

## TERREMOTO 24 AGOSTO 2016

### AIUTARSI AD AIUTARE I BAMBINI

Nelle situazioni di “emergenza”, quando un grave evento critico colpisce una popolazione, si crea una situazione di elevata emotività, che riguarda l’individuo e l’intera comunità. Le persone vittime di un evento traumatico subiscono uno stravolgimento dell’assetto mentale, emotivo e affettivo e si trovano in uno stato di allarme costante, che compromette il senso di sicurezza. Un evento che accade improvvisamente, come il terremoto, irrompe nella vita delle persone, frammentando l’equilibrio precedente e creando una situazione di allerta e disorientamento, con relative reazioni di pericolo e sintomi di ansia. I bambini sono vulnerabili così come gli adulti e hanno buone abilità nel fronteggiare situazioni difficili, purché supportati adeguatamente. Le reazioni a eventi catastrofici possono essere molteplici, soprattutto nei primi giorni. Non c’è un modo giusto o sbagliato di sentire o di esprimere il dolore e la preoccupazione. In momenti di pericolo, i bambini hanno bisogno di ricorrere alle figure di riferimento ma, quando anche queste sono esposte allo stesso evento, i bambini potrebbero perdere sicurezza in qualcuno che fornisca loro rassicurazione. E’ importantissimo che gli adulti possano trovare uno spazio psicologico di aiuto per fronteggiare le proprie normali reazioni da stress e restituire ai figli la sicurezza emotiva necessaria. In caso di esposizione a un evento drammatico, i bambini esprimono i loro sentimenti in maniera differente rispetto agli adulti e in forme diverse anche tra di loro, soprattutto in base all’età e allo stadio di sviluppo. I bambini soffrono un po’ alla volta: non mantengono la stessa intensità emozionale per periodi lunghi. Possono manifestare reazioni emotive e comportamentali più discontinue e intermittenti. Ad esempio, possono avere forti crisi di pianto o rabbia e poco dopo sembrare non coinvolti nel dolore al punto da apparire indifferenti. La percezione degli adulti di riferimento potrebbe essere *“stanno giocando come prima, hanno superato tutto”*. Spesso, a intermittenza, i bambini possono entrare pienamente nel gioco per poi avere altre finestre di dolore aperte (incubi notturni, paure improvvise, ecc.).

In seguito all’esposizione a un evento critico i bambini possono provare numerosi stati emotivi: tristezza, colpa, rabbia, paura, confusione e ansia. Possono anche sviluppare reazioni somatiche, come disturbi fisici (mal di testa, mal di pancia, possono ammalarsi più frequentemente). Vi sono marcate differenze individuali nella comparsa, nella durata e nell’intensità di queste reazioni. Il processo di elaborazione è molto soggettivo, è possibile che in alcuni bambini compaia solo una di queste reazioni, mentre in altri ne compaiano diverse di esse, magari contemporaneamente o nell’arco di un giorno o in un arco temporale più lungo.

#### Di seguito le reazioni più comuni:

- **Il dolore nei bambini spesso si manifesta in forma di rabbia** che può essere diretta alle persone più vicine a loro (genitori, amici). Le crisi di aggressività o di distruttività costituiscono una reazione alla perdita. Bisogna tenere presente che la rabbia è un sentimento sano e può essere espressa in modo accettabile
- **Il senso di colpa è più enfatizzato che negli adulti:** i bambini possono sentirsi colpevoli di quanto accaduto o sentirsi in colpa per essere contenti di essere sopravvissuti
- **Il dolore si esprime attraverso il comportamento:** in base all’età è possibile che i bambini non esprimano verbalmente le preoccupazioni. Possono diventare irritabili, avere problemi di concentrazione, giocare con videogiochi violenti, inscenare momenti dell’evento al quale hanno assistito, disegnare immagini che rimandano alla morte. Potrebbero manifestare nuove paure o comportamenti tipici di fasi precedenti della crescita: tornare a fare la pipì a letto o riproporre giochi che facevano quando erano più piccoli
- **Difficoltà nel dormire e/o difficoltà nell’alimentazione:** fatica ad addormentarsi, risvegli e incubi frequenti oppure ipersonnia, in altre parole dormire molte più ore
- **Mancanza di energie:** affaticamento, difficoltà nelle interazioni sociali e tendenza a isolarsi
- **Maggior bisogno di attenzione da parte del genitore o delle figure di riferimento:** i bambini possono fare molta più fatica a distaccarsi dalle figure di riferimento, perché temono che possa accadere qualcosa di brutto anche ai propri genitori, nonni o zii o che possano anch’essi morire

Queste sono reazioni normali nei primi giorni dopo un evento critico.

