



Disagio psicologico causato da disastri naturali

UNA GUIDA PER CAPIRLO, AFFRONTARLO, GESTIRLO.

Testo a cura di Paolo Michielin (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di Giovanbattista Andreoli.

Opuscolo di informazione e auto-aiuto preparato per l'iniziativa “VIVERE MEGLIO - Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione” dell'ENPAP e ispirato ad analoghi opuscoli pubblicati dai Ministeri della Salute e dai Servizi Sanitari di Australia, Canada, Regno Unito e USA.

Redazione:

Testo a cura di Paolo Michielin (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di Giovanbattista Andreoli.

Progetto Grafico:

DeclineDesign

©2022 Progetto “Vivere Meglio – Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche”

Sono consentite la riproduzione e l'utilizzo del contenuto di questo documento previa indicazione della fonte.

Sito web: viveremeglio.enpap.it

Indice

INTRODUZIONE.....	4
COMPRENDERE IL DISAGIO RIFERITO A DISASTRI NATURALI.....	6
Qual è l'impatto dei disastri naturali?	6
Cos'è che causa il disagio psicologico legato a disastri naturali?	8
Come si manifesta il disagio psicologico legato a disastri?	11
Quali rimedi si possono trovare per il disagio psicologico?	13
GESTIRE IL DISAGIO RIFERITO A DISASTRI NATURALI	17
Comprendi ciò che stai vivendo.....	18
Ritorna alla routine o creane di nuove	24
Impara a rilassarti	29
Utilizza le immagini mentali	35
Comprendi i tuoi pensieri e trovanne di più funzionali	37
Risolvi i problemi pratici	46
Cerca di distrarti, limitando la ruminazione	49
Concentrati sul momento presente.....	52
Prenditi cura di te	67
COME POSSO AIUTARE QUALCUNO CHE CONOSCO CHE SOFFRE A CAUSA DI UN TRAUMA?.....	60
ULTERIORI FONTI DI AIUTO, INFORMAZIONE E SUPPORTO	64

INTRODUZIONE

Negli ultimi anni si è assistito a un preoccupante, rinnovato aumento di **disastri naturali** nel nostro territorio, che ha comportato conseguenze sulle strutture e sull'economia, ma soprattutto sulla **salute** fisica e psicologica delle comunità.

A causa delle particolari caratteristiche geologiche e geomorfologiche del nostro paese, i **terremoti** rappresentano i disastri naturali più gravi e frequenti. Nel 2009 l'Aquila è stata tragicamente coinvolta nel sisma che ha causato la morte di 309 persone e danni gravissimi ad abitazioni e patrimoni culturali. Nel 2016 e nel 2017 una sequenza sismica ha causato 299 morti nel Centro Italia, la gran parte dei quali nel paese di Amatrice, e 41.000 sfollati; nel 2017, infine, un terremoto ha causato la morte di 2 persone e il crollo di numerosi edifici ad Ischia.

Un'ulteriore fonte di disastro naturale è legato a **frane e alluvioni**, anche questi fenomeni in crescente incidenza sul territorio nazionale. Nel 2023 in **Emilia-Romagna** esse hanno determinato gravi criticità nelle province di Forlì-Cesena, Ravenna, Bologna, Modena, Reggio Emilia e Rimini. Numerose famiglie si sono ritrovate a dover evacuare le loro abitazioni e gravi danni si sono verificati a edifici, servizi essenziali, coltivazioni e aziende; i morti sono stati 16 e più di 23.000 gli sfollati. Nel **Nord della Toscana** precipitazioni intensissime per diversi giorni, potenziate dal forte vento, hanno fatto esondare il fiume Bisenzio e alcuni torrenti, provocando nel novembre 2023 l'allagamento di

migliaia di case e 5 vittime. Le vallate del Misa e del Nevola nelle **Marche** sono state colpite da un'alluvione che ha causato nel 2022 13 vittime e altri allagamenti e danni si sono verificati negli stessi giorni dell'alluvione in Emilia-Romagna.

È possibile che anche tu abbia vissuto un disastro naturale. Puoi averlo vissuto **direttamente**, con la perdita di beni o persone a te care, oppure puoi averlo vissuto **indirettamente**, soffrendo a causa della vicinanza che hai avuto con una delle vittime di questi eventi.

Se senti che in questo momento della tua vita la sofferenza psicologica legata a dei disastri naturali avvenuti è molto presente, quest'opuscolo ti può aiutare. Con la lettura delle prossime pagine troverai delle utili indicazioni per **comprendere** il disagio psicologico conseguente a disastri naturali, **capire** le sue origini e apprendere delle modalità per **affrontarlo** quando senti che è intollerabile e presente in molti momenti delle tue giornate. Al termine dell'opuscolo troverai anche una parte che ti può essere utile se conosci qualcuno **vicino a te** che soffre per il medesimo problema. I disastri naturali sono sicuramente causa di sofferenza, tra cui angoscia, senso di impotenza, tristezza e disperazione. Razionalizzare ciò che è successo e trovare un modo per superare gli aspetti negativi di questa esperienza è difficile ma **possibile**, con il tempo e soprattutto conoscendo gli strumenti giusti.

COMPRENDERE IL DISAGIO PSICOLOGICO RIFERITO A DISASTRI NATURALI

Qual è l'impatto dei disastri naturali sulle persone?

Diverse ricerche sono state condotte per valutare gli effetti dei disastri naturali sulla salute fisica e mentale delle persone colpite. Gli individui sopravvissuti a questo tipo di eventi possono mostrare per esempio **problemi** di salute fisica, difficoltà di adattamento nella quotidianità, problemi emotivi e difficoltà legate alla dimensione lavorativa.

Una cosa importante da sapere è che le conseguenze psicologiche di tali eventi sono **soggettive**. Ciò significa che gli effetti dei disastri naturali hanno delle caratteristiche che variano **da persona a persona**. Qualcuno può percepire più tristezza, altri soprattutto senso di impotenza e rassegnazione, altri ancora possono esperire costante paura che un evento simile possa ricapitare. Inoltre, alcuni manifestano delle problematiche solo con il passare del tempo, e non immediatamente dopo il disastro naturale vissuto. Spesso, alcune persone migliorano il loro stato d'animo anche con il solo passare dei mesi o degli anni. Inoltre, qualcuno che **assiste** alle conseguenze di un disastro naturale può vivere un impatto diverso da qualcuno che invece ne è **colpito** direttamente. Questo spiega anche che è possibile che gli stessi operatori o soccorritori possano **soffrire** davanti a queste tragedie, esperendo esaurimento emotivo, disturbi psicologici, come ansia o

depressione, e insoddisfazione personale.

Uno degli elementi che spesso si ritrova in chiunque sembra essere il **senso di perdita**: per esempio la perdita dell'unità familiare, della propria comunità d'appartenenza, della speranza oppure dei propri progetti e di quello che sarebbe potuto avvenire.

Le conseguenze dei traumi possono anche essere **positive** nel lungo periodo. La ricerca ha infatti rilevato come, successivamente ad un evento traumatico come quello di un disastro naturale, ci possa essere una **crescita** post-traumatica. Alcune persone hanno manifestato maggiore apprezzamento della vita, più capacità di vivere intimamente le relazioni, maggiore senso di forza personale e più abilità di dare un senso anche agli eventi della vita che sono negativi.

L'eterogeneità degli effetti sulle persone dei disastri naturali riflette l'importanza di considerare la soggettività dell'individuo. Nella lettura delle pagine successive, dunque, cerca di tenere sempre a mente la tua esperienza personale e riflettere quello che potrebbe essere utile per te.

Cos'è che causa il disagio psicologico riferito a disastri naturali?

Esistono diversi fattori, soggettivi, che permettono ad una

persona di essere più o meno vulnerabile alle conseguenze dei disastri naturali. Questi fattori sono molteplici e di seguito ne sono riportati alcuni:

- Gli **aspetti biologici** possono determinare una risposta di disagio psicologico maggiore o minore, tra persone diverse, dopo un disastro naturale. Essi sono legati ai meccanismi di attivazione del cervello e del corpo durante eventi traumatici. La risposta è modulata dal rilascio di alcuni neurotrasmettitori che, se disfunzionale, può produrre una risposta emotiva negativa più intensa del normale ed eccessiva.
- Gli **aspetti psicologici** personali, legati alla capacità di far fronte alle conseguenze dei disastri naturali, sono cruciali per lo sviluppo di una risposta funzionale. Le persone possiedono modalità differenti di affrontare le difficoltà, di interpretare quello che succede e di dare un senso alla realtà. Per esempio, una persona cresciuta in un nucleo familiare iperprotettivo tenderà a percepire il mondo come più pericoloso di una abituata a confrontarsi con eventi più incerti fin dalla tenera età.
- Gli **aspetti sociali** sono un altro elemento fondamentale nella definizione della capacità di tollerare un disastro naturale. Un individuo isolato senza un valido supporto sociale ha meno possibilità di avere qualcuno con cui confrontarsi e, in altre parole, ricevere supporto rispetto ad un altro individuo con queste possibilità. Il sentirsi all'interno di un senso di appartenenza ad una

comunità che ha vissuto la stessa esperienza è un altro fattore importante per la tolleranza del disagio psicologico causato dalle calamità naturali.

- L'**imprevedibilità** è un'altra caratteristica del disastro naturale che causa elevato disagio psicologico nella persona che lo vive. Una calamità naturale vissuta come inaspettata può causare uno stress intenso perché minaccia le credenze legate al fatto che la vita sia sicura e protetta da minacce. L'imprevedibilità aumenta il senso di incertezza e diminuisce quello di sicurezza.
- L'**eccezionalità** dell'evento è un fattore fondamentale per definirne la sua gravità e la risposta di disagio psicologico che ne consegue. Un evento comune, che si è abituati a vivere, dona un senso maggiore di controllabilità e la possibilità di attingere a più risorse per affrontarlo rispetto a un evento raro ed eccezionale. In quest'ultimo caso, lo shock è solitamente più grande e legato al fatto che non ci si sente preparati a vivere un evento naturale così intenso.
- La **consapevolezza** di non avere i mezzi per far fronte alle cose è un ulteriore aspetto che aumenta o diminuisce la capacità di fronteggiare il disagio psicologico legato a disastri naturali. Se una persona ritiene di non avere gli strumenti o di non conoscere quali comportamenti possono essere utili in queste situazioni, la sua resilienza (la capacità di un individuo di fronteggiare un periodo di difficoltà) ne risente.



COME SI MANIFESTA IL DISAGIO PSICOLOGICO RIFERITO A DISASTRI NATURALI?

