

Aiuto in caso eventi traumatici

Informazioni e consigli
per il sostegno psicosociale



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Pronto soccorso psicologico



Osservare

Osservare la situazione – Chi necessita di cosa? / Siamo in presenza di ferite fisiche? / C'è un rischio per la mia sicurezza o per quella degli altri? / Pianificare le proprie azioni

Non mi metto in pericolo per aiutare gli altri!



Ascoltare

Avvicinarsi alla persona / presentarsi / cercare un posto sicuro / ascoltare attivamente / accettare le emozioni della persona / chiarire stati d'animo ed esigenze / rispondere ai bisogni primari (acqua, cibo, assistenza sanitaria, ecc.)



Trasmettere

Ordinare le informazioni / occuparsi dei problemi di ordine pratico / ricorrere a prestazioni e ulteriore aiuto

Consigli per offrire sostegno

Per te

Accetta le tue emozioni.

Se ti senti sopraffatto, concentrati su attività semplici.

Parla di ciò che hai vissuto.

Prenditi tempo per riposarti, dormire, mangiare e bere, distraiti.

Fai cose che ti fanno stare bene.

Per gli altri

Postura aperta, voce tranquilla.

Rimani rilassato/a anche se l'altra persona è in preda alle emozioni.

Fai domande aperte.

Fornisci solamente informazioni corrette e sicure sullo stato delle cose.

Chiedi aiuto quando non sei più in grado di gestire la situazione.

Sintomi in caso di stress o traumi

I sintomi seguenti sono normali reazioni psichico-fisiche che possono presentarsi durante o dopo eventi particolarmente intensi:

- **incubi e disturbi del sonno**
- **flashback**
- **evitamento di luoghi o situazioni che ricordano l'evento**

- **pensieri ricorrenti**
- **sensibilità**
- **esaurimento**
- **sintomi fisici**
- **ansia o panico**

Chiedi aiuto se i sintomi persistono per più di un mese o peggiorano improvvisamente.

In caso di stress o fatica mi è di aiuto:

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Movimento/sport (p. es. jogging) | <input type="checkbox"/> Animali (p. es. animali domestici) |
| <input type="checkbox"/> Hobby (p. es. dipingere) | <input type="checkbox"/> Esercizi di mindfulness (p. es. respirazione consapevole) |
| <input type="checkbox"/> Musica (p. es. ballo) | <input type="checkbox"/> Rilassamento (p. es. massaggi) |
| <input type="checkbox"/> Contatto con la natura (p. es. passeggiate nel bosco) | <input type="checkbox"/> Contatti sociali (p. es. telefonate) |

Il mio kit per le emergenze

Ecco cosa faccio quando vivo situazioni difficili o mi sento stressata/o:



Nel caso in cui i sintomi dovessero perdurare o se volessi parlare con qualcun altro delle tue esperienze, puoi rivolgerti a uno dei centri seguenti:

- **Medico di famiglia**
- **Telefono Amico**,
tel. 143
- **Pro Juventute**
(per bambini e giovani),
tel. 147
- **Pro Mente Sana**,
tel. 0848 800 858
- **Aiuto alle vittime Svizzera**,
www.aiuto-alle-vittime.ch

Grazie per il tuo **impegno!**

**Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera**