#### COSA FARE CON I BAMBINI ESPOSTI AD UN EVENTO CRITICO

- **Dire la verità attenendosi ai fatti.** Non cercare di far finta che l’evento catastrofico non sia accaduto, né cercare di banalizzarlo. I bambini sono osservatori attenti e si preoccupano di più se percepiranno incongruenze. Non alleggerire, né fare congetture su ciò che è accaduto e su ciò che sarebbe potuto accadere. Non dilungarsi sulla dimensione o sulla portata dell’incidente, in particolare con i bambini piccoli
- **Usare parole semplici e adatte all’età,** non sovraesporli a dettagli traumatici e lasciare molto spazio alle domande. Se si è in difficoltà su una domanda si può prendere tempo dicendo: *“La mamma non lo sa, si informa e appena avrà informazioni più accurate ti dirà tutto per bene, ok?”*

- **Fare in modo che le spiegazioni siano evolutivamente appropriate.** I bambini delle prime classi elementari, che dovessero chiederne, hanno bisogno di un riassunto e d'informazioni semplici, che dovrebbero essere bilanciate con le rassicurazioni sui cambiamenti che la struttura della loro vita giornaliera potrebbe avere. I bambini più grandi potrebbero aver bisogno di parlarne più approfonditamente. Tutti hanno, comunque, bisogno di aiuto nel separare la realtà dalla fantasia
- **Illustrare ai bambini che si trovano ora al sicuro** e che anche gli altri adulti importanti della loro vita lo sono. Avere presente le informazioni che si devono dare a scuola o a casa, sempre attenendosi alla realtà e alla verità dei fatti
- **Ricordare che ci sono persone fidate che si stanno occupando di risolvere le conseguenze dell'evento** e stanno lavorando per assicurare che non avvengano ulteriori problemi di questo genere (*"Hai visto quanti vigili del fuoco, dottori stanno intervenendo? Sono tutte persone bravissime che sanno aiutare i grandi e i bambini ancora in difficoltà. Anche il suono delle sirene è importantissimo per far arrivare velocemente i dottori, la polizia e tutti i soccorritori ad aiutare chi ne ha bisogno, perché al suono della sirena tutte le macchine li fanno passare"*)
- **Dimostrare un atteggiamento di disponibilità, vicinanza fisica cercando di parlare con voce rassicurante**
- Far sapere ai bambini che sentirsi sconvolti, avere paura o essere preoccupati è normale. Spiegare che tutti i sentimenti vanno bene quando avviene un terremoto come questo (normalizzazione e validazione delle reazioni)
- **Non negare loro i propri sentimenti, spiegare che è normale** che anche gli adulti abbiano delle reazioni emotive dopo un evento così drammatico e che tutte le reazioni sono normali e gestibili. A creare sofferenza non è l'espressione delle emozioni, bensì la loro soppressione. In questo modo i bambini avranno un modello di riferimento, impareranno che possono fidarsi di voi e che potranno comunicarvi i loro stati emotivi
- **Lasciare parlare i bambini dei loro sentimenti** e rassicurarli che, anche se è tutto molto brutto, insieme le cose si possono affrontare. In questo modo per voi sarà più facile monitorare lo stato d'animo in cui si trovano e aiutarli in maniera più appropriata.
- **Se il bambino ha crisi di rabbia, esprimere a parole dei motivi della rabbia** può aiutarlo ad acquisire un maggior controllo imparando a regolarla (*"Sei arrabbiato? Lo sai che anche il papà è molto arrabbiato perché la casa è stata distrutta? Cosa ne dici se sfogliamo un po' di rabbia insieme? Accartocciamo dei fogli di giornali e li buttiamo nel cestino con tutta la nostra rabbia!"*)
- **Se il bambino manifesta sensi di colpa, è importante rassicurarlo sulla sua completa estraneità agli eventi** (*"Non è colpa tua se....."*)
- Non usate frasi come: *"So come ti senti"*; *"Poteva andare peggio"*; *"Non ci pensare"*; *"Sarai più forte grazie a questo"*. Queste espressioni che tutti noi adulti utilizziamo per rassicurarci e rassicurare possono ostacolare la manifestazione delle emozioni e dei vissuti dolorosi conseguenti ad un evento catastrofico
- Non agite come se nulla fosse accaduto. Il ritorno alla routine è importante perché rassicurante. Meglio non fare troppi regali o attività extra, il ritorno alle proprie abitudini è quanto di più naturale e sano si possa fare
- Non lasciate i bambini da soli davanti alla TV o alla radio. Le persone esposte a un evento critico hanno il naturale bisogno di dare un significato all'accaduto e per questo passano molto tempo a ricercare notizie in TV, internet e radio. È importante che i bambini non siano mai lasciati soli nei momenti in cui si vedono trasmissioni che riguardano l'evento. Non negare la possibilità di vedere le notizie, scegliere uno o due telegiornali il giorno o dieci minuti per consultare internet insieme (selezionando prima le notizie), stare accanto e spiegare esattamente cosa stanno ascoltando e le immagini. Concentrare l'attenzione sui dettagli più rassicuranti (ad esempio le divise dei tanti soccorritori che stanno aiutando) e dare, in seguito, tutto il tempo necessario affinché il bambino possa fare domande.

