

Affrontare situazioni di stress ed eventi traumatici: alcuni consigli per te e per la tua famiglia

Situazioni di forte stress ed eventi tragici o traumatici possono sconvolgerti la vita e generare un senso di impotenza, paura, insicurezza, vulnerabilità, angoscia e confusione in grado di destabilizzare il tuo contesto familiare e di creare problemi nelle relazioni interpersonali e nella cura dei figli. Esistono accorgimenti e rimedi utili che possono aiutare te e la tua famiglia a gestire nel modo migliore situazioni di stress ed eventi traumatici.

In questo opuscolo troverai alcune informazioni sulle reazioni più comuni alle situazioni di stress e una serie di consigli utili per affrontarle al meglio. Per ricevere subito assistenza per problemi relativi alla salute mentale o all'abuso di sostanze in modo gratuito e riservato, chiama o invia un SMS al numero **988**, oppure usa la chat sul sito nyc.gov/988. Potrai parlare in oltre 200 lingue con consulenti esperti e qualificati disponibili 24 ore su 24, 7 giorni su 7, che ti daranno tutte le informazioni necessarie sui servizi di cui hai bisogno.

Le reazioni più comuni allo stress

Le persone reagiscono allo stress in maniera diversa. Non esiste un modo giusto o sbagliato di reagire. Potresti osservare alcune di queste reazioni nei tuoi familiari, o potresti essere proprio tu a reagire in questo modo. Conoscere le possibili reazioni allo stress ti aiuterà a gestirlo meglio.

- Esaurimento, insonnia, disturbi alimentari, o altri sintomi come mal di testa, battito accelerato, vertigini, brividi di freddo o sudorazione elevata
- Emozioni forti come shock, incredulità, solitudine, tristezza, intontimento, paura o rabbia
- Forte agitazione, maggiore propensione all'isolamento o alle liti verbali, maggiore emotività o conflitti a casa o al lavoro
- Difficoltà a concentrarsi, ricordare eventi e circostanze e prendere decisioni
- Tendenza a mettere in discussione se stessi e i propri valori o improvviso interesse per la spiritualità

Prendersi cura di sé stessi

Ecco cosa puoi fare per affrontare meglio lo stress:

- Cerca di dormire un numero di ore sufficiente, di fare pasti regolari seguendo un'alimentazione equilibrata e di svolgere attività fisica. Evita di assumere alcol o sostanze stupefacenti per superare lo stress.
- Esprimi e accetta le tue emozioni. Prenditi il tempo necessario per riprenderti e per farlo nel modo che ritieni più opportuno. Cerca di svolgere attività che ti aiutino a recuperare le energie e il controllo sulla tua vita, e definisci obiettivi realistici per il futuro.
- Tieni bene a mente i tuoi punti di forza, ripercorri i traguardi che hai raggiunto e ritorna con la mente ai tuoi anni migliori, anche se al momento tutto ciò potrebbe sembrarti distante.
- Prenditi un po' di tempo per riflettere, magari dedicandoti alla meditazione o alla preghiera e a tutte le attività che possono aiutarti a ritrovare la gioia di vivere. Cerca di mantenere un buon equilibrio tra lavoro e riposo quotidiano.
- Non isolarti e chiedi subito aiuto a qualcuno se ti senti scoraggiato o senza via d'uscita. Accetta l'aiuto di chi vuole darti una mano e stare al tuo fianco.
- Dedicati ad attività rilassanti, ad esempio leggere un buon libro, ascoltare musica o fare una passeggiata.
- Valuta l'opportunità di fare nuove amicizie nel vicinato e di ampliare la tua rete di supporto sociale.
- Evita tutto ciò che può essere fonte di stress, ad esempio notizie di attualità su eventi traumatici, evitando di guardare troppo la TV o di utilizzare troppo a lungo lo smartphone.

Prendersi cura della propria famiglia

A seconda del loro carattere, della loro età o del loro ruolo nel contesto familiare, i tuoi cari potrebbero reagire diversamente da te a una situazione di stress o a un trauma. Ecco cosa puoi fare per aiutare i tuoi familiari ad affrontare meglio lo stress:

- Trascorrete più tempo possibile insieme, dedicandovi alle faccende quotidiane, pranzando e cenando tutti insieme e trovando attività di svago da condividere.
- Condividete le vostre esperienze, parlando apertamente e ascoltando gli altri, e cercate di rimanere uniti.
- Ciascuno di voi potrebbe reagire in modo molto diverso a situazioni di stress ed eventi traumatici: imparate ad accettare queste differenze e a farne tesoro.
- Tenete sempre a mente che potrebbe volerci un po' di tempo per ritornare alla normalità e per ritrovare il benessere fisico ed emotivo.
- Coinvolgi tutti i tuoi familiari nel risolvere eventuali problemi relazionali per gestire al meglio la situazione.

Aiutare i bambini ad affrontare lo stress

I bambini non elaborano gli eventi nello stesso modo in cui lo fanno gli adulti. Alcune loro reazioni possono variare in base all'età e alla loro consapevolezza di ciò che è accaduto. Ecco cosa puoi fare per aiutare i bambini ad affrontare lo stress:

- Cerca di mantenere la calma: ricorda che ogni tua reazione si riflette su di loro. Quando un bambino si accorge che un adulto è sopraffatto dall'ansia, comincerà ad avere paura e si sentirà a disagio a sua volta.
- Spiega loro cosa è successo: rispondi alle loro domande in modo chiaro e invitali a esprimere che cosa provano.
- Cerca di rassicurarli e di farli sentire al sicuro, e metti in chiaro che qualunque cosa sia successa non è colpa loro.
- Evita che guardino troppo la TV o che trascorrono troppo tempo online, rischiando di entrare in contatto con contenuti e immagini che potrebbero turbarli.

Aiutare gli anziani ad affrontare lo stress

Gli eventi traumatici possono generare uno stress maggiore per gli anziani perché possono essere spesso associati a problemi di salute, finanziari o abitativi. Ecco cosa puoi fare per aiutare gli anziani ad affrontare lo stress:

- Non perdere la pazienza se ti sembrano confusi o disorientati: potrebbero avere problemi di salute e avere bisogno di essere rassicurati o di spiegazioni più chiare e dettagliate.
- Monitora attentamente le loro condizioni e verifica che ricevano l'assistenza personale e le cure mediche essenziali di cui hanno bisogno.

Dove trovare assistenza

Le reazioni allo stress possono essere immediate o manifestarsi in un secondo momento, ma in genere non durano troppo a lungo: con un po' di tempo e con l'assistenza adeguata, le persone riprendono quasi sempre in mano la loro vita. Se i sintomi causati da situazioni di stress o eventi traumatici persistono, peggiorano o non ti mettono in condizione di vivere regolarmente la tua vita, oppure se hai cominciato ad abusare di alcol o stupefacenti, hai sviluppato disturbi alimentari o altri comportamenti autodistruttivi, dovresti rivolgerti a un professionista. Sono disponibili servizi di assistenza per tutti i cittadini di New York, anche se non hanno un'assicurazione o sono indigenti, e a prescindere dal loro status di immigrazione. Inoltre, rivolgendoti a un professionista potrai scoprire se soffri di depressione o di altri disturbi, ad esempio un disturbo post-traumatico da stress (PTSD).

Per maggiori informazioni, visita il sito [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988). Se hai bisogno di assistenza per contattare un operatore sanitario, chiama il **311** oppure il numero 844-692-4692.