Nel disagio psicologico legato a disastri naturali, così come anche in altre forme di sofferenza o di disturbo psicologico, persone diverse possono provare delle sensazioni **diverse**. Qui di seguito sono riportate alcune di esse. Prova a segnare con una crocetta come si manifesta il disagio psicologico legato a disastri naturali **per te**, dal punto di vista dei pensieri, del corpo, delle emozioni e dei comportamenti:

Puoi avere dei **pensieri**, come:

- ☐ “E se dovesse accadere di nuovo? Come farò?”
- ☐ “Non ce la farò a superare tutto questo”
- ☐ “Mi sento in colpa per essere sopravvissuto”
- ☐ “Nulla sarà più come prima”
- ☐ “Ho perso tutto quello che avevo e ciò è irrecuperabile”
- ☐ “Mi vergogno per non essere stato d’aiuto”
- ☐ “Dovrò convivere con questa brutta esperienza per sempre”
- ☐ “È la cosa più terribile che mi potesse capitare nella vita”
- ☐ “Cosa ho fatto di male per meritarmi tutto questo?”
- ☐ Altro: _____

Nel tuo **corpo** puoi sentire:

- ☐ Tachicardia
- ☐ Problemi allo stomaco
- ☐ Dolore (se in una parte specifica del corpo, scrivi dove: _____)
- ☐ Stanchezza
- ☐ Respiro affannoso

- ☐ Giramenti di testa
- ☐ Mancanza di appetito
- ☐ Nausea
- ☐ Rigidità ai muscoli
- ☐ Altro: _____

Puoi provare delle **emozioni** come:

- ☐ Paura
- ☐ Senso di colpa
- ☐ Rabbia
- ☐ Tristezza
- ☐ Vergogna
- ☐ Solitudine
- ☐ Angoscia
- ☐ Disperazione
- ☐ Altro: _____

Puoi attuare o provare certi **comportamenti ed esperienze**,
come:

- ☐ Tremare per l'agitazione
- ☐ Isolarsi dagli altri
- ☐ Problemi nel sonno
- ☐ Problemi nell'alimentazione
- ☐ Bere in modo eccessivo o consumare sostanze
- ☐ Non riuscire a lavorare
- ☐ Non riuscire a parlare con gli altri
- ☐ Frequenti crisi di pianto
- ☐ Ripensare continuamente a quello che è accaduto
- ☐ Altro: _____

QUALI RIMEDI CI POSSONO ESSERE PER IL DISAGIO PSICOLOGICO RIFERITO A DISASTRI NATURALI?

Come precedentemente accennato, alcune persone hanno grandi difficoltà a gestire il disagio psicologico successivo a calamità naturali. Altre, provano sollievo con il semplice passare del tempo.

Se senti che il tuo disagio psicologico è troppo ed è intollerabile, ci sono **diversi modi** per trovare aiuto. La scelta tra uno di questi si basa sulle tue preferenze personali, su quanto senti essere grave e invalidante ciò che vivi, e su come ti senti durante il corso della terapia.

Una delle cose che puoi fare, per aiutarti in questa decisione, è anzitutto consultare il **medico di medicina generale**, chiedere informazioni e porre a lui tutti i tuoi dubbi. Su consiglio del medico o di tua iniziativa, puoi poi consultare uno **specialista** (psicologo o psichiatra) che possa approfondire la tua condizione, fare una diagnosi e proporre il trattamento appropriato al tuo caso. Può essere importante consultare uno specialista anche per chiarire l'eventuale presenza di un **disturbo post-traumatico da stress**.

Questo è caratterizzato solitamente da:

- pensieri intrusivi molto forti e disturbanti, con immagini spiacevoli che arrivano all'improvviso (flashback) ed emozioni molto intense (di paura o orrore) legate al disastro naturale;
- evitamento di luoghi, situazioni, pensieri o persone collegate al disastro naturale;

- pensieri esagerati e negativi rispetto a sé, agli altri, al mondo (per esempio: “Il mondo è terribile e pericoloso” oppure “io e gli altri siamo sotto una costante minaccia”);
- alterazione della soglia di allarme e della reattività, con un’accesa tendenza a spaventarsi facilmente, anche per cose di poco conto (ad es. un rumore improvviso), ad essere irritabili e in costante allerta.

L’aiuto di un professionista nell’identificare questo disturbo è di **grande utilità** per affrontare meglio il problema e integrare con un supporto più completo quello che puoi trovare in questo opuscolo.

Qui di seguito, sono riportate specifiche modalità di intervento che sono possibili e che dovresti discutere accuratamente con un professionista.



Farmaci

Alcuni farmaci possono essere utili per la gestione delle conseguenze emotive di calamità naturali, come intensa tristezza, disperazione o angoscia. I farmaci possono risultare particolarmente efficaci per gestire in tempi rapidi i **sintomi** psicologici legati a disastri naturali; ma l’intervento ideale è però rappresentato sempre dall’**associazione** di un trattamento farmacologico personalizzato con la psicoterapia.

Tra i farmaci più utilizzati ci sono gli **antidepressivi**, in particolare gli Inibitori Selettivi della Serotonina (SSRI) tra cui

paroxetina e sertralina, utili per gestire i sintomi legati ad ansia e depressione conseguenti all'esperienza della calamità naturale. Anche gli **ansiolitici** possono essere utilizzati; i più diffusi sono chiamati benzodiazepine e ne fanno parte, per esempio, l'alprazolam o il delorazepam. Sono impiegati in particolare per la gestione dei sintomi d'ansia e per i disturbi del sonno, per quanto bisogna utilizzarli con moderazione e per periodi brevi, al fine di evitare fenomeni di assuefazione e dipendenza. Per queste ragioni tali farmaci vanno assunti con un opportuno controllo medico



Psicoterapia

La ricerca ha dedicato grande attenzione allo sviluppo di psicoterapie per aiutare le persone a gestire il disagio psicologico riferito a disastri naturali. Ne sono esempi tutti gli interventi portati avanti successivamente a calamità, quali gli uragani negli Stati Uniti o i terremoti in Italia. Di seguito alcuni interventi di psicoterapia, utili per gestire questo tipo di problematica:

- ***Psicoterapia cognitivo-comportamentale:***

successivamente a un disastro naturale, i nostri pensieri e i comportamenti a questi conseguenti svolgono un ruolo fondamentale per definire il nostro benessere. A pensieri e

comportamenti disfunzionali segue maggiore malessere. L'obiettivo centrale della psicoterapia cognitivo-comportamentale è modificare le proprie **credenze** radicate nel tempo affinché diventino più funzionali. Oltre a ciò, un ulteriore obiettivo è quello di aiutare a generare dei **comportamenti e abitudini** più utili a farti star meglio. Questo tipo di psicoterapia è strutturata in tre fasi principali. Nella fase di **psicoeducazione** si apprende quali sono le caratteristiche del disagio psicologico successivo a disastri naturali. Nella fase delle **strategie di fronteggiamento** vi è l'apprendimento di tecniche e strategie per gestire il disagio psicologico. Infine, nella fase di **ristrutturazione cognitiva** si apprende ad aumentare la consapevolezza dei propri pensieri, sviluppando l'abilità di trovarne di più consoni a star meglio. Una forma di psicoterapia specificamente indicata nel disturbo post-traumatico da stress si chiama **Eye Movement Desensitization and Reprocessing** (EMDR); essa si focalizza sul ricordo dell'esperienza traumatica durante l'esecuzione di movimenti oculari o altre forme di stimolazione alternata destra/sinistra per ottenere una desensibilizzazione dei ricordi disturbanti, che perdono la loro carica emotiva negativa.

- **Psicoterapia interpersonale**: l'obiettivo della psicoterapia interpersonale è apprendere delle modalità funzionali di gestire le **relazioni**,

concentrando il focus sui rapporti interpersonali che senti essere diventati più problematici a causa del disagio psicologico legato a disastri naturali. Per esempio, quando ti senti isolato dalla tua comunità successivamente a una calamità naturale o quando percepisci di non avere abbastanza supporto dalla rete sociale intorno a te.

- ***Psicoterapia psicodinamica breve***: questo tipo di psicoterapia si concentra sull'aumento della consapevolezza dei tuoi **modelli** problematici di funzionamento e sul trovare delle modalità più funzionali di fronteggiamento. Alcuni temi che si trattano nella psicoterapia psicodinamica breve per il disagio psicologico riferito a disastri naturali includono comprendere come le esperienze passate influenzano il tuo modo di reagire a questi eventi, e come alcune reazioni di ansia o tristezza siano legate ad esperienze avvenute durante la tua storia evolutiva.

GESTIRE IL DISAGIO PSICOLOGICO RIFERITO A DISASTRI NATURALI

Di seguito trovi alcune **strategie** che ti possono essere utili per contenere gli effetti del disagio psicologico riferito a disastri naturali (inclusi i sintomi conseguenti) e per migliorare la tua qualità della vita nonostante quello che hai vissuto. Ovviamente, se senti di soffrire intensamente di disagio psicologico riferito a disastri naturali e percepisci che ciò che è riportato in questo

opuscolo non è sufficiente, è importante prendere in considerazione anche la possibilità di entrare in contatto con specialisti adeguatamente **formati**, come consigliato prima.

Puoi trovare delle utili **indicazioni** su quali forme di terapia sono più valide per affrontare il problema nella sezione precedente di quest'opuscolo. Nella sezione finale, dedicata a ulteriori fonti di aiuto e supporto, potrai trovare invece delle modalità utili per identificare l'aiuto specialistico più appropriato al tuo caso. Inoltre, puoi approfondire maggiormente come gestire alcune problematiche psicologiche (per esempio, rabbia o ansia) utilizzando gli ulteriori opuscoli disponibili sul sito Vivere Meglio a questo link: <https://viveremeglio.enpap.it/scarica-un-opuscolo-gratuito/>

Un'altra cosa che devi tenere in mente nel proseguire la lettura del presente opuscolo è che è **normale** sentirsi smarriti, a disagio e sofferenti in seguito ad un disastro naturale. Eventi avversi come questi influenzano significativamente la vita delle persone e il fatto di sentirsi fragili non è un segno di debolezza o incapacità di affrontare le cose. Essere consapevole di quello che provi e delle emozioni che vivi è il primo passo per smuoverti e cercare una soluzione al problema.

Comprendi ciò che stai vivendo

Come precedentemente detto, puoi vivere diverse **sensazioni** e diverse **emozioni** successivamente a un disastro naturale. Può essere utile aumentare la tua consapevolezza di queste sensazioni, per poi parlarne meglio con uno specialista e normalizzare quello che stai vivendo.

Leggi di seguito le caratteristiche delle reazioni più comuni relazionate a un disastro naturale e prova a riflettere, seguendo le domande che troverai, se queste caratteristiche si applicano anche a te:

- **Senso di colpa e vergogna**

Anche emozioni quali colpa e vergogna possono essere esperite successivamente ad aver vissuto un disastro naturale. Ci si può vergognare, per esempio, per non essere stati abbastanza d'aiuto agli altri. Oppure, ci si può sentire in colpa per non essere stati abbastanza previdenti. Per definizione le calamità naturali superano le nostre abilità di fronteggiamento: come individui e spesso come collettività ci sentiamo impreparati, e magari impossibilitati, a far fronte a un terremoto o ad una inondazione. Nonostante questo, tali emozioni possono essere intense. Un senso di colpa frequente quando si parla di disagio psicologico successivo a disastri naturali è il **senso di colpa del sopravvissuto**. Questo può essere descritto come il senso di colpa provato per il fatto di essere sopravvissuto (o di non aver ricevuto nessun danno materiale) a causa di un disastro naturale, mentre per qualcuno non è stato così. Questa attribuzione, erronea, della colpa a sé per quello che è successo può essere un tentativo di trovare la causa e percepire un senso di maggior controllo, nel caso il tragico evento dovesse ripetersi in futuro.