Se le reazioni faticassero a rientrare e non notate un miglioramento è utile rivolgersi a professionisti preparati che possono aiutarvi a fronteggiare al meglio il disagio dei vostri bambini. Trovate ogni indicazione utile attraverso questi canali, non esitate a contattarci anche solo per avere informazioni:

www.emdr.it  
segreteria@emdritalia.it  
3383470210 oppure 3389780751

## TERREMOTO 24 AGOSTO 2016

### COME FRONTEGGIARE EMOTIVAMENTE UN EVENTO TRAUMATICO

#### indicazioni di auto-protezione per adulti

Nelle situazioni di emergenza, quando un grave evento critico colpisce una popolazione intera, si viene a creare una condizione di elevata emotività che riguarda l'individuo e la comunità. Le persone vittime di un evento traumatico subiscono uno stravolgimento dell'assetto mentale, emotivo e affettivo e si trovano in uno stato di allarme costante che compromette il senso di sicurezza. Un evento che accade improvvisamente, come il terremoto, irrompe nella vita di tutti frammentando l'equilibrio precedente e creando reazioni di pericolo e sintomi di ansia. Tutto sembra irreali (*"non può accadere proprio a me"*) e ingiusto (*"perché sta accadendo a me?"*). L'evento critico stesso può causare reazioni emotive particolarmente intense, tali da poter interferire con le capacità di funzionare sia durante l'esposizione alla scossa/e che in seguito, per tempi diversi e individuali.

Si possono accusare reazioni da stress post-traumatiche perché direttamente coinvolti in una situazione in cui la propria incolumità fisica o quella di altri è stata gravemente minacciata o per la perdita di persone care, case e affetti personali.

#### Dal momento dell'esposizione al terremoto 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 fronteggiamento: ci si comincia a interrogare su quanto è successo, a cercare delle spiegazioni, ricorrendo a tutte le proprie risorse (*"Perché è successo? Cosa posso fare? Perché a me? ...."*)

#### 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 dell'evento (*flashback*), che possono presentarsi come brevi episodi o come completa perdita di coscienza. (*per esempio rivedere i muri della casa crollare davanti agli occhi, risentire le urla, il boato...*)
- Evitamento: tentativo vano di evitare pensieri o sentimenti correlati al trauma. Impossibilità ad avvicinare ciò che rimanda all'evento (*per esempio non riuscire a tornare nella zona in cui si è stati vittima del crollo, non riuscire a parlare con le persone che erano presenti*).
- 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 "non vado bene", "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
- Senso di colpa per essere sopravvissuto o per non avere riportato danni fisici e/o a cose (*per esempio sentirsi in colpa nei confronti delle persone che hanno avuto lutti in famiglia e non riuscire a capire il perché...*)
- 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 precedentemente piacevoli

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

Alcune persone possono sviluppare, nel più lungo termine, disagi importanti come il disturbo post-traumatico da stress, ansia, attacchi di panico, depressione o dipendenza da sostanze.

