

COSA FARE E COSA NON FARE

- Non reprimete i vostri sentimenti ma esprimete le vostre emozioni e lasciate che i vostri figli condividano il vostro dolore
- Non siate chiusi in voi stessi e date agli altri la possibilità di potervi parlare
- Non aspettatevi che i ricordi svaniscano velocemente, i sentimenti resteranno con voi ancora per un certo tempo
- Non dimenticate che i vostri figli, i vostri familiari possono provare gli stessi sentimenti
- Prendetevi il tempo di dormire, di riposarvi, di pensare e di stare con la vostra famiglia e gli amici più cari
- Esprimete i vostri bisogni con chiarezza ed onestà alla vostra famiglia, ai vostri amici, alle autorità
- Cercate di condurre una vita normale, per quanto possibile, rispetto a quella che conducevate prima di questo immenso dolore
- Lasciate che i vostri figli parlino a voi ed agli altri delle loro emozioni e lasciate che le esprimano nei giochi e nei disegni
- Evitate di assumere alcool o droghe; la loro assunzione, anche se al momento può sembrarvi un valido aiuto, in realtà aumenta il sovraccarico di tensione ed è dannosa per la vostra psiche

QUANDO RICORRERE AD UN AIUTO PROFESSIONALE

- Se vi è molto difficile sopportare le emozioni intense o le sensazioni fisiche
- Se le vostre emozioni non perdono d'intensità e provate una tensione cronica
- Se continuate ad avere sintomi fisici
- Se non avete nessuno con cui condividere le vostre emozioni e ne sentite il bisogno
- Se le vostre relazioni familiari, sociali o professionali e la vostra attività lavorativa ne subiscono conseguenze molto negative e sentite di non poter far fronte alla situazione da soli
- Se vi rendete conto che chi vi circonda è particolarmente vulnerabile
- Se nell'aiutare le altre persone vi sentite spossati

Ricordatevi che affrontare il dolore di questa ferita conduce alla guarigione e probabilmente ne uscirete più forti e maggiormente consapevoli

Se soffrite troppo o troppo a lungo, è sempre disponibile un aiuto!



SIPEM S.O.S. Lombardia

via XXIII Marzo 29, 20077 Melegnano (MI)

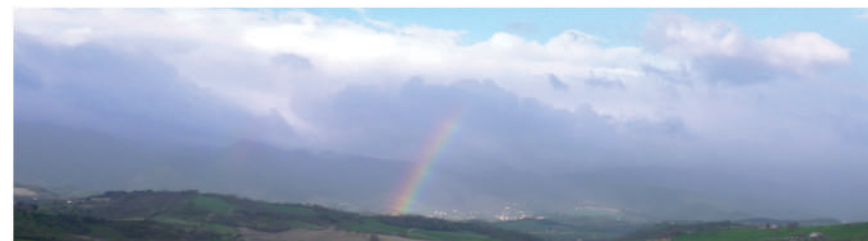
Sede operativa:

via Duccio da Buoninsegna 9/b, 20090 Assago (MI)

338-7113936 sipemsoslombardia@gmail.com



SIPEM Società Italiana di
Psicologia dell' Emergenza



CONSIGLI UTILI PER AFFRONTARE L'EMERGENZA

Questo opuscolo si propone di dare informazioni utili a tutte le persone vittime di un evento traumatico collettivo per aiutare la comprensione delle emozioni provate dalle vittime e di ridurre la possibilità che le reazioni iniziali si trasformino in possibili problemi di tipo psicologico.

Il lavoro e l'affetto di tutte le persone coinvolte negli aiuti dimostrano che in questo difficile momento non siamo e **NON SIETE SOLI**

Al momento dell'evento critico siete forse stati coinvolti nella sciagura o nei soccorsi, oppure conoscete una persona che è rimasta ferita o che vi ha trovato la morte.

Certamente la vostra esperienza è molto personale ed ognuno di voi può aver reagito in modi diversi; in ogni caso è importante che conosciate le vostre reazioni allo stress.

Questo opuscolo è stato realizzato per è proporvi aiuto prendendo spunto dalla testimonianza e dall'esperienza di altre persone coinvolte in esperienze simili.

SIPEM S.O.S. Lombardia

via XXIII Marzo 29, 20077 Melegnano (MI)

Sede operativa: via Duccio da Buoninsegna 9/b, 20090 Assago (MI)

338-7113936 sipemsoslombardia@gmail.com