su 24, 7 giorni su 7 e 365 giorni l'anno.

Il numero da contattare è **0800 0234 650** oppure via email [cnw-tr.spa@nhs.net](mailto:cnw-tr.spa@nhs.net) oppure utilizza Type Talk al numero **18001 0800 0234 650**. Se desideri comunicare in una lingua diversa dall'inglese, può essere organizzato un servizio di interpretazione telefonico al momento della tua chiamata.

### Dove trovare maggiore aiuto?

Contatta il tuo **MC** o **NHS111** in merito ai possibili sintomi di ansia, depressione o disturbo post-traumatico, visita **NHS Choices** - [www.NHS.uk](http://www.NHS.uk) o contatta The **Samaritans** al numero **08457 90 90 90**

**NHS**



## Affrontare lo stress in seguito a un grave incidente

Potresti trovare utile questo opuscolo se sei stato coinvolto o influenzato da un incidente traumatico.

Questo opuscolo fornisce informazioni su come potresti sentirti nei giorni e mesi a venire e aiutarti a comprendere e ad avere un maggior controllo in relazione alla tua esperienza.

## Potresti necessitare di aiuto se stai provando una delle seguenti reazioni per diverse settimane e non avverti alcun segno di miglioramento:

- Tu desideri parlare di quello che è accaduto e hai la sensazione di non avere nessuno con cui poter condividere i tuoi sentimenti.
- Riconosci di essere facilmente spaventato e agitato.
- Sperimenti immagini vivide di quello che hai visto e hai un'intensa reazione emotiva a queste immagini.
- Hai un sonno disturbato, pensieri angoscianti che ti impediscono di dormire o sogni e incubi.
- Stai provando emozioni opprimenti che non ti senti in grado di affrontare o sperimenti cambiamenti d'animo senza alcuna reale ragione.
- Provi stanchezza, perdita di memoria, palpitazioni (pulsazione cardiaca rapida), vertigini, tremori, dolori muscolari, nausea (hai voglia di vomitare) e diarrea, perdita di concentrazione, difficoltà respiratorie o una sensazione di soffocamento nella tua gola e petto.
- Ti senti emotivamente insensibile.
- Le tue relazioni sembrano essere state influenzate negativamente dal momento dell'incidente.
- Sei preoccupato del tuo abuso di droga o alcool da quando si è verificato l'incidente.
- Le tue prestazioni sul lavoro sembrano essere state influenzate negativamente dal momento dell'incidente.
- Qualcuno che ti vuole bene ti dice di essere preoccupato per te.



**Inoltre, se un bambino ha assistito o sperimentato un evento traumatico, è abbastanza naturale che sia stressato. Potrebbe essere molto turbato e/o spaventato. Queste sensazioni di solito non durano oltre quattro settimane.**

Se i sintomi di un grande turbamento perdurano oltre quattro settimane, questo potrebbe indicare un Disturbo post-traumatico da stress (DPTS) ed è importante cercare aiuto per il tuo bambino.

### Queste sono reazioni tipiche dopo un evento traumatico.

- Incubi.
- Ricordi o immagini dell'evento che spuntano all'improvviso nella loro mente.
- Avere la sensazione che l'evento stia accadendo di nuovo.
- Giocare o disegnare cose relative all'evento ripetutamente.
- Non voler pensare o parlare dell'evento.
- Evitare qualsiasi cosa che possa ricordargli l'evento.
- Arrabbiarsi o sentirsi turbati più facilmente.
- Non essere in grado di concentrarsi.
- Non riuscire a dormire.
- Essere più aggressivi e sentirsi sempre in pericolo.
- Essere più attaccati a famigliari o persone care.
- Disturbi fisici come mal di stomaco o mal di testa .
- Perdita provvisoria di capacità (p.e. alimentarsi e prendersi cura della propria igiene).
- Problemi a scuola.

### Come aiutare tuo figlio:

- Tenta di mantenere le cose il più normale possibile: conservare la tua solita routine ed eseguire attività normali il più possibile, aiuteranno tuo figlio a sentirsi più sicuro più velocemente.
- Sii disponibile a parlare con tuo figlio come e quando si sente pronto a farlo. Se ti risulta difficile farlo, chiedi aiuto a un adulto di cui ti fidi, come un membro della famiglia o a un insegnante.

- Cerca di spiegare a tuo figlio quello che è accaduto fornendo una spiegazione sincera che sia appropriata per la sua età. Questo può ridurre la sensazione di confusione, rabbia, tristezza e paura. Può anche essere utile a correggere incomprensioni che potrebbero, per esempio, portare il bambino a sentirsi in colpa. Tutto questo può anche rassicurare il bambino sul fatto che, sebbene le cose brutte possano accadere, non occorre vivere costantemente nella paura.
- Nel caso di un decesso, in particolare di uno traumatico, può essere difficile accettare la realtà di quello che è accaduto. E' importante essere pazienti, semplici e onesti quando si risponde a domande riguardanti una morte. Alcuni bambini, per esempio, sembra che accettino una morte ma, in seguito, chiedono ripetutamente quando quella persona tornerà. E' importante essere pazienti e chiari quando si devono affrontare queste domande: per esempio è meglio dire "John è morto" piuttosto che "John è partito per un viaggio".

### A cosa prestare attenzione:

I bambini che stanno sperimentando un DPTS potrebbero mostrare di cambiare modo di pensare in merito a se stessi e agli altri. Potrebbero:

- Sentirsi in colpa o mostrare una più bassa autostima.
- Descrivere di pensare di essere una cattiva persona o parlare di preoccupazioni relative al fatto che si meritino gli accada qualcosa di brutto.
- Mostrare una minor fiducia nelle altre persone ed essere meno in grado di provare un senso di sicurezza.
- Sperimentare sensazioni di sopraffazione sotto forma di vergogna, tristezza e paura.
- Evitare situazioni che loro temono possano aumentare la loro risposta emotiva – p.e. potrebbero farli sentire più spaventati, minacciati, colpevoli o ricordargli l'evento.

### Cosa fare.

Se hai qualche preoccupazione riguardante tuo figlio, è importante chiedere aiuto al tuo MC. Esistono diversi trattamenti molto efficaci, come la Terapia Cognitivo-Comportamentale (CBT) per bambini e adolescenti che sperimentano gli effetti di un trauma.