Hai mai provato senso di colpa e vergogna per un disastro naturale? Che cosa ha significato per te provare queste emozioni? Prova a riportare brevemente la tua esperienza:

- **Paura e ansia**

Quando sperimenta ansia si prova una paura **senza oggetto**, alimentata dal timore di qualcosa di negativo che è probabile accada, senza che ciò debba per forza capitare. L'ansia può essere descritta come la possibilità, dunque, che qualcosa di indesiderato ti possa succedere e che questo comporti delle conseguenze negative. Ciò si differenzia dalla **paura** vera e propria, dove l'elemento minaccioso è proprio di fronte a te in tutta la sua concretezza. Successivamente a un disastro naturale, in cui la propria abitazione è stata distrutta oppure in cui si assiste a danni a cose o persone è possibile sviluppare un forte timore che eventi simili possano ripresentarsi. Provare ansia è **normale** successivamente a situazioni del genere: senza ansia tenderemmo molto probabilmente a sottostimare le situazioni realmente rischiose, non analizzando adeguatamente il mondo intorno a noi. Il problema nasce quando l'ansia è **troppa** e ingiustificata, accompagnata da un timore irrazionale che la calamità naturale possa ripresentarsi da un momento all'altro. Questo non ci permette di affrontare la nostra vita adeguatamente, portando avanti la nostra quotidianità. L'ansia si produce a partire da alcuni fattori biologici, legati al funzionamento del nostro cervello in

relazione con il mondo esterno. Per la precisione, ciò che permette al nostro organismo di reagire di fronte ad una minaccia è il meccanismo biologico di **attacco e fuga**. Tale meccanismo è presente in tutti gli animali, e la ricerca ha evidenziato come abbia origini molto antiche, ancora più radicate nei nostri antenati. Il meccanismo di attacco e fuga prepara il nostro corpo ad attaccare quando riconosciamo la minaccia o il pericolo che viviamo come **sormontabile** (per esempio, quando il problema che stiamo vivendo è alla nostra portata), e a scappare quando invece percepiamo un **pericolo** per la nostra incolumità troppo grande (per esempio, quando davanti a noi c'è un evento distruttivo ingestibile). In entrambi i casi, l'ansia ci attiva a livello fisico e a livello mentale per affrontare ciò che è di fronte a noi. Il respiro e il battito cardiaco diventano più rapidi, il sangue quindi scorre più velocemente e i muscoli si tendono; sudiamo e la nostra bocca può diventare secca. Tutto questo serve a prepararci **all'azione**. Ad affrontare l'evento, attaccando, o ad evitarlo, scappando. Un'altra possibile manifestazione dell'ansia è il **congelamento**, ovvero il sentirsi bloccati, incapaci di agire, quando temiamo qualcosa di minaccioso.

Hai mai provato ansia o paura elevata per un disastro naturale? Che cosa ha significato per te provare queste emozioni? Prova a riportare brevemente la tua esperienza:

- **Tristezza e depressione**

La depressione si distingue dalla normale tristezza per una questione di **quantità**. È, infatti, normale provare sconforto per la perdita di una persona cara, per un evento negativo inaspettato o per dei gravi danni subiti alla propria abitazione a seguito di un disastro naturale. Il problema nasce però quando tali eventi portano ad una tristezza prolungata nel tempo, con una compromissione della propria quotidianità e del proprio funzionamento usuale in diversi ambiti della vita. Le persone che soffrono di depressione di solito dicono di sentirsi diverse da prima e non si riconoscono in quelle che sono sempre state. Possono sentirsi sole, tristi e senza speranza. Possono essere negative riguardo sé, il mondo ed il futuro in generale. Può essere difficile fare le cose anche più semplici, o che fino a qualche giorno prima erano parte della normale routine. C'è chi sviluppa dei problemi del sonno, o chi invece perde l'appetito, o entrambe le cose. Purtroppo, qualcuno arriva anche a pensare di togliersi la vita, o perfino a suicidarsi realmente, dato che percepisce le proprie condizioni come irrisolvibili. Tutto ciò fa capire la complessità della depressione, e la sua varietà. La depressione non è come “un interruttore” che accende e spegne la luce così facilmente, ma è più come una **linea continua** che si muove tra il sentirsi tanto depressi e il sentirsi molto bene. Quando si vive una calamità naturale, i sentimenti di perdita e tristezza possono essere intensi ed accompagnati da pensieri che evidenziano l'impossibilità di tornare alla vita precedente o di ricostruire un

significato nuovo alla vita.

Hai mai provato tristezza o depressione per un disastro naturale? Che cosa ha significato per te provare queste emozioni? Prova a riportare brevemente la tua esperienza:

- **Rabbia e irritabilità**

Emozioni come la rabbia e l'irritabilità possono essere provate a causa del senso di ingiustizia provato per il disastro naturale vissuto. La perdita di una proprietà, l'incapacità di prevedere l'evento o i danni indiretti causati dalla calamità naturale possono generare rabbia verso di sé, verso gli altri o verso il destino in generale. La rabbia può poi consolidarsi per problemi successivi all'evento, come carenze nei soccorsi, complicazioni burocratiche, ritardi negli aiuti e negli indennizzi. La rabbia è una risposta **comune** alla perdita e si può persino provare rabbia verso delle persone che amiamo, anche se non ci sono più a causa del disastro naturale. La rabbia può intensificarsi e trasformarsi in ira con delle manifestazioni verbali (insulti, grida, etc.) e non verbali (agitazione, tremore,

etc.) che possono nuocere a sé ed alle proprie relazioni se non adeguatamente gestite. La rabbia, come precedentemente detto per l'ansia, affonda le proprie origini nel meccanismo di attacco e fuga: anche la rabbia, infatti, permette di attivare le energie necessarie per attaccare qualcuno o qualcosa da cui ci vogliamo difendere. Allo stesso modo, un eccesso di rabbia ci permette di allontanarci dalle situazioni che riteniamo ingestibili.

Hai mai provato rabbia o irritabilità per un disastro naturale?

Che cosa ha significato per te provare queste emozioni?

Prova a riportare brevemente la tua esperienza: cosa ha significato per te provare queste emozioni?

Prova a riportare brevemente la tua esperienza:

Ritorna alla routine o creane una nuova

Una volta vissuto un evento tragico quale un disastro naturale, ci può essere la sensazione di sentire **meno interesse** per le attività che prima facevi volentieri. Oppure, potresti sentirti in difficoltà a ritornare a compiere la tua usuale routine quotidiana, alternata tra lavoro, famiglia, cura di te, e tempo libero. Puoi arrivare a fare

meno attività, o addirittura interromperle. Puoi anche diventare convinto di fare meno bene le attività quotidiane, sentendoti stanco e svogliato. La ricerca ha dimostrato che la rinuncia ai propri interessi ed hobbies può aggravare la tristezza e la depressione, già intense dopo il disastro naturale. Infatti, quando non si fa nulla di **piacevole** o gratificante, ripensando a come è andata la giornata puoi ricordarti solo fatica o noia. La tua mente tenderà con più probabilità a concentrarsi sui ricordi spiacevoli, che ti priveranno ancora di più della voglia di impegnarti in qualunque attività che non sia di vitale importanza. È quindi importante che tu, nonostante l'evento tragico in cui sei stato coinvolto, prenda in mano le tue giornate organizzandole. Per fare ciò, puoi seguire questi passi:

- Prepara una tabella come quella riportata nella pagina successiva (la colonna del lunedì è già compilata con un esempio, per farti capire).
- Prenditi del tempo per pianificare la tua settimana, considerando le ore di ogni tua giornata.
- Appunta le ore di lavoro e legate ai tuoi “doveri”, senza dimenticare i momenti di piacere.
- Assicurati, ogni giorno, di ritagliare sempre del tempo per fare delle attività piacevoli.
- Se non hai idea di quali attività piacevoli compiere, puoi prendere spunto dalla lista riportata nelle pagine successive.
- All'inizio ti sembrerà troppo macchinoso come procedimento, ma con il passare delle settimane questa routine si automatizzerà e diverrà più semplice rispettarla.

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7-9	Sveglia Colazione Ginnastica dolce						
9-11	Lavoro						
11-12	Lavoro						
12-13	Lavoro						
13-14	Pausa pranzo						
14-15	Lavoro						
15-16	Lavoro						
16-17	Lavoro Pausa caffè e lettura del giornale						
17-19	Lavoro Spesa per la settimana						
19-21	Attività sportiva Cena						
21-24	Lettura Ascolto musica dolce Andare a letto						

Di seguito una lista di attività piacevoli che puoi integrare nella tua quotidianità. Metti una crocetta su quelle che ritieni facciano al caso tuo:

- ☐ Ascoltare musica
- ☐ Leggere un libro
- ☐ Fare le parole crociate
- ☐ Aiutare qualcuno

- ☐ Programmare un viaggio
- ☐ Fare giardinaggio
- ☐ Fare ginnastica
- ☐ Telefonare a qualcuno
- ☐ Scrivere a qualcuno una e-mail
- ☐ Guardare l'alba o il tramonto
- ☐ Ballare, anche da solo
- ☐ Pulire e mettere a posto l'automobile o la moto
- ☐ Sistemare la bicicletta
- ☐ Visitare un museo o una mostra d'arte
- ☐ Guardare un documentario
- ☐ Fare del volontariato
- ☐ Accendere dei profumatori ambientali o degli incensi
- ☐ Studiare qualcosa di nuovo
- ☐ Cucinare un dolce o qualcosa di speciale
- ☐ Praticare uno sport
- ☐ Abbellire la propria casa
- ☐ Andare dal parrucchiere o dal barbiere
- ☐ Disegnare
- ☐ Lavorare il legno
- ☐ Andare al ristorante
- ☐ Videochiamare qualcuno
- ☐ Meditare
- ☐ Comprare un vestito
- ☐ Raccogliere un mazzo di fiori o comprarlo
- ☐ Cominciare una collezione
- ☐ Giocare con un animale
- ☐ Fare teatro
- ☐ Giocare a scacchi
- ☐ Imparare a suonare uno strumento musicale
- ☐ Andare a fare un picnic

