

Hai subito un'esperienza traumatica. Hai perso una persona cara, sei stato coinvolto in un incidente, sei rimasto ferito o hai subito una violenza. Sei stato testimone di un evento traumatico o ti sei trovato in una situazione pericolosa. Un tuo caro ha tentato o commesso il suicidio.

Dopo l'esperienza di un evento traumatico, è assolutamente normale e salubre avere una reazione. In alcuni casi, anche solo pensare a ciò che sarebbe potuto accadere potrebbe provocare forti emozioni.

REAZIONI DURANTE I PRIMISSIMI GIORNI

- Tutto sembra irreali e ossessionante.
- Hai difficoltà a comprendere e accettare ciò che è successo.
- Potresti sperimentare mal di testa, nausea, sensazione di freddo, sudorazione eccessiva o tensione muscolare.
- Sei diventato apatico oppure hai scoppi emotivi improvvisi, ad esempio, crisi di pianto. Potresti sperimentare sensazioni di colpevolezza, rabbia, paura, tristezza o sollievo.
- Hai difficoltà ad addormentarti o il sonno non è ristoratore.
- Sperimenti flashback ricorrenti dell'evento.
- Potresti sperimentare illusioni olfattive o uditive e rivivere immagini angoscianti dell'evento.
- Hai paura che ti potrà succedere di nuovo la stessa cosa, pensi di star perdendo la ragione o hai paura di rimanere solo.
- Vuoi comprendere meglio ciò che è successo, e vuoi trovare un motivo o una persona da incolpare.

SENSAZIONI DURANTE LE PRIME SETTIMANE

- Rivivi intensamente e continuamente l'evento.
- Ti senti ansioso e agitato.
- Ti senti irritabile, ti arrabbi facilmente e sei estremamente suscettibile, con scoppi di ira provocati da inezie.
- Sei angosciato, depresso o apatico.
- Hai sentimenti contraddittori: ti senti rincuorato per essere riuscito a sopravvivere, ma ti senti colpevole per essere stato più fortunato di altri.
- Ti confondi facilmente e non comprendi bene le altre persone.
- Hai problemi a ricordare e a concentrarti.

► Le reazioni individuali allo stesso tipo di evento sono diverse, alcune persone reagiscono in modo più forte di altri.

► Le normali reazioni agli eventi straordinari si attenuano col tempo. Tuttavia, potrebbero ricorrere, anche dopo periodi di tempo prolungati. Le tue reazioni ti aiutano a comprendere l'esperienza che hai vissuto. Gradualmente supererai l'evento traumatico e riprenderai la tua vita normale.

MODI PER AIUTARTI A REAGIRE

- Parla con altri di quello che ti è successo. Racconta come ti senti e cosa pensavi - durante l'evento traumatico e dopo. Parlare della tua esperienza ti aiuterà ad accettarla.
- Se possibile, torna sul luogo dove tutto si è verificato, ad esempio con qualcuno di cui hai fiducia.
- Incontra altre persone che si trovano nella tua situazione.
- A lavoro, se trovi difficile concentrarti sui compiti più impegnativi, attieniti alle routine. Parla della tua esperienza traumatica con il tuo superiore e i colleghi per farm loro meglio comprendere la tua situazione.
- Allevia lo stress praticando esercizio fisico. Ad esempio, facendo passeggiate.
- Evita di assumere quantità eccessive di alcol e sedativi.
- Ascolta i tuoi familiari e gli amici più cari per capire come si sentono. Anche loro sono stati toccati dalla tua esperienza.
- Ricorda che le tue reazioni sono normali e fanno parte del processo. Non tenerti dentro le sensazioni spiacevoli o strane, ma lasciale venire in superficie.
- Piangere aiuta.
- A volte è più semplice esprimere i sentimenti con azioni invece che con parole. Disegna, dipingi, scrivi, suona o pratica esercizio fisico.

I BAMBINI HANNO BISOGNO DI SOSTEGNO

- I bambini reagiscono agli eventi traumatici allo stesso modo degli adulti.
- Parla ai bambini dell'esperienza vissuta.
- Incoraggiali a esprimere le loro sensazioni, ad esempio, giocando o disegnando.
- Non nascondere eccessivamente i tuoi sentimenti.
- Dai ai bambini tempo sufficiente per comprendere.
- Migliora il loro senso di sicurezza rispettando le normali routine.

QUANDO CERCARE AIUTO

- Se sei costantemente ansioso, depresso o stressato.
- Se hai difficoltà ad addormentarti o il sonno non da ristoro.
- Se non riesci a concentrarti.
- Se non riesci ad affrontare il lavoro.
- Se riscontri sintomi fisici insoliti.
- Se non hai nessuno con cui parlare.
- Se le tue relazioni si compromettono o non riesci a prenderti cura di te stesso.
- Se hai perso la voglia di vivere.
- Se fai uso eccessivo di farmaci o alcol.
- Se hai tendenze suicide.

► Cerca aiuto se sperimenti uno di questi sintomi

DOVE TROVARE AIUTO

Ospedali e ambulatori, diversi gruppi e centri anticrisi, servizi di salute e sicurezza sul lavoro, centri per i servizi sociali, centri di salute mentale, consultori familiari, chiese e diverse organizzazioni offrono aiuto.

NUMERI VERDI NAZIONALI

- Il numero verde nazionale dell'Associazione finlandese per la salute mentale risponde anche in inglese: 09 2525 0113 e su WhatsApp: 040 195 8202.
- Il numero di consulenza per i bambini e i giovani della Lega Mannerheim per il benessere dell'infanzia: 116 111
- Numero di sostegno per le vittime in Finlandia: 116 006

► Puoi inoltre chiedere aiuto tramite il numero unico di emergenza 112.

PER QUESTI PROBLEMI VIENE OFFERTO AIUTO DA