## COSA SI PUO' FARE

- Saper riconoscere le proprie reazioni emotive e le difficoltà che si possono avere durante e dopo l'esposizione all'evento traumatico
- **Non negare i propri sentimenti ma ricordarsi che è normale e tutti possono avere delle reazioni emotive dopo un terremoto così devastante**
- Saper monitorare le proprie reazioni fisiche ed emotive, riconoscendo i propri sistemi di attivazione
- Ricordarsi che non si è soli, ma inseriti in un sistema e in un'organizzazione che può sostenere e aiutare anche emotivamente e psicologicamente
- Osservare il proprio stato emozionale, senza giudicarsi
- 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 ristabilire il prima possibile i contatti con persone, luoghi e situazioni della mia vita e ripristinare una routine quotidiana in qualche modo prevedibile
- Chiedere aiuto a persone di fiducia o a chi è coinvolto nei soccorsi, 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 miei cari ecc.)
- Tutelare il proprio equilibrio emotivo accedendo ai sistemi di supporto offerti. Parlare con un esperto di reazioni post-traumatiche che possiede delle informazioni sulle reazioni specifiche può favorire e velocizzare il tempo di risoluzione delle reazioni stesse
- Accedere, quando e se possibile, al supporto psicologico orientato alla rielaborazione delle reazioni traumatiche conseguenti all'evento
- Limitare l'utilizzo dei media a pochi momenti della giornata. Le persone esposte a un evento critico 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.

Se le reazioni faticassero a rientrare e non notate un miglioramento è utile rivolgersi a professionisti preparati che possono aiutarvi a fronteggiare al meglio il disagio.

Trovate ogni indicazione utile attraverso questi canali, non esitate a contattarci anche solo per avere informazioni:

[www.emdr.it](http://www.emdr.it)

[segreteria@emdritalia.it](mailto:segreteria@emdritalia.it)

3383470210 oppure 3389780751

## TERREMOTO 24 AGOSTO 2016

### AIUTARSI PER AIUTARE indicazioni di auto-protezione per soccorritori

Nelle situazioni di maxiemergenza, quando un grave evento critico colpisce una popolazione intera, si viene a creare una condizione di elevata emotività che riguarda l'individuo, la comunità e gli stessi soccorritori. Le persone vittime di un evento traumatico subiscono uno stravolgimento dell'assetto mentale, emotivo e affettivo e si trovano in uno stato di allarme costante che compromette il senso di sicurezza. Un evento che accade improvvisamente, come il terremoto, irrompe nella vita di tutti frammentando l'equilibrio precedente e creando reazioni di pericolo e sintomi di ansia. Lo scenario complesso in cui ci si trova a lavorare, l'alto numero delle vittime, il continuo riattivarsi della condizione di pericolo sono alcuni tra i fattori che determinano il contesto di elevata criticità psicologica di un terremoto. Come soccorritore partecipi allo stesso scenario traumatico, con l'obiettivo di prestare aiuto, restando a contatto con le vittime che si trovano in forte stato di shock e sofferenza emotiva, questo ti espone a un forte senso di vulnerabilità e alla medesima sensazione d'impotenza. Queste condizioni sono normali e indipendenti dal tuo livello di operatività e preparazione tecnica. E' l'evento critico stesso che causa anche nei soccorritori reazioni emotive particolarmente intense, tali da poter talvolta interferire con le capacità di funzionare sia durante l'esposizione allo scenario che in seguito, per tempi diversi e individuali.