- ☐ Fare un puzzle
- ☐ Guardare il cielo di notte
- ☐ Fare un bagno caldo o una doccia
- ☐ Andare in un agriturismo
- ☐ Osservare le piante
- ☐ Andare in un centro commerciale
- ☐ Chiamare degli amici per una cena
- ☐ Giocare ai videogiochi
- ☐ Fare dello stretching
- ☐ Assaggiare qualcosa di nuovo
- ☐ Raccontare una barzelletta a qualcuno
- ☐ Cucire
- ☐ Andare a un convegno
- ☐ Partecipare ad un'asta
- ☐ Far volare un aquilone o un drone
- ☐ Uscire con gli amici
- ☐ Pregare o andare a una funzione religiosa
- ☐ Imparare qualcosa di nuovo su una cultura diversa
- ☐ Capire il funzionamento di qualcosa
- ☐ Andare a prendere un gelato
- ☐ Disegnare o dipingere
- ☐ Fare un lavoro di manutenzione della casa
- ☐ Congratularsi con qualcuno
- ☐ Leggere un giornale o una rivista
- ☐ Fare la manicure o pedicure
- ☐ Mettere in ordine qualcosa
- ☐ Guardare un film
- ☐ Guardare una serie TV
- ☐ Andare in libreria
- ☐ Leggere un romanzo
- ☐ Andare in un negozio di articoli casalinghi

- ☐ Fare dei respiri rilassanti
- ☐ Preparare un the, un caffè o una camomilla
- ☐ Abbracciare qualcuno
- ☐ Prendere a pugni un cuscino
- ☐ Fare un giro in bicicletta
- ☐ Installare un nuovo programma sul PC
- ☐ Informarsi sulla politica
- ☐ Leggere un libro di storia o un saggio scientifico
- ☐ Giocare a un gioco in scatola
- ☐ Comprare un cosmetico
- ☐ Fare una lista di cose che ti servono
- ☐ Iniziare un diario
- ☐ Andare a fare karaoke
- ☐ Andare in piscina
- ☐ Camminare
- ☐ Restaurare un mobile

Ti vengono in mente altre attività piacevoli che potresti aggiungere alla tua giornata? Scrivile qui sotto:

Impara a rilassarti

Imparare delle **tecniche di rilassamento** non ti permetterà di dare

senso al disastro naturale che hai vissuto. Però, quando senti che la tensione causata da pensieri legati all'evento stesso diventa molto forte, il rilassamento potrà aiutarti a diminuire la sensazione d'ansia, di tensione. Queste emozioni, infatti, quando diventano spiacevoli, posso generarti dei sintomi difficilmente sopportabili, come tremori, tachicardia o respiro affannato. Chiaramente, queste sensazioni **non fanno del male** e non sono pericolose. Possono essere solo fastidiose, per questo può essere utile gestirle. Inoltre, le tecniche di rilassamento possono anche aiutarti a trovare delle fonti di distrazione.

Un modo per attuare queste tecniche è fare ciò che **più ti piace**. Molte persone, per esempio, si rilassano guardando la televisione, facendo yoga, leggendo, o dedicandosi al giardinaggio o al bricolage.

In alternativa, puoi seguire una o più delle tecniche seguenti:

Utilizza il tuo respiro

- Prenditi una breve pausa, interrompi quello che stai facendo e siediti o appoggiati a qualcosa (per esempio, se stai guidando, fermati e parcheggia l'auto in un luogo sicuro. Se sei in compagnia, ti puoi assentare per qualche minuto e cercare uno spazio tranquillo e appartato).
- Trattieni il fiato senza fare prima un respiro profondo e conta mentalmente: “1001, 1002, 1003, 1004, 1005, 1006” (il che corrisponde a circa 6 secondi).
- Arrivato a 1006, espira dal naso, buttando fuori l'aria lentamente e ripeti nella tua mente “mi rilasso”, in modo calmo e tranquillo. Ricorda di respirare con il naso per tutta la durata dell'esercizio.
- Inspira senza sforzo, normalmente, ed espira lentamente (in cicli di sei secondi circa). Può essere utile contare

mentalmente “1001, 1002, 1003” durante l’inspirazione, e “1004, 1005, 1006, 1007” durante l’espirazione, che dovrebbe durare un po’ più a lungo dell’inspirazione). Ricorda di dire a te stesso “mi rilasso” ogni volta che espiri. In questo modo si fanno circa dieci cicli completi di respirazione al minuto.

- Ricorda di inspirare normalmente, senza prendere troppa aria, non gonfiando troppo il torace, ma piuttosto orientando la respirazione verso l'addome ed impiegando quasi lo stesso tempo nell’espirare che nell’inspirare. Ogni minuto (dopo una serie di 10 respiri completi) trattieni di nuovo il fiato per 5 secondi e poi riprendi a respirare in cicli di 6 secondi
- Continua a respirare così fino a quando ti senti più tranquillo.
- Puoi anche allenarti a fare la respirazione lenta. Per far ciò, puoi utilizzare un diario della registrazione del respiro. Nel tenere il diario cerca in primis di misurare la frequenza respiratoria **ogni giorno**, in quattro momenti distinti: prima di colazione, prima di pranzo, prima di cena e prima di andare a dormire. Se stai facendo un’attività che aumenta il ritmo respiratorio (come salire le scale) fai la respirazione lenta dieci minuti dopo aver terminato questa attività. Cerca inoltre di sederti o di restare fermo in piedi. Con l'aiuto di un orologio, conta i respiri completi (inspirazione ed espirazione) effettuati in **un minuto**. Non cercare, durante l’esercizio, di rallentare il ritmo del respiro di proposito: in questa fase devi cercare solo di sapere la tua frequenza normale di respiro (rilevazione “**prima**” dell'esercizio). A questo punto svolgi l'esercizio di respirazione lenta come descritto; quindi, misura di nuovo la frequenza respiratoria (rilevazione “**dopo**” l'esercizio). In questo modo sarai in grado di verificare quanto riesci a rallentare e a mantenere bassa la frequenza del respiro, e se questa cambia nel tempo.

Un esempio di diario della respirazione è riportato qui di seguito. Prova a compilarlo per almeno tre settimane:

[illegible]

Utilizza i tuoi muscoli

È possibile raggiungere uno stato di rilassamento anche utilizzando la muscolatura. Questi esercizi sono particolarmente consigliati quando senti che i tuoi muscoli sono tesi, rigidi nei momenti in cui ti prendono i pensieri legati al disastro naturale che hai vissuto. Di seguito, alcuni di questi esercizi.

- *Rilassamento delle gambe*

- Inspira normalmente (non in modo profondo) e trattieni il fiato per sette secondi (conta mentalmente 1001, 1002, ..., 1007).
- Contemporaneamente tendi gradualmente i muscoli delle gambe, con le caviglie incrociate, cercando di sollevare quella che sta sotto mentre si preme verso il basso con quella sopra

(in alternativa si possono spingere le gambe lateralmente, sempre tenendole unite con le caviglie incrociate).

- Dopo sette secondi, espira lentamente e cerca di ripeterti mentalmente “mi rilasso”.
- Rilascia tutta la tensione accumulata nelle gambe, con tranquillità.
- Chiudi gli occhi (se possibile).
- Durante il minuto successivo, dì a te stesso mentalmente “mi rilasso” ogni volta che espi e lasci fluire via tutta la tensione.
- Ripeti fino a che percepisci una buona sensazione di rilassamento.

- Rilassamento delle mani e delle braccia

- Inspira normalmente (non in modo profondo) e trattieni il fiato per sette secondi (contare mentalmente 1001, 1002, ..., 1007).
- Contemporaneamente tendi i muscoli delle mani e delle braccia mentre tieni le mani in grembo, palmo contro palmo, spingendo giù con la mano in alto mentre ti sforzi di sollevare la mano in basso (in alternativa: se sei seduto, metti le mani sotto i bordi della sedia e cercare di sollevarla)
- Dopo sette secondi, espirare lentamente e cerca di ripeterti mentalmente “mi rilasso”.
- Rilascia tutta la tensione accumulata nelle braccia e nelle mani, con tranquillità.
- Chiudi gli occhi (se possibile).
- Durante il minuto successivo, dì a te stesso mentalmente “mi rilasso” ogni volta che espi e lascia fluire via tutta la tensione.
- Ripeti fino a che percepisci una buona sensazione di rilassamento.

- Rilassamento delle spalle

- Inspira normalmente (non in modo profondo) e trattieni il fiato per sette secondi (conta mentalmente 1001, 1002, ..., 1007).
- Contemporaneamente spingi le spalle verso l'alto, tendendole e cercando di toccare le orecchie.
- Dopo sette secondi, espira lentamente e cerca di ripeterti mentalmente "mi rilasso".
- Rilascia tutta la tensione accumulata nelle spalle, con tranquillità.
- Chiudi gli occhi (se possibile).
- Durante il minuto successivo, dì a te stesso mentalmente "mi rilasso" ogni volta che espiri e lascia fluire via tutta la tensione.
- Ripeti fino a che percepisci una buona sensazione di rilassamento.

- Rilassamento della schiena

- Inspira normalmente (non in modo profondo) e trattieni il fiato per sette secondi (conta mentalmente 1001, 1002, ..., 1007).
- Contemporaneamente spingi la schiena in avanti, tendendola ad arco.
- Dopo sette secondi, espira lentamente e cerca di ripeterti mentalmente "mi rilasso".
- Rilascia tutta la tensione accumulata nelle spalle, con tranquillità.
- Chiudi gli occhi (se possibile).
- Durante il minuto successivo, dì a te stesso mentalmente "mi rilasso" ogni volta che espiri e lascia fluire via tutta la tensione.
- Ripeti fino a che percepisci una buona sensazione di rilassamento.

Ci sono altri esercizi che puoi pensare di fare, coinvolgendo altri

muscoli, prendendo spunto da quelli riportati qui sopra? Si tratta sempre di mettere in tensione una parte del corpo, prestando attenzione allo stato di tensione e a dove si localizza, e poi di distendere gradualmente i muscoli, percependo il graduale rilassamento. Se ti vengono in mente altri esercizi, prova a descriverli qui sotto e inizia a farli seguendo le stesse modalità riportate sopra:

Utilizza le immagini mentali

Può essere utile imparare a rilassarti utilizzando la tua **immaginazione**. Ciò implica, in pratica, utilizzare immagini, fantasie, pensieri, per aiutarti a diminuire la tensione generata dal ricordo del disastro naturale. Ci sono diversi modi per utilizzare le immagini mentali, eccone alcuni:

- Puoi crearti un **luogo sicuro**, dove recarti con la tua mente quando ti senti teso e agitato. Per luogo sicuro si intende un particolare luogo, reale o fantastico, che ti dia tranquillità nel momento in cui ti ci immagini. Può essere un luogo della tua infanzia, oppure un luogo dove solitamente trascorri le vacanze. Ancora, può essere rappresentato da un luogo che

hai visto in un film o in un cartone animato. La cosa importante è che ti dia un'idea di serenità e ti faccia sentire tranquillo. Nello scegliere il tuo luogo sicuro cerca di essere dettagliato: chiudi gli occhi e immagina i colori, gli eventuali suoni e rumori, la temperatura, la presenza o l'assenza di persone; se hai delle foto del luogo scelto può guardarle con attenzione in modo che l'immagine diventi più vivida ed accurata. Una volta che il tuo luogo sicuro è stato definito nella tua mente, potrai tornarci quando lo desideri, soprattutto quando ti sentirai agitato a causa del tuo disagio riferito al disastro naturale che hai vissuto.

