

Soccorso psicologico

Le informazioni e le misure più importanti per le persone coinvolte, i familiari e gli amici

Per la maggior parte delle persone, essere testimoni di un grave infortunio o esserne coinvolte provoca un forte disagio mentale. Spesso, la reazione è uno stato di confusione emotiva, ansia e senso di impotenza, accompagnato da alterazioni fisiche e psichiche, come disturbi del sonno, incubi o forte nervosismo. Tale reazione è normale e generalmente rientra nel giro di quattro-otto settimane.

Se però il trauma è troppo difficile da superare e la persona non riesce a tornare alla normalità nemmeno dopo quattro-otto settimane, è necessario ricorrere all'aiuto di un professionista. Il medico di famiglia o il datore di lavoro può mettere in contatto il paziente/collaboratore con lo specialista oppure fornire indirizzi utili.

Che cosa posso fare per superare un'esperienza traumatica?

- Cerca di distrarti con attività rilassanti e piacevoli (dedicati ai tuoi hobby)
- Prenditi il tempo necessario per riposarti e rilassarti
- Frequenti ambienti che ti sono familiari
- Parla dell'esperienza vissuta con persone fidate
- Lasciati il tempo necessario per rielaborare l'esperienza che hai vissuto e non metterti sotto pressione pretendendo da te stesso di «funzionare» come se non fosse successo nulla
- Cerca comunque di ritornare il prima possibile alla tua normale vita quotidiana, alle tue abitudini, ai tuoi impegni e hobby, anche se al momento l'entusiasmo ti manca
- Evita di consumare alcol e droghe
- Parla con il datore di lavoro delle tue difficoltà suggerendo cosa potrebbe aiutarti a stare meglio

Come posso aiutare un familiare o un amico che ha assistito ad un grave infortunio?

- Offrigli il tuo sostegno, ascoltandolo o offrendoti di aiutarlo anche per cose pratiche (vedi i punti seguenti)
- Trascorri del tempo con lui
- Parla con lui della sua esperienza se lo desidera
- Non essere invadente e dagli la possibilità di avere dei momenti per sé se lo desidera
- Aiutalo ad organizzarsi per i primi giorni dopo l'evento traumatico cercando di capire con lui cosa potrebbe aiutarlo a stare meglio
- Aiutalo a tornare il prima possibile al suo abituale ritmo quotidiano
- Fai attenzione a non togliergli troppe responsabilità ma cerca piuttosto di aiutarlo a responsabilizzarsi

Per ordinare o scaricare questa scheda:
www.suva.ch/waswo-i/44086/2

Suva
Casella postale, 6002 Lucerna
Tel. 041 419 58 51

Edizione: luglio 2010

Codice
44086/2.i