

# Come prendersi cura di sé, della propria famiglia, della propria classe e della propria comunità

Gli avvenimenti improvvisi e violenti come le catastrofi naturali, i disastri tecnologici, le guerre, gli atti terroristici, mettono a dura prova la nostra normale capacità di saper far fronte alle situazioni difficili della vita, anche se siamo solo testimoni di tali avvenimenti attraverso le informazioni, la televisione e i racconti.

## Conseguenze psicologiche degli eventi stressanti (a)

- Se questi eventi ci toccano direttamente o riguardano persone e luoghi per noi cari, possono provocare molto sconforto, paura e angoscia.
- Noi siamo spinti ad inquietarci per la nostra sicurezza, per quella dei nostri cari e della nostra comunità.

# Conseguenze psicologiche degli eventi stressanti (b)

- Questi eventi possono risvegliare in noi dei ricordi e delle emozioni collegate ad altre situazioni dolorose del nostro passato personale o familiare.
- Possono anche contribuire ad aumentare le difficoltà a gestire una situazione che è già difficile al momento della catastrofe.

# Regola d'oro

- E' importante sapere che è perfettamente normale e non è patologico avvertire lo stress in questi casi.
- Le nostre paure, ansie e preoccupazioni sono reazioni normali ad eventi non normali.
- Le crisi, incontrate e superate, fanno parte della nostra vita e ci danno coraggio nell' affrontare nuovi rischi. Abbiamo anche persone che ci vogliono bene e ci aiutano

## Altre regole importanti (a)

- La maggior parte delle persone è coraggiosa e si rimette a posto in breve tempo.
- Tutti noi abbiamo la possibilità di aiutare la nostra famiglia e la nostra comunità.
- La cosa più importante per dare aiuto anche agli altri è conoscere le misure di sicurezza che sono a nostra disposizione

## Altre regole importanti (b)

Le reazioni delle persone significative (autorità, opinion leader, educatori, insegnanti ecc.) influiscono in maniera decisiva nella possibilità di reazione dei bambini, delle loro famiglie e della comunità.

# Reazioni fisiche agli eventi stressanti

Noi possiamo reagire con mal di testa, dolori alla schiena, mal di stomaco, diarrea, difficoltà a prendere sonno, dolori muscolari, mancanza di energia fisica e stato di affaticamento. Possiamo anche perdere l'appetito o ricorrere troppo ai dolci, bere alcolici, fumare troppo.

## Reazioni emozionali agli eventi stressanti

Possiamo sentirci tristi,  
collerici, colpevolizzati,  
impotenti, insensibili,  
confusi, scoraggiati,  
inquieti e ansiosi verso il  
futuro, timorosi che  
l'evento si ripresenti.

Queste emozioni possono  
venire e andare ad ondate,  
arrivare al culmine e poi  
sparire e ripresentarsi  
daccapo.



# Reazioni cognitive agli eventi stressanti

- Può diventare difficile concentrarsi nel lavoro, o smettere di pensare a ciò che è successo, per riprendere la vita normale.
- Possono riaffiorare ricordi di situazioni tristi e difficili del passato.
- Possono comparire improvvisamente pensieri ed emozioni mentre noi leggiamo, discutiamo, guidiamo, lavoriamo.

## Reazioni che toccano il sentimento di sicurezza

- Possiamo trovare difficoltà ad uscire di casa e lasciare da soli i nostri cari.
- Possiamo avere la tendenza a superproteggere i nostri bambini.
- Possiamo avere eccessiva paura a viaggiare con certi mezzi, come in aereo, in treno ecc.