

## QUALI SONO LE EMOZIONI E I SENTIMENTI PROVATI IN QUESTO GENERE DI EMERGENZA?

### ***L'angoscia o la paura***

che accadano disgrazie a sé stessi e a coloro che si amano  
di trovarsi da soli o di essere abbandonati da coloro che si amano  
di perdere le cose care  
di perdere il controllo  
che un evento simile si ripeta  
la perdita di energia, la fragilità, la debolezza nei momenti successivi allo choc

### ***La tristezza, la nostalgia, il senso di colpa***

nei confronti delle persone decedute e dei feriti  
per essersela cavata meglio di un'altra persona, essere vivo e non ferito  
dovuti al rimpianto per le cose che si sarebbero dovute o potute fare  
e che non si sono fatte

### ***Il disagio, la vergogna***

di essere stati esposti ad una situazione di pericolo e di aver avuto bisogno dell'aiuto  
di altri  
di non aver agito come si sarebbe voluto

### ***La rabbia, la colera***

nei confronti dei possibili responsabili  
per l'ingiustizia di tutto ciò che è accaduto  
per la vergogna e l'inadeguatezza provati  
per la mancanza di comprensione da parte degli altri

### ***I ricordi***

legati all'esperienza  
legati ad una persona cara che è morta o che è stata ferita  
legati alle cose perse  
legati a situazioni simili già vissute e che si sperava di non dover affrontare nuovamente  
l'alternarsi di speranza e disperazione  
di fronte all'avvenire e ai propri progetti futuri  
nei confronti delle difficoltà del presente

### ***La solitudine***

Di fronte ai sentimenti provati, riterrete talvolta necessario rimanere soli  
o al massimo con la vostra famiglia o con amici stretti. Anche questi momenti  
fanno parte del naturale processo di superamento dello choc subito; ricordate comunque  
che c'è un'intera comunità di persone (dalle forze dell'ordine, ai soccorritori,  
alle associazioni di volontariato, al vostro referente religioso, fino  
alla vostra comunità) che vi circonda e che sta facendo del suo meglio per aiutarvi.

### ***Il torpore***

È possibile che in un primo tempo vi sentiate paralizzati. L'evento può sembrare irreali,  
come un sogno, qualcosa che non è realmente accaduto.  
Spesso le persone valutano ciò erroneamente come una dimostrazione dell'essere forti.

## QUALI SONO LE SENSAZIONI FISICHE RISCOSE IN QUESTO GENERE DI EMERGENZA?

- stanchezza
- insonnia, difficoltà ad addormentarsi, incubi
- senso di irrequietezza, di agitazione
- perdita di memoria e di concentrazione
- vertigini, palpitazioni, tremori
- difficoltà di respiro, "nodi" alla gola
- nausea, diarrea
- mal di testa, di collo e di schiena
- variazioni del desiderio sessuale



Queste sensazioni tendono a scomparire o a diminuire di intensità con il tempo;  
se ciò non dovesse avvenire in un tempo ragionevole, cercate chi possa darvi aiuto.

## RELAZIONI FAMILIARI E SOCIALI

Sulla scia dell'evento catastrofico possono crearsi nuove amicizie e nuovi legami  
nel gruppo delle vittime così come tra le vittime e le persone impegnate  
direttamente o indirettamente nei soccorsi. D'altra parte possono emergere  
delle tensioni nelle relazioni esistenti e in quelle che stanno nascendo,  
soprattutto quando sentite che vi si sta chiedendo di più di quanto potete dare  
In questi momenti.

## COME RENDERE PIU' FACILMENTE SOPPORTABILI GLI EVENTI E I SENTIMENTI

### ***L'attività:***

aiutare gli altri può servire ad aiutare voi stessi; però un'attività troppo intensa  
può rivelarsi dannosa se assorbe anche le energie che dovrete dedicare a voi stessi.

### ***Il sostegno:***

è confortante ricevere da parte degli altri un sostegno emotivo e fisico.  
Non rifiutatelo. Condividere la propria esperienza con altri che l'hanno vissuta o  
con chi si sta impegnando negli aiuti fa bene; le barriere possono sfumare e si  
possono sviluppare nuove importanti relazioni.