

Superare gli eventi traumatici

È normale avere paura, sentirsi vulnerabili o indifesi dopo aver assistito o vissuto degli eventi traumatici. Sebbene famiglia e amici possano aiutarci a superarli, a volte è necessario un ulteriore supporto.

Cosa aspettarsi

Subito dopo un evento traumatico, lo stress può brevemente influenzare il modo in cui ti senti, pensi e agisci. Le reazioni immediate da stress dovrebbero diminuire e scomparire col tempo. Se però persistono o interferiscono con le normali attività, potresti aver bisogno di un aiuto professionale.

Reazioni da stress comuni

Le persone reagiscono allo stress in maniera diversa. Non esiste un modo di giusto o sbagliato. Le comuni reazioni da stress includono:

Reazioni fisiche: stanchezza; disturbi del sonno e alimentari; mal di testa, tachicardia, vertigini, brividi, sudorazione o un peggioramento delle condizioni mediche esistenti.

Reazioni emotive: emozioni forti come shock, incredulità, solitudine, tristezza, insensibilità, paura e rabbia.

Reazioni comportamentali: non sentirsi in sé; irrequietezza, scontrosità, iperattività o riservatezza; sfoghi o conflitti emotivi a casa e al lavoro.

Pensieri: difficoltà a concentrarsi, ricordare e prendere decisioni.

Spiritualità: mettere in discussione i valori fondamentali; smettere di cercare o desiderare improvvisamente un sostegno spirituale.

Prenditi cura di te

Ci sono alcune semplici cose che puoi fare per superare lo stress:

Accetta quello che provi. Riprenditi nel tuo modo e con i tuoi tempi.

Prenditi cura di te. Prova a seguire la tua routine. Prenditi il tuo tempo e assicurati di mangiare bene, fare esercizio e riposare abbastanza. Evita di fumare e di assumere alcol e sostanze stupefacenti per superare lo stress.

Chiedi aiuto. Parla con qualcuno di cui ti fidi di quello che provi. Esprimere ciò che ti passa per la testa può aiutarti.

Prenditi una pausa. Prenditi del tempo per te. Fai qualcosa che ti faccia sentire appagato.

Proteggiti. Se l'evento appare nei notiziari, fissa un orario limite in cui spegnere televisione e computer, e lascia perdere i giornali.

Diventa parte integrante della comunità. Unirti ai membri della comunità per discutere e pianificare può servire da sbocco emotivo e aiutarti a contribuire alla ricostruzione.

Cerca l'equilibrio. Prenditi del tempo per riflettere su altri aspetti importanti della tua vita e ricorda a te stesso quello che ti piace e che ti fa stare bene.

Chiedi aiuto se ti senti bloccato o travolto dagli eventi.

Quando cercare aiuto

A volte, lo stress può essere difficile da gestire. Ricorda che, se ne hai bisogno, è disponibile un servizio di assistenza. Chiedi aiuto professionale se:

- Ti senti incapace di agire o se svolgere le attività quotidiane di base diventa difficile.
- Fai uso di sostanze stupefacenti, tabacco o alcol, o se ti abbandoni ad altri comportamenti dannosi per superare lo stress.
- Inizi a soffrire di depressione; ti senti costantemente triste, stanco, disperato o inutile; hai perso interesse per le cose che prima ti piacevano; noti cambiamenti nel ritmo del sonno e nell'appetito; hai difficoltà a concentrarti, a ricordare le cose o a prendere decisioni; oppure se pensi alla morte o al suicidio.

Cerca aiuto per te o una persona a te cara

NYC Well (Rete di sostegno per la città di New York) è il tuo servizio di contatto per l'assistenza gratuita e riservata in materia di salute mentale. I counselor sapranno indirizzarti verso un servizio di supporto continuativo per problemi come stress, depressione, ansia e abuso di alcol e sostanze stupefacenti.

Contatta NYC Well per:

- Aiuto e sostegno emotivo
- Counselor che risponderanno senza giudicarti
- Contattare un servizio di assistenza per te o una persona a te cara

Telefona al numero: 888-692-9355

Scrivi in chat su: nyc.gov/nycwell

I servizi di messaggistica e live chat sono disponibili in inglese, spagnolo e cinese tradizionale. Vengono forniti servizi gratuiti di interpretariato via telefono in più di 200 lingue.

Se i tuoi sintomi da stress diventano talmente gravi da richiedere aiuto urgente o se pensi di fare del male a te o a qualcun altro, chiama il **911**.

Il Dipartimento della salute di NYC può modificare le raccomandazioni secondo l'evolversi della situazione.