



# Che cosa aspettarsi dopo un evento traumatico

E' naturale e normale per chiunque avere reazioni emotive dopo il recente, gravissimo terremoto e lo tsunami in Giappone. Gli effetti si estendono ben al di lá dell'immediata devastazione, lanciando una sfida emotiva a tutti. L'interruzione del lavoro, delle situazioni di vita, della routine quotidiana implicano sofferenze e stress aggiuntivo per chiunque. Aiutare le persone a capire come gli eventi traumatici possano influenzarle puó aiutarle a riconquistare il controllo delle proprie vite, che era andato perso nel disastro.

Ognuno ha differenti esigenze e modi differenti di fronteggiare un disastro. La reazione piú comune è una sorta di iper-attenzione - sentirsi estremamente cauti e preoccupati per una serie di cose - altri potrebbero ritirarsi e non voler nemmeno discutere gli eventi. Ma chiunque veda o sperimenti un disastro è influenzato da esso, nessuno ne rimane illeso. E quindi:

## Reazioni comuni a eventi traumatici

- E' normale sentirsi ansiosi riguardo la vostra sicurezza e quella dei vostri familiari, parenti e amici.
- Qualcuno potrebbe lamentare cefalee, mialgie e mal di stomaco.
- Qualcuno potrebbe soffrire di disturbi del sonno e dell'appetito.
- Qualcuno potrebbe trovare difficoltoso concentrarsi e prendere decisioni.
- Alcune persone si sentono tristi, ansiose, sopraffatte e arrabbiate.

Tutte queste sono reazioni normali, e con il tempo, mentre la vita ritorna alla normalità, andranno scomparendo. Quando voi e i vostri familiari ricomincerete a ricostruire le vostre vite, potrete trovarvi a fronteggiare questi fattori di stress.

## Cambiamenti personali e nelle relazioni

- L'allontanamento da casa, dal lavoro o la perdita del reddito puó causare un senso di confusione rispetto al futuro.
- Le relazioni possono diventare tese, poiché le emozioni di tutti sono molto accentuate, e i conflitti con il coniuge, o con gli altri familiari, possono aumentare.
- I problemi preesistenti e le perdite passate possono riaffiorare.
- Singole persone e famiglie intere possono aver avuto bisogno di essere alloggiate in sistemazioni temporanee o con parenti o amici, e questo puó aver causato una interruzione delle abituali relazioni e della abituale rete di supporto familiare.
- I genitori possono essere fisicamente od emotivamente incapaci di aiutare i loro figli, o essere iperprotettivi nei confronti della loro sicurezza.
- I bambini possono sperimentare una serie di problemi comportamentali tipici della loro età, ad esempio essere troppo dipendenti o violenti, e prenderanno spunto dai loro genitori.

## Problemi sul lavoro

- L'affaticamento e gli accresciuti motivi di stress possono causare una bassa produttività.
- I conflitti con i colleghi possono aumentare, a causa dello stress aggiuntivo.
- Le aziende possono essere costrette a licenziare collaboratori, o le ore lavorative o i salari possono essere ridotti.
- Gli spostamenti quotidiani e le azioni quotidiane possono essere interrotte.
- Tutti quelli che abbiano sperimentato interruzioni o problemi della vita lavorativa potrebbero essere incapaci di recuperare il precedente standard di vita, il che potrebbe causare preoccupazioni finanziarie.



## Come creare la resistenza

Los eventos ocurridos recientemente nos confirman que no podemos controlar todo lo que ocurre en nuestras vidas. Pero hay cosas que nos ayudan a controlar el impacto emocional de dichos eventos.

- Gli eventi recenti ci hanno ricordato che non possiamo avere il controllo di tutto nelle nostre vite. Ma ci sono cose che possiamo fare per aiutarci a gestire l'impatto emotivo. Riprendere il controllo e gestire lo stress è la chiave per questo.
- Concedete a voi stessi ed ai vostri familiari di provare tristezza, rabbia o dolore, e concedetevi l'opportunità di discutere di queste emozioni.
- Stabilire un piano di emergenza, sapere che c'è qualcosa che potete fare per gli eventi futuri può essere rassicurante, e questo include anche il dotarsi di scorte di emergenza.
- Ristabilire le normali routine quotidiane e familiari, limitare l'esposizione ai mezzi di comunicazione allarmisti e pretendere responsabilità è anche molto importante.
- Riprendete a fare le cose che vi rendono felici con gli amici e con la famiglia.
- E' salutare essere pronti ad accettare aiuto dagli altri e dalla comunità.
- Fate donazioni a quelli che sono stati direttamente colpiti.
- Mantenetevi in buona salute, mangiando cibi salutari e bevendo acqua.
- Evitate il consumo eccessivo di caffeina ed alcol.
- Cercate di dormire e di riposarvi a sufficienza e di fare esercizio fisico.
- Condividete la vostra esperienza con altri che l'abbiano vissuta.

Se voi o un membro della vostra famiglia aveste ancora problemi a fronteggiare la situazione, per favore, chiedete aiuto. Potreste consultare uno specialista in psicologia o potreste ricevere assistenza dal dipartimento del personale della vostra compagnia, nell'ambito del loro programma di assicurazione. Qui di seguito riportiamo un elenco di risorse che possono essere utili:

- Il numero TELL Life 03 5774 0992
- TELL Counseling 03 4550 – 1146 per l'Inglese & 03 4550 – 1147 per il Giapponese
- TELL wiki - <http://www.bluejava.com/tell/index.html> - risorse e servizi in Inglese in Giappone
- il sito TELL - <http://www.telljp.com/> - per informazioni e risorse sul terremoto e sullo tsunami
- il sito TELL - <http://www.telljp.com/> come fronteggiare un disastro e le tecniche di gestione dello stress.
- Fronteggiare la violenza ed i disastri: quello che i genitori possono fare: [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)
- Istruzioni per i genitori per aiutare i bambini dopo un terremoto
- La rete nazionale per i traumi e lo stress dei bambini [www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org)
- Lo strumento di Google per la ricerca delle persone - <http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=en>
- L'aiuto dei volontari - <http://japanvolunteers.wordpress.com/japan-donations/>
- Le risorse della Croce Rossa per le famiglie [http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl\\_jap.nsf/DocIndex/locate\\_eng?opendocument](http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf/DocIndex/locate_eng?opendocument)