**Durante la fase operativa** puoi sperimentare alcune delle seguenti reazioni:

- Disorientamento di fronte al caos dello scenario
- Stress da sovraesposizione di richieste (appelli delle vittime, bisogni cui far fronte...)
- Impotenza e inadeguatezza
- Onnipotenza e assenza della percezione del limite
- Identificazione con le vittime e/o familiari
- Frustrazione e rabbia per il mancato riconoscimento e/o la disorganizzazione istituzionale

**A fine turno e/o al rientro a casa** puoi provare una vasta gamma di emozioni quali tristezza, colpa, rabbia, paura, confusione e ansia. Talvolta, invece, apparentemente non "si sente" nessuna emozione. Possono anche svilupparsi reazioni somatiche come disturbi fisici (mal di testa, disturbi gastro intestinali, ecc.), difficoltà a distendersi e rilassarsi. Vi sono marcate differenze individuali nella comparsa, nella durata e nell'intensità di queste reazioni. Poiché il processo di elaborazione è soggettivo, è possibile che in alcuni compaia solo una di queste reazioni oppure diverse contemporaneamente, in un giorno o in un arco temporale più lungo.

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

- **Comparsa di immagini/pensieri intrusivi:** immagini ricorrenti della scena e pensieri disturbanti collegati all'evento subentrano contro la propria volontà
- **Sensazioni d'ansia/paura eccessiva:** aumentato senso di agitazione, comparsa di paure non presenti precedentemente
- **Tendenza all'evitamento:** procrastinare l'operatività, non voglia di tornare sullo scenario, pensieri sull'abbandonare la divisa che si veste, ecc...

- **Reazioni eccessive allo stress ordinario:** incapacità di dosare le reazioni a sollecitazioni esterne, si perde più facilmente la calma
- **Aumento irritabilità:** comparsa di rabbia o ira immotivata
- **Senso d'isolamento:** sensazione di abbandono e solitudine, voglia di isolarsi e non parlare con nessuno, sensazione di "essere diversi"
- **Confusione mentale:** facilità a distrarsi, difficoltà di concentrazione e/o incapacità di prendere decisioni, alterazione della normale capacità di giudizio
- **Problemi relazionali:** difficoltà nei rapporti con colleghi, con familiari e amici
- **Difficoltà nel dormire e/o difficoltà nell'alimentazione:** fatica ad addormentarsi, risvegli e incubi frequenti oppure ipersonnia, in altre parole dormire molte più ore

### **COSA SI PUO' FARE**

- Saper riconoscere le proprie reazioni emotive e le difficoltà che si possono avere durante e dopo l'esposizione, allo scopo di decomprimere quanto prima il proprio livello di stress
- **Non negare i propri sentimenti ma ricordarsi che è normale e tutti possono avere delle reazioni emotive dopo un terremoto così devastante**
- Saper monitorare le proprie reazioni fisiche ed emotive, riconoscendo i propri sistemi di attivazione
- Rispettare i propri turni di riposo e recuperare energie fisiche e mentali
- Ricordarsi che non si è soli, ma inseriti in un sistema e in un'organizzazione che può sostenere e aiutare anche gli stessi soccorritori
- Osservare il proprio stato emozionale, senza giudicarsi
- Parlare degli eventi critici avvenuti in servizio, 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
- Tutelare il proprio equilibrio emotivo accedendo ai sistemi di supporto offerti per i soccorritori. Parlare con un esperto di reazioni post-traumatiche che possiede delle informazioni sulle reazioni specifiche può favorire e velocizzare il tempo di risoluzione delle reazioni stesse
- Accedere, quando e se possibile, agli interventi di decompressione offerti alle squadre di soccorritori. Esistono strumenti specializzati nel supporto e nella prevenzione delle reazioni post-traumatiche che possono essere applicati con tempestività e con efficacia già nelle prime ore successive all'operatività

**RICORDARSI L'IMPORTANZA DELL'AUTOPROTEZIONE EMOTIVA  
SIGNIFICA ESSERE PIU' EFFICIENTI NEL SOCCORSO.  
PROTEGGERSI PERMETTE DI PROTEGGERE AL MEGLIO TUTTA LA POPOLAZIONE.**

Se le reazioni faticassero a rientrare e non notate un miglioramento è utile rivolgersi a professionisti preparati che, con un breve ciclo di incontri individuali o di gruppo, possono aiutarvi a fronteggiare al meglio il disagio.

Trovate ogni indicazione utile attraverso questi canali, non esitate a contattarci anche solo per avere informazioni:

www.emdr.it  
segreteria@emdritalia.it  
3383470210 oppure 3389780751