Prova a descrivere qui sotto il tuo luogo sicuro:

- Immagina un **ambiente** rilassante, anche naturale, in maniera realistica. Per esempio, sdraiati e immagina di essere disteso su un prato. Immagina l'erba sotto la nuca, come se la percepissi realmente. Immagina il calore del sole che ti scalda la pelle e la fronte. Puoi anche immaginare la brezza fresca che ti sfiora e ti rilassa. Oppure puoi immaginare di essere sdraiato su una spiaggia, immaginare il rumore delle onde del mare, la sabbia sulla pelle, i rumori dei gabbiani. Ogni volta che ti focalizzi su queste immagini, cerca di ripeterti mentalmente che sei molto rilassato e che sei tranquillo, calmo, con una sensazione di calore avvolgente.

- Immagina i tuoi **pensieri** legati all'evento traumatico come passeggeri, tramite delle immagini specifiche. Per esempio, puoi immaginare i tuoi pensieri adagiati su delle foglie secche in un fiume. Osserva nella tua immaginazione i pensieri in queste condizioni, che pian piano vengono trascinati via dalla corrente. Osservali allontanarsi, fino a sparire. Oppure, immagina i tuoi pensieri trasformarsi in una nuvola e alzarsi nel cielo. Immagina che questi si spostino, lentamente ma costantemente, nel tuo campo visivo fino a scomparire. Cerca di utilizzare delle immagini a te facili, che ti diano un senso di tranquillità, e che non fatichi a proiettare nella tua mente.

Comprendi meglio i tuoi pensieri e individua di più funzionali

I pensieri possono venire influenzati dai tragici eventi legati ai disastri naturali. Questi pensieri sono spesso automatici e negativi: sono automatici perché vengono in mente senza alcuna riflessione e senza volerlo, mentre sono negativi perché il loro contenuto genera emozioni spiacevoli (per esempio “non riuscirò mai a superare quello che mi è successo” oppure “accadrà sicuramente di nuovo una tragedia simile e io non la saprò affrontare”).

Per poterti aiutare a trovare un modo più funzionale (ovvero che ti può far star meglio) di pensare, puoi prima di tutto apprendere ad essere più **consapevole** dei tuoi pensieri quando il disastro naturale ti torna in mente. Un modo per farlo è cercare di **registrarli e scriverli** analizzando le situazioni in cui percepisci emozioni negative quando pensi all'evento tragico vissuto. Per far questo puoi utilizzare la tabella qui sotto (riempila con un esempio, per farti capire meglio come utilizzarla), da compilare

ogni volta che ripensi a una situazione di questo tipo:

Data	Cosa è successo?	Cosa ho pensato?	Come mi sono sentito/a?	Cosa ho fatto?
02/04/2024	Ripenso ai danni che ho riportato a causa del disastro naturale	“Le cose non torneranno più come prima. È terribile!”	Triste	Ho pianto e ho continuato incessantemente a pensare a quello che è successo

La casella “Cosa ho pensato?” racchiude il pensiero che hai avuto in quella situazione che riporti dopo averla vissuta (nell’esempio, il pensiero successivo al ripensare alle conseguenze della calamità naturale). Solitamente, le persone sono più consapevoli della situazione (ovvero, cosa è successo) e della conseguenza (come mi sono sentito e cosa ho fatto). Il pensiero può essere più difficile da individuare perché automatico, rapido, e soprattutto perché non si è **abituati** a intercettarlo.

Proprio per questo motivo, iniziare a registrare i tuoi pensieri nella tabella può essere un buon esercizio per avere più chiarezza su quello che ti passa per la mente quando provi un’emozione negativa. Alcune domande che possono esserti utili per individuare il pensiero sono: cosa sto pensando in questo momento per sentirmi così? Cosa mi sta passando per la mente ora, per provare questa emozione? Perché sono così affranto/ansioso/arrabbiato?

Imparare ad individuare questi pensieri nelle situazioni in cui ti senti male per il disagio psicologico riferito a disastri naturali ti dona più **consapevolezza**, più **comprensione** di quello che stai vivendo e soprattutto un possibile maggior **solievo** dato dalla tua maggiore capacità di spiegarti quello che succede. Dopotutto,

riuscire a comprendere che cosa succede nella tua mente in una certa situazione **normalizza** quello che stai vivendo.

Impara a riconoscere il tuo stile di pensiero e le sue distorsioni

Come detto in precedenza, il pensiero che ti passa per la mente quando ripensi a un disastro naturale vissuto o alle sue conseguenze, può essere difficile da **identificare**. Una cosa che può aiutarti a migliorare la tua capacità di riconoscere i pensieri è capire lo **stile** che hai nel produrli. Infatti, quando cresciamo, impariamo un certo stile di pensiero e poi lo attuiamo in maniera automatica. Adottiamo una modalità di pensare tutta nostra, personalizzata, e proviamo delle sensazioni senza renderci troppo conto del “perché”. Questo stile celere e immediato può portare a delle **distorsioni cognitive**, ovvero degli errori che vengono prodotti dal nostro cervello nel tentativo di compiere delle decisioni in modo più semplice e rapido.

Di seguito trovi alcune di queste distorsioni, che nascono dallo stile di pensiero. Prova a segnare con una crocetta quelle che senti più tue quando ripensi a un disastro naturale vissuto e alle sue conseguenze:

- ☐ **Leggere il pensiero**: significa essere convinti che le persone abbiano determinati pensieri o provino certe emozioni, in assenza di prove che te lo confermino. Nota che, come è errato ritenersi in grado di leggere il pensiero altrui, è errato supporre che gli altri siano in grado di leggere i nostri. Per esempio, se successivamente a dei danni causati da un disastro naturale percepisci alcune persone come “distanti” nei tuoi confronti, potresti pensare che ti ritengano colpevole

per non essere stato abbastanza previdente. Ma potrebbero soltanto essere sotto shock anche loro.

- **Doverizzare sé ed altri:** avviene quando si hanno delle pretese eccessive sugli altri, sulla comunità o su sé stessi. Per esempio, quando ci si dice che è un dovere assolutamente necessario essere in grado di gestire un disastro naturale, altrimenti si è degli incapaci.
- **Astrarre in maniera selettiva:** significa concentrare l'attenzione su aspetti particolari della situazione che ti capita, tralasciandone altri più salienti che potrebbero aiutarti a vedere ciò che hai di fronte in modo più realistico. Per esempio, concentrarti sui danni subiti alla tua abitazione a causa di un'alluvione dimenticandoti delle capacità che tu e la tua comunità avete nel risolvere i problemi. Assume un peso molto più forte una singola mancanza, che molteplici capacità.
- **Ragionare in maniera emotiva:** credere che qualcosa debba essere vero perché sentito come tale. Per esempio, ti puoi sentire in ansia e quindi puoi ritenere che stia per forza accadere qualcosa di drammatico di nuovo.
- **Avere eccessivo senso di colpa o vergogna:** significa prendersi carico di ogni responsabilità, ignorando le responsabilità di altri o il semplice caso fortuito. Un esempio può essere quello di una vittima di disastro naturale che pensa "il mio partner è triste per quello che è successo, se io avessi fatto di più lui non starebbe così male, perciò sono io la causa del suo malessere".
- **Ingigantire/minimizzare:** è la tendenza ad esaltare o ridurre l'importanza di situazioni. Nel minimizzare si attua un processo simile a quello della svalutazione; se per esempio ottieni conforto dalle persone intorno a te in seguito di un disastro naturale, puoi dire che non ti meriti tale supporto

perché ti senti colpevole. Riduci l'importanza tua e di un aiuto che può esserti utile. Nell'ingigantire, all'opposto, si tendono invece a ingrandire alcuni aspetti; per esempio, ritenere una cosa assolutamente irrisolvibile i danni alla tua abitazione senza focalizzarti su possibili soluzioni seppur parziali. Solitamente, nei pensieri irrazionali, si ingigantiscono gli aspetti negativi e si minimizzano quelli positivi.

- ☐ **Catastrofizzare:** essere convinti che il futuro avrà risvolti ed evoluzioni negative, ignorando altre possibilità. Per esempio, se perdi il lavoro a causa di un disastro naturale, pensare che non lo potrai ottenere mai più.
- ☐ **Inferire in maniera arbitraria:** significa arrivare a delle conclusioni in mancanza di evidenze che le supportino. Per esempio, pensare che, se non sei riuscito a prevedere un danno causato a un tuo bene da un disastro naturale, allora non ne sarai in grado di prevedere altri danni possibili nel futuro e di essere previdente.
- ☐ **Eccessiva intolleranza:** ciò avviene quando si ritiene di non poter assolutamente tollerare degli eventi spiacevoli, per esempio causati dai disastri naturali. Uno stile di pensiero del genere può avvenire quando si ritiene impossibile tollerare una perdita, ritenendo non sopportabile vivere senza quel bene e quindi non considerando possibili soluzioni.
- ☐ **Pensare in modo bianco-nero:** significa vedere le cose in maniera dicotomica, bella o brutta, positiva o negativa, ignorando la possibilità che ci siano delle sfumature nel mezzo. Per esempio, potresti ritenere che la località dove vivi possa essere o completamente sicura (sottostimando i rischi) o del tutto pericolosa (sovrastimando i rischi).
- ☐ **Generalizzare eccessivamente:** significa arrivare ad una conclusione sulla base di uno o più episodi isolati e applicare tale concetto ad altre situazioni. Corrisponde a “far di tuttata

l'erba un fascio". Per esempio, pensare che, se un disastro naturale è avvenuto una volta in una certa località, allora nessun luogo è sicuro e va vissuto con timore.

Ci sono altri stili di pensiero ed errori cognitivi che pensi possano appartenerti?

Individua pensieri più funzionali per te

Una volta che sei diventato più consapevole del tuo modo di pensare (ovvero, di quello che hai riportato nella casella "Cosa ho pensato?" dell'esercizio precedente), puoi valutare quanto i tuoi pensieri legati al disastro naturale siano **realistici** e, successivamente, **trovarne di nuovi** da poter provare a tenere a mente nel valutare le situazioni che ti si presentano.

Ci sono alcune domande, che puoi provare a farti per cominciare a prendere le distanze dai tuoi pensieri automatici negativi e vagliare altre possibilità. Per esempio:

- Su 100 persone, quante penserebbero la stessa cosa?
- Se il mio migliore amico o qualcuno che amo formulasse questo pensiero, cosa gli direi?
- Qual è la cosa a cui posso pensare per sentirmi meglio?
- Esistono piccoli elementi che contraddicono i miei pensieri e che io tralascio perché non li ritengo importanti?

- Quali altri modi di poter considerare la situazione ci potrebbero essere?
- Davvero questo è l'unico modo di pensare, o ci sono delle alternative?
- Questo pensiero mi aiuta ad affrontare le situazioni o piuttosto mi danneggia?

Questo tipo di domande non ti devono portare per forza semplicemente a pensare positivo e in maniera ottimistica: non è questo il fine del cercare un pensiero **funzionale**, perché ti sentiresti probabilmente solo di prendere in giro te stesso. L'obiettivo è invece quello di vedere la tua situazione in maniera più realistica, valutandone i rischi obiettivi e le difficoltà reali. In questo modo potrai provare emozioni negative (come la tristezza) ma non intense e invalidanti come la disperazione tipica delle situazioni legate a disastri naturali. Talvolta, potrai anche riuscire a provare emozioni più **positive** (come la contentezza o la speranza), proprio perché troverai delle alternative di pensiero più consone alla situazione che stai vivendo.

Per aiutarti a trovare dei pensieri alternativi, cerca di essere come un avvocato che deve valutare l'attendibilità di un testimone molto credibile (i tuoi pensieri) ma che potrebbe su alcuni punti dire il falso. In questo delicato compito fatti aiutare, se vuoi, da qualcuno di fiducia che possa facilitarti a trovare dei pensieri alternativi.

Una volta trovati i pensieri alternativi, li puoi anche **valutare**. Ovvero, puoi scrivere accanto un numero (da 0 a 10) corrispondente a quanto li senti veri. Zero significa che non li senti veri per niente, 10 che li senti molto più realistici del tuo pensiero automatico negativo.

Puoi utilizzare la tabella seguente (compilata con un esempio, per

farti capire meglio), per aiutarti in questo processo, prima che diventi più automatico:

Data	Cosa è successo?	Cosa ho pensato?	Come mi sono sentito/a?	Cosa ho fatto?	Che tipo di pensieri alternativi possono esserci?	Come mi sarei sentito, se fossi davvero riuscito a pensare al pensiero alternativo?	Cosa avrei fatto, se fossi davvero riuscito a pensare al pensiero alternativo?
02/04/2024	Ripenso ai danni che ho riportato a causa del disastro naturale	“Le cose non torneranno più come prima. È terribile!”	Triste	Ho pianto e ho continuato incessantemente a pensare a quello che è successo	“Ciò che mi è capitato è sicuramente tragico. Ma con il tempo e con il supporto della comunità dove vivo posso rimediare almeno in parte” (quanto sento realistico il pensiero: 8)	Più ottimista nei confronti del futuro	Avrei smesso di ripensare all'evento e avrei maggiormente pensato a possibili soluzioni
					“Ho perso buona parte dei miei beni, ma non tutto. Posso ripartire da qualcosa” (quanto sento realistico il pensiero: 8)	In generale, meglio. Meno affranto.	Sarei riuscito ad accettare di più quello che mi è successo

Nel trovare i pensieri alternativi e nel compilare la tabella, ricordati che:

- **Può non venirti in mente alcun pensiero alternativo** più funzionale e realistico. In tal caso, non scoraggiarti e cerca di ricordarti che è normale che questo succeda. Stai apprendendo una cosa nuova, come quando hai imparato ad andare in bicicletta oppure a leggere quando eri più piccolo. Come tutto, è un'attività che richiede pazienza, che a giorni

può sembrare più facile ed altri giorni più difficile. Soprattutto per quello che hai vissuto. Datti tempo.

- **Puoi non credere ai pensieri alternativi che hai trovato.** Anche in questo caso, è del tutto normale. Stai cercando di trovare delle alternative a dei pensieri che puoi aver in mente da tempo; non puoi pretendere di cambiarli o considerare delle alternative più realistiche in pochi istanti. Cerca di accettare questo, e ricordati che quando trovi dei pensieri alternativi non ti stai facendo un “lavaggio del cervello”. Stai semplicemente cercando una strada alternativa da percorrere quando ti capiterà di sentirti male in un momento uguale o simile. Potrai scegliere, ogni volta, di percorrere la strada vecchia oppure ogni tanto di provare quella nuova.
- **Puoi sentire che nonostante tu abbia trovato un pensiero alternativo in cui credi, non riesca comunque a stare meglio.** La situazione non cambia. Anche in questo caso, il segreto è darsi tempo. È un po’ come andare in palestra: se hai un obiettivo ben preciso, come sviluppare la tua muscolatura, non puoi pretendere di farcela in un paio di settimane. Devi continuare ad allenarti, andando in palestra frequentemente, ed aiutandoti ad essere costante. Con i pensieri alternativi è la stessa cosa: non puoi stare meglio in breve tempo, devi cercare di pensare alle alternative in diverse occasioni, facendo pratica, allenandoti. Può esserti utile attaccare dei post-it allo specchio con questi pensieri alternativi, o scriverli come sfondo del tuo cellulare. Tutto ciò, per allenarti a renderli sempre più tuoi.
- **La realtà non è così diversa da quello che credi.** Può darsi che i tuoi pensieri disfunzionali negativi siano molto realistici. Questo è frequente nel caso di disastri naturali. Per esempio, se sei giù di morale perché la tua casa è stata distrutta a causa di un terremoto, è un dato di fatto che questo sia vero. Se ti senti demoralizzato perché il luogo dove abitavi è stato

sommerso dall'acqua a causa delle alluvioni, è certo che sia così. In questo caso, ricordati di ricorrere in prima battuta alla risoluzione di quel problema (può esserti utile la sezione successiva di questo opuscolo dedicata alla risoluzione dei problemi). Cerca di non rimproverarti, di razionalizzare le emozioni che provi e spostare per quanto riesci il tuo focus sul trovare delle soluzioni pratiche, o aspetti della situazione modificabili. È difficile e richiede fatica, e a volte dovrai cercare di accettare quello che non si può cambiare. Inoltre, alcuni pensieri possono essere stati accurati nel momento in cui il disastro naturale è avvenuto, ma ciò può non essere così nel lungo termine. Il senso di tragicità che avvolge i disastri naturali può essere, pian piano, osservato da un'altra prospettiva. Anche il danno più forte ricevuto può avere una parziale risoluzione.

Risolvi i problemi pratici relazionati ai disastri naturali

Talvolta, come detto in precedenza, puoi constatare che la realtà è critica e hai bisogno di trovare una **soluzione pratica**. Oppure, uno stato di disagio riferito a un disastro naturale può peggiorare se davanti a te ci sono delle gravi problematiche che vanno affrontate. Questo problema può essere relazionale (per esempio, cercare di supportare il proprio partner emotivamente) oppure materiale (trovare una nuova abitazione, anche temporanea, o riparare quella in cui vivi). In ogni caso, la situazione potrebbe essere più gestibile se riesci ad affrontare adeguatamente il problema, con organizzazione ed efficacia.

Può esserti utile seguire il seguente schema, che elenca i passi

che puoi intraprendere per inquadrare, valutare e infine risolvere i problemi pratici che possono aumentare il tuo disagio psicologico riferito a disastri naturali:

1. Scrivi anzitutto qual è il problema. Cerca di essere il più specifico, chiaro e concreto possibile (per esempio: “ho bisogno di trovare un nuovo lavoro temporaneo, anche solo part-time” oppure “vorrei allargare la rete delle mie conoscenze, uscendo almeno una volta a settimana”)

2. Ora cerca di elencare tutte le possibili soluzioni, anche quelle apparentemente assurde, che ti vengono in mente. Cerca di scrivere tutte quelle che pensi. Per aiutarti, puoi pensare a come si comporterebbero dei tuoi conoscenti davanti allo stesso problema.

3. Valuta tutte le soluzioni che hai scritto prima, riportando vicino ad ognuna di esse un voto da 0 a 10. Zero significa che la soluzione non è per niente utile, irrealizzabile date le circostanze o troppo complessa per essere attuata. Dieci significa che la soluzione è molto utile, sicuramente e facilmente attuabile. Puoi chiedere aiuto a qualcuno, nel dare le valutazioni, così da poi fare una media complessiva.

4. Scrivi qui la soluzione che ha ricevuto il punteggio più alto, secondo la tua valutazione. Se hai ottenuto due o più soluzioni con lo stesso punteggio più alto, riportale tutte.

5. Ora che hai la soluzione, pensa quali passi puoi fare per riuscire ad attuarla. Dividere in passi più piccoli un obiettivo infatti può essere molto utile e ti aiuta a vedere il tuo fine come maggiormente realizzabile. Se precedentemente hai ottenuto più di una soluzione possibile, inizia con lo sceglierne una, e dividi in passi quella. Poi, una volta testata, se il risultato non ti soddisfa puoi provare le altre. Qui sotto trovi otto passi, ma puoi farne di meno o di più.

Passo 1:

Passo 2:

Passo 3:

Passo 4:

Passo 5:

Passo 6:

Passo 7:

Passo 8:

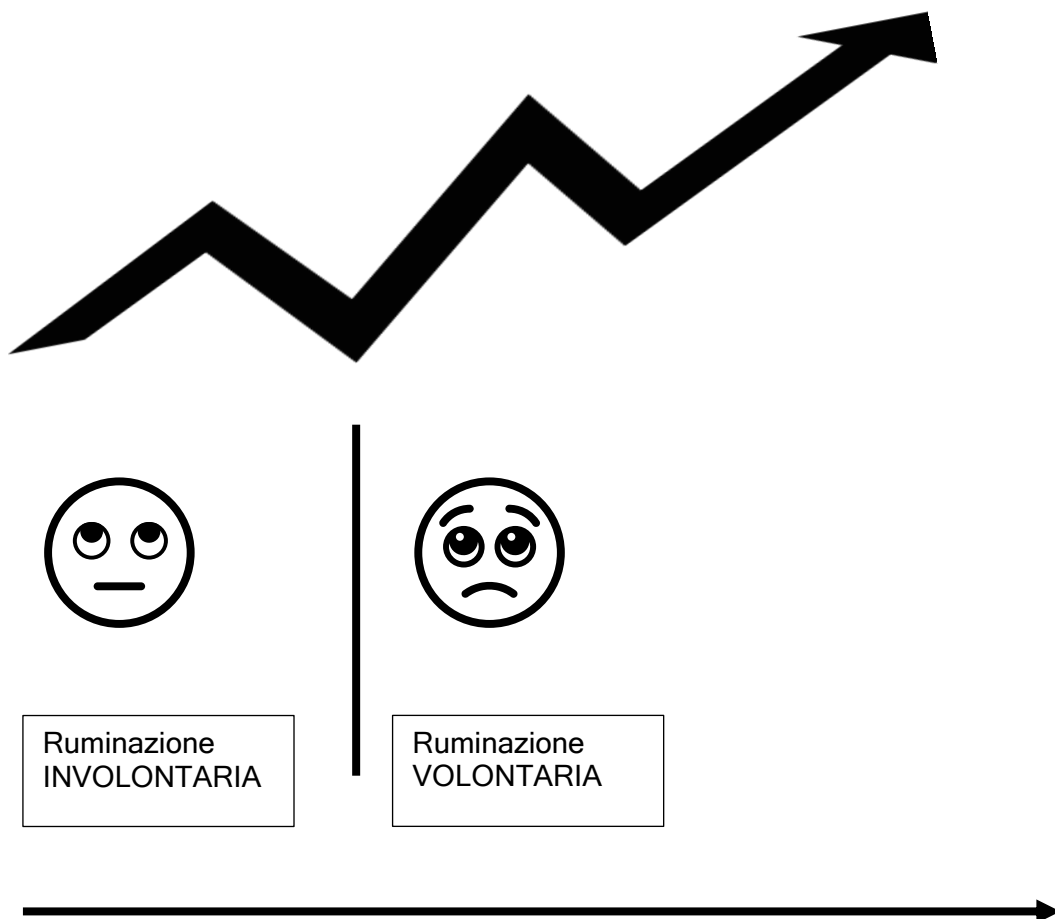
6. Ora non ti resta che attuare il primo passo della tua soluzione. Cerca di metterti in gioco appena puoi, evitando la procrastinazione. Ricorda, se puoi, di chiedere aiuto a qualcuno se necessario.

Cerca di distrarti, limitando la ruminazione

Si definisce **ruminazione** quell'azione tesa a continuare a pensare frequentemente e con intensità ai pensieri negativi che ci fanno stare male, pensando per esempio al disastro naturale e alle sue conseguenze in modo sempre uguale, rigido e, alla fine, inconcludente. La conseguenza della ruminazione è spesso un malessere continuo che può influenzare negativamente la qualità della tua vita. La ruminazione è composta da pensieri lunghi e continui, definiti e legati tra loro con parole come “e se...”, “ma perché...”, “come sarebbe andata se...”.

Questo può succederti quando stai cercando di distrarti, quando qualche cosa ti ricorda l'evento che ti rende preoccupato, quando qualcuno ti fa presente una parte del problema, etc. In tal caso ricorda che la ruminazione ha una parte **involontaria** (ovvero normale, non controllabile) ed una parte **volontaria** (che quindi tu

decidi, più o meno volontariamente, di attuare e continuare).



Ciò significa che è **normale** inizialmente ruminare sulle conseguenze di un disastro naturale. **Continuare** a farlo è invece dannoso per il nostro benessere, e può portare ad intensificare la nostra preoccupazione. La nota positiva, è che proprio perché la parte che ci può far star male di più è sotto il nostro controllo, la possiamo gestire.

Per fare ciò, prima di tutto, prova a rispondere alla domanda: “mi serve pensare continuamente in questo modo”? mentre rumini. Riflettere su questo ti può portare a percepire con più accuratezza l'**inutilità** di quest'attività.

Una volta resoti conto di questo, cerca di capire quali **parole, frasi, elementi** del tuo pensiero fanno sì che la tua ruminazione continui. Alcune persone, per esempio, possono dirsi “Se accadrà nuovamente un disastro naturale come quello successo, la mia casa e la mia famiglia saranno di nuovo in pericolo. E se ciò capiterà, il rischio sarà di perdere tutte le cose più importanti della mia vita. E se così fosse, sarebbe terribile e non avrei modo di risolvere il tutto”. In questo esempio una persona collega un pensiero negativo all’altro con “E se...”. Può essere dunque d’aiuto, ricordarsi che la ruminazione è alimentata proprio da queste parole. Saperle individuare significa esserne consapevoli, e anche comprendere quando interromperle.

Prova a scrivere qui un esempio di ruminazione che tendi a fare, relazionata ai disastri naturali. Puoi riportare quella che ti è venuta in mente l’ultima volta, o che ricordi di più. Allenati poi a individuare quelle parole che collegano un pensiero negativo all’altro:

Dopodiché, **distratti**. Le tecniche di distrazione, infatti, possono aiutarti a discostarti dalla ruminazione, non pensando all’evento traumatico. Queste sono basate principalmente sullo spostamento del focus della tua attenzione. Per esempio:

- Guardarti intorno e identificare due o tre oggetti da descrivere mentalmente
- Riprendere a leggere un libro che avevi lasciato in disparte
- Guardare con attenzione un programma televisivo
- Chiamare un amico
- Disegnare qualcosa di piacevole
- Ascoltare la musica
- Fare una camminata
- Pensare a delle immagini mentali, come un fiume che scorre tranquillamente

Se le tecniche di distrazione non sono sufficienti e l'impulso a rimuginare continua, cerca di trovare **altri comportamenti** che ti aiutino a spostare i pensieri dalla ruminazione. Per trovarli devi fare delle prove e capire cosa può funzionare per te.

Ricorda infine che la distrazione **non consiste** nello scacciare con determinazione i pensieri dell'evento traumatico dalla tua mente: questo sforzo potrebbe paradossalmente aumentare i pensieri negativi. Allo stesso modo, la distrazione non è neanche un evitamento, ma una tecnica che ci permette di controllare con più efficacia il focus della nostra mente verso ciò su cui vale davvero spendere tempo.

Concentrati sul momento presente

Quando ti vengono in mente pensieri intrusivi e non riesci a liberartene, può essere altrettanto utile applicare uno o più dei seguenti esercizi che ti aiutano a restare in contatto meno con i tuoi pensieri e più con il momento presente. Questa tecnica permette

di aumentare il tuo **ancoraggio** con il momento presente, aiutandoti ad allontanarti da pensieri legati al passato. La

cosa importante di questo tipo di esercizi, esemplificati di seguito, è che devono essere attuati usando oggetti o situazioni **non relazionate** all'evento traumatico che hai passato.

- Prendi un **oggetto** che hai in tasca, per esempio una moneta. Guardala con attenzione. Che colore ha? Che tipo di disegni ha sopra? Prova poi a tenerla tra le dita. È fredda? Ha tanti rilievi? Resta concentrato su quest'oggetto per un po' di tempo, finché senti di essere immerso in lui con la tua attenzione. Ogni giorno puoi tenere in tasca un oggetto diverso: una conchiglia, un anello, un piccolo giocattolo, etc. Allenati a utilizzare ogni oggetto, con tutte le sue caratteristiche, per ancorarti meglio alla realtà del presente.
- Prendi il telefono cellulare ed imposta una sveglia, per esempio di 3 minuti. Ovunque tu ti trovi, concentrati su ogni **suono** e ogni rumore che è intorno a te. Ogni volta che il tuo pensiero ritorna all'immagine che ti turba, semplicemente torna a tutti questi stimoli sonori. Cerca di descriverli nelle loro differenze, senza valutarli come belli o brutti.
- Focalizzati sul tuo modo di **camminare**, concentrandoti su ogni movimento che fai. Cerca di concentrarti sul movimento dei tuoi piedi, su come ogni arto è posizionato, sulla sensazione dei tuoi piedi nella scarpa. Se sei in un ambiente che lo permette, puoi anche provare a toglierti le scarpe e sentire l'erba, la ghiaia o la terra sotto i piedi. Ancora una volta, se i pensieri arrivano, semplicemente lasciali arrivare senza valutarli. Poi, lasciali scorrere. Lo stesso

esercizio lo puoi fare da seduto: nota in questo caso come le tue gambe toccano la sedia, oppure come la tua schiena è appoggiata allo schienale.

- Anche l'**olfatto** può essere utilizzato per aumentare la tua consapevolezza al momento presente. Per esempio, se ti trovi in un negozio puoi notare i diversi profumi che ti circondano, se ci sono dei profumi puoi provarli e descriverli senza valutarli negativamente o positivamente ma semplicemente notandoli. Se ti trovi all'aperto in un parco puoi far caso all'erba tagliata, al profumo dei fiori, o a quello dell'aria. Anche qui, dovessero esserci dei pensieri che ti disturbano, semplicemente torna a focalizzarti sul tuo senso dell'olfatto.
- Prova, nel momento in cui un pensiero negativo arriva, semplicemente ad **osservare** dove ti trovi. Se sei seduto in una stanza, guardane le pareti, i dettagli, gli oggetti. C'è qualcosa che non avevi notato prima? Quali sono le forme e i colori prevalenti? Se sei all'aperto, puoi notare le forme dell'ambiente, che tipo di luce c'è, cosa ti circonda. Guarda il mondo intorno a te come se stessi osservando un dipinto.

Quali altri modi ci possono essere per aiutarti a mantenere l'attenzione e la consapevolezza al momento presente? Prova a scriverli di seguito, poi applicali:

ULTERIORI STRATEGIE PER PRENDERSI CURA DI SÉ E DELLE PROPRIE EMOZIONI

Il disagio riferito a disastri naturali può essere meglio sopportato anche seguendo dei piccoli **accorgimenti** da applicare durante la tua quotidianità, che ti permettano di percepire più sollievo:

- **Cura l'alimentazione:** un certo tipo di apporto alimentare può aiutarti a star meglio, non solo fisicamente ma anche psicologicamente, per esempio influenzando il tuo umore, nonostante il disagio riferito a un disastro naturale. Questo implica avere una dieta varia e bilanciata che cerchi di includere una quantità adeguata di alimenti, tra cui cibi sani come frutta e verdura. Inoltre, ricorda anche che a volte mangiare del cibo che di solito “ti vieti” perché troppo zuccherato o grasso (come la frittura di pesce o un cannolo siciliano) può portare a dei benefici a livello psicologico. Dopotutto, un piccolo piacere può migliorare la tua giornata, quindi puoi ogni tanto concedertelo.
- **Cura il sonno:** successivamente a un disastro naturale, il nostro sonno può essere disturbato da preoccupazioni e

pensieri ricorrenti negativi. Utilizzare delle strategie per migliorare il sonno può aiutare a risolvere questo problema. Gestisci dunque al meglio l'ambiente dove dormi, utilizza un materasso ed un cuscino comodi, cerca di non usare apparecchi elettronici almeno un'ora prima di coricarti (soprattutto per leggere notizie inerenti il disastro naturale), assicurati una buona temperatura nella stanza ed evita che rumori esterni ti diano fastidio utilizzando dei tappi nelle orecchie. Il disagio riferito al disastro naturale può presentarsi la notte in forma di incubi e pensieri spiacevoli: per affrontare al meglio questo aspetto tieni vicino a te dell'acqua e un asciugamano così che, dovessi svegliarti di soprassalto e spaventato tu possa riprenderti meglio. Può esserti utile anche, una volta sveglio, acquisire il contatto con la realtà osservando la tua camera da letto e provando a descriverla. Se non riesci a dormire dopo svariati tentativi, esci dal letto e compi qualche attività come della ginnastica dolce o delle parole crociate: questo ti aiuterà a distrarti ed eventualmente a ritrovare il sonno.

- **Cura il tuo esercizio fisico:** cerca di muoverti per 30 minuti al giorno, non per forza in maniera continuativa e non per forza intensamente. Durante una giornata, per esempio, puoi fare 10 minuti di camminata, 15 minuti di ginnastica dolce e 5 minuti di esercizi posturali. Fare un po' di esercizio fisico è provato aiutare e tutelare il benessere fisico e psicologico, e può farti star meglio quando lo stress diventa intenso.
- **Cura il tuo tempo:** cerca di utilizzare il tuo tempo nella maniera che ti fa star meglio; passalo con persone che ti facciano star bene, permettili di dire di no a quelle attività che non ti piacciono e non sei obbligato a fare, investi le tue ore in azioni piacevoli. Riduci il tempo passato al telefono cellulare e

cerca di dare ai tuoi parenti, amici e colleghi una “finestra di disponibilità” nella quale essere contattato: la tua disponibilità è importante per decidere quanto tempo resta per te.

- **Cura i tuoi obiettivi:** uno dei migliori modi per gestire il disagio psicologico riferito a disastri naturali è concentrarti su ciò che conta davvero, ovvero un tuo scopo. Questo può essere professionale, relazionale, personale, etc. Cerca anzitutto di capire cosa ti piacerebbe raggiungere: per farlo puoi scrivere una lista delle cose che ti passano per la mente e che vorresti ottenere. Dai un voto d'importanza (da zero a 10) a tutti gli elementi della lista e scegli quello che hai votato in maniera più elevata. Infine, elenca per quest'obiettivo i passi che devi fare per raggiungerlo. Puntare ad un obiettivo aumenta il senso di realizzazione personale e la percezione di ricostruzione successiva al critico disastro naturale.
- **Cura il tuo lavoro:** è risaputo che un disastro naturale che si abbatte sul territorio può cambiare le dinamiche lavorative. Puoi essere più assente a lavoro, puoi diminuire la tua performance professionale e potresti incorrere in maggiore insoddisfazione personale. In questo caso, ricorda a te stesso che è normale percepire queste sensazioni alla luce di quello che hai vissuto. Dopodiché, cerca di compiere delle attività piacevoli durante la giornata che ti permettano di gestire lo stress collegato alle difficoltà al lavoro. Quando stai meglio, pianifica la tua agenda lavorativa alternando momenti di lavoro a momenti di pausa. Per esempio, puoi lavorare 60 minuti e poi fare una pausa di 5 minuti, in cui leggere alcune pagine di un libro o fare dei brevi esercizi di stretching. Ricorda inoltre di compiere le pause pranzo e, se possibile, scambiare qualche parola coi colleghi. Tutto ciò aiuta a

rendere il rientro a lavoro successivamente ad aver vissuto uno spiacevole evento come meno difficile.

- **Affidati a qualcuno che possa supportarti:** successivamente a un disastro naturale, può essere difficile fare riferimento alla rete sociale d'appartenenza come prima. Infatti, una calamità naturale può portare delle conseguenze anche interpersonali: possiamo sentire la necessità di chiuderci in noi stessi, oppure di parlare senza trovare qualcuno disposto ad ascoltarci perché troppo turbato. Ancora, nel caso di figli, si può percepire di aver perso il ruolo genitoriale. È fondamentale, in questi casi, affidarsi ad un operatore della salute mentale, riferirsi al proprio medico o a uno specialista. Questi professionisti, infatti, possono essere maggiormente esterni alle tue dinamiche sociali e quindi darti un supporto più lucido ed efficace.
- **Attenzione all'uso e all'abuso di alcol e altre sostanze:** dopo avere subito un disastro naturale e le sue conseguenze, potresti utilizzare ed abusare di sostanze quali alcol e droghe per cercare di limitare la sofferenza legata a quanto accaduto. Per esempio, potresti ritrovarti a bere alcolici per stordirti e non pensare a quanto accaduto. Allo stesso modo, potresti abusare di farmaci prescritti o da banco non rispettando la prescrizione del tuo medico. Per quanto gli effetti di queste azioni possano essere efficaci nel breve termine, non risolvono il problema e generano nel lungo termine problematiche più gravi (per esempio, disturbi del sonno più intensi). Fai dunque attenzione all'uso di queste sostanze, cercando di notare ogni cambiamento nella loro assunzione: può esserti utile registrare su un diario il loro utilizzo quotidiano per moderarti. Se necessario, fai riferimento al tuo medico per comprendere qual è l'aiuto migliore per te oppure

ai gruppi di auto aiuto che possono essere presenti nella tua comunità.

Come posso aiutare qualcuno che soffre a causa di un disastro naturale?

Queste indicazioni puoi **condividerle** con una persona che hai vicino, se vuoi, affinché possa sapere meglio come aiutarti. Allo stesso modo, nei momenti in cui senti che il tuo stress post-traumatico è più gestibile, possono essere utili anche a te per **aiutare** qualcuno che conosci che soffre, consapevole soprattutto della tua esperienza.

- Prima di tutto ricorda che ciò che non rappresenta un evento traumatico per te non è detto che non lo sia per l'altro. Magari per te la perdita di una casa può rappresentare un evento minore rispetto alla perdita di una persona. Eppure, le persone possono sentirsi altrettanto sconvolte dalla perdita della prima, che magari è da generazioni la casa di famiglia, che dalla perdita di un amico. Sii dunque sempre comprensivo, e cerca di valutare l'evento traumatico dell'altro secondo i **suoi criteri** d'importanza, non secondo i tuoi. Se senti di non riuscire, semplicemente ascolta e sii presente per l'altro (se lo gradisce) senza essere giudicante. **Evita** di dire frasi come “non piangere” oppure “muoviti a riprenderti, che è tutto finito”; questo perché dovresti evitare di dire a una persona come dovrebbe sentirsi,

dato che non sai com'è la sua personale reazione al disastro naturale. Allo stesso modo, dovresti evitare di dire alla persona frasi che scoraggiano la manifestazione delle proprie emozioni. Comunica con l'altro in maniera calma, non usando atteggiamenti da persona superiore.

- Se ti trovi nel momento del disastro naturale (per esempio, raggiungi un luogo dove c'è recentemente stato un grave terremoto) e senti che vuoi aiutare qualcuno, **non agire d'impulso**. Assicurati in primis se puoi avvicinarti alla persona traumatizzata senza rischi. Puoi aiutare a chiamare assistenza (ambulanza, vigili del fuoco, etc.) se necessario, ma **non ti sostituire** ai professionisti esperti della situazione. Piuttosto, segui le loro indicazioni senza criticarli. Se vedi che qualcuno sta aiutando già la persona vittima dell'evento traumatico, **chiedi** se è necessario che tu possa aiutare o se desiderano essere sostituiti.
- Se ti trovi nel momento del disastro naturale, e vuoi aiutare una persona che non conosci, cerca di agire in maniera **non agitata** e paziente. Se vedi che la persona è confusa aiutala anzitutto a creare un ambiente il più possibile protetto intorno a sé: se ci sono altre persone puoi aiutare a fare spazio, puoi darle dei vestiti se ne ha bisogno, etc. Cerca di osservare se c'è bisogno di aiuto medico e accetta il fatto che possa sembrare disorientata. Se te la senti, puoi dare informazioni riguardo a quello che è successo, ma non fare finte

promesse non basate su fatti che non sai se potrai mantenere (per esempio: “rivedrai presto i tuoi cari”).

- Una persona potrebbe non voler parlare di un disastro naturale che ha vissuto. Per questa ragione **non forzare** la persona a parlare se non vuole. Dimostrati disponibile se te la senti, e aperto all’ascolto, ma senza costrizioni nei confronti dell’altro. Non dire cose come: “Dovresti parlarne, perché sicuramente ti farà star meglio”, piuttosto chiedi: “Di cosa avresti bisogno, in questo momento?”. Se la persona decide di parlare e inizia ad agitarsi o a manifestare disagio per delle immagini che le stanno tornando in mente, aiutala a restare nel momento presente, parlando di altro, notando quello che è il qui ed ora.
- Nelle settimane e nei mesi successivi al disastro naturale, la persona può vivere dei periodi altalenanti, più o meno intensi. Cerca di portare pazienza e di capirla, **incoraggia** inoltre la persona a cercare aiuto da professionisti (medici di medicina generale, psicologi, psicologi psicoterapeuti, psichiatri, etc.) o servizi. Cerca inoltre di essere supportivo con la persona, dicendole che è possibile gestire ciò che è successo, con il giusto aiuto.
- **Non azzerarti** per la persona che ha vissuto il disastro naturale. Stare vicino a una persona con questa sofferenza può richiederti tempo ed energie: ricorda di conservare del tempo per te, di staccare la spina



Ulteriori fonti di aiuto, informazione e supporto

Come detto in precedenza, il disagio riferito a disastri naturali potrebbe necessitare tempo per essere affrontato e adeguato supporto. Per questa ragione, è utile fare riferimento a diverse fonti di aiuto, in aggiunta a quest'opuscolo:

- È consigliabile anzitutto rivolgersi al proprio medico di medicina generale (medico di fiducia) o al pediatra di libera scelta per inquadrare al meglio i sintomi e il disturbo. Insieme a lui/lei, potete discutere della problematica e individuare i passi migliori da fare per indirizzarti all'aiuto adeguato a te.
- Puoi trovare diversi specialisti psicologi, psicologi-psicoterapeuti, psichiatri che possono aiutarti con questo disturbo. Puoi entrare in contatto con loro in ambito pubblico o privato, dipendentemente dalle tue preferenze e disponibilità. Certifica che possano essere adeguatamente formati per trattare il disagio psicologico riferito a catastrofi naturali, informandoti

accuratamente e assicurandoti che siano iscritti agli ordini professionali degli psicologi o dei medici.

- Per conoscere quale psicologo o psicologo psicoterapeuta può fare al caso tuo, puoi fare riferimento alle pagine internet degli **Ordini delle psicologhe e degli psicologi regionali**, che includono i nominativi di tutti i professionisti iscritti ai relativi albi. Inoltre, il sito internet del **Consiglio Nazionale Ordine Psicologi** può darti valide informazioni sulla professione dello psicologo. Il link è attualmente questo:

<https://www.psy.it/>

- In ambito pubblico, esistono i **Centri di Salute Mentale** che sono dislocati nella tua regione e che possono aiutarti ad affrontare lo stress post-traumatico. Puoi trovare maggiori informazioni su questi centri, e in generale sulla salute mentale territoriale tramite il sito del **Ministero della Salute**, attualmente a questo link:

<https://www.salute.gov.it/portale/saluteMentale/dettaglioContenutiSaluteMentale.jsp?lingua=italiano&id=168&area=salute%20mentale&menu=vuoto>

- Ci sono inoltre dei gruppi di auto-mutuo aiuto, online o in presenza, che permettono di confrontarti con persone con la tua stessa problematica: puoi trovarne di validi informandoti in internet su fonti affidabili.
- Esistono, infine, siti web dove si possono trovare ulteriori informazioni, e indicazioni su questo problema. È molto importante, durante la lettura di questi siti internet, che tu valuti l'affidabilità della fonte. Controlla dunque se chi scrive i contenuti sia un professionista della salute, un'organizzazione affidabile o un centro clinico certificato. Esistono anche dei siti internet dove a scrivere sono vittime di disastri naturali; in tal caso puoi fare affidamento a ciò che è scritto come preziosa testimonianza e consiglio, ma confrontati sempre con un professionista per qualsiasi indicazione terapeutica.

VIVERE MEGLIO: PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE

Questo opuscolo informativo di auto-aiuto fa parte del progetto Vivere Meglio di ENPAP.

Vivere Meglio è una iniziativa di ENPAP che nasce per **promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione**.

Il progetto, realizzato con la collaborazione dello SCUP (Centro di Ateneo per i Servizi Clinici Universitari Psicologici) dell'Università di Padova, di AIP (Associazione Italiana di Psicologia) e delle più prestigiose Università italiane, prevede la possibilità di fornire percorsi psicologici o psicoterapeutici gratuiti a circa 2.000 cittadini, dai 16 anni in su, residenti nelle aