

INDICAZIONI PER ADULTI:

Auto-protezione per adulti

Quando un grave evento colpisce collettività si viene a creare una condizione di elevata emotività che riguarda l'individuo e la comunità. L'evento critico stesso può causare reazioni emotive particolarmente intense, tali da poter interferire con le capacità di funzionare sia durante l'esposizione che in seguito, per tempi diversi e individuali.

Dal momento dell'esposizione ad oggi si possono susseguire le seguenti fasi:

- Fase di shock(senso di estraneità, di irrealtà, di non essere se stessi, di non sentire il proprio corpo, di confusione, di disorientamento spaziale o temporale). Lo shock fa parte della fisiologica reazione acuta allo stress ed è un meccanismo che consente di mantenere un certo distacco dall'evento, necessario ad attutirne l'impatto e magari a far fronte alle necessità del primo periodo.
- Fase dell'impatto emotivo: si possono provare una vasta gamma di emozioni quali tristezza, colpa, rabbia, paura, confusione e ansia. Possono anche svilupparsi reazioni somatiche come disturbi fisici (mal di testa, disturbi gastro intestinali, ecc.), difficoltà a recuperare uno stato di calma.
- Fase del fronteggia mento: ci si comincia a interrogare su quanto è successo, a cercare delle spiegazioni, ricorrendo a tutte le proprie risorse (*"Perché sta successo? Cosa posso fare? Perché adesso?"*)

Di seguito le reazioni più comuni che possono durare per un periodo di alcuni giorni e/o alcune settimane:

- Intrusività: immagini ricorrenti, memorie involontarie e intrusive (*flashback*)
- Evitamento: tentativo vano di evitare pensieri o sentimenti correlati.Impossibilità ad avvicinare ciò che rimanda all'evento.
- Umore depresso e/o pensieri persistenti e negativi. Credenze e aspettative negative su di sé o sul mondo (*per esempio iniziare ad avere pensieri negativi su di sé e/o sul mondo, "il mondo è totalmente pericoloso"*)
- Persistente e irrazionale senso di colpa verso di sé o verso altri per aver causato l'evento traumatico o per le sue conseguenze soprattutto conseguenti ad aver vissuto esperienza diretta di contatto o contagio
- Senso di colpa per essere sopravvissuto
- Persistenti emozioni negative correlate al trauma (*per esempio provare paura, orrore, rabbia, colpa, vergogna anche per molto tempo e quando la situazione sembra migliorare*)

- Difficoltà nel dormire e/o difficoltà nell'alimentazione: fatica ad addormentarsi, risvegli e incubi frequenti oppure ipersonnia, in altre parole dormire molte più ore
- Interesse marcatamente diminuito per attività piacevoli

Vi sono marcate differenze individuali nella comparsa, nella durata e nell'intensità di queste reazioni.

COSA SI PUO' FARE

- Saper riconoscere le proprie reazioni emotive e le difficoltà che si possono avere
- **Non negare i propri sentimenti ma ricordarsi che è normale e tutti possono avere delle reazioni emotive a causa di un evento così inaspettato e tragico**
- Saper monitorare le proprie reazioni fisiche ed emotive
- Ricordarsi che non si è soli, ma inseriti in un sistema e in un'organizzazione che può sostenere e aiutare anche emotivamente e psicologicamente
- Parlare degli eventi critici aiutandosi a scaricare la tensione emotiva
- Rispettare le reazioni emotive degli altri, anche quando sono completamente differenti e poco comprensibili per il proprio punto di vista
- Cercare di mantenere i contatti anche con canali virtuali con persone della vita e ripristinare una routine quotidiana in qualche modo prevedibile
- Chiedere aiuto a persone di fiducia scegliendo possibilmente chi mi trasmette un maggior senso di familiarità e di sicurezza
- Prendere dei tempi di recupero, ascoltare i bisogni e prendere le distanze dall'evento o dalle attività ad esso correlate (dormire, riposarmi, pensare, piangere, stare con i cari ecc.)
- Tutelare il proprio equilibrio emotivo accedendo ai sistemi di supporto offerti.
- Accedere, quando e se possibile, al supporto psicologico orientato alla rielaborazione delle reazioni traumatiche conseguenti all'evento
- Limitare l'utilizzo dei media a un momento della giornata. Le persone esposte hanno il naturale bisogno di dare un significato all'accaduto e per questo passano molto tempo a ricercare notizie, occorre però proteggersi dall'eccessiva esposizione.
- Privilegiare come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali come il *Ministero della Salute* e l'*Istituto Superiore di Sanità*
- Seguire le norme igieniche consigliate dal *Ministero della Salute*
- Ricorda che un atteggiamento positivo aiuta te e la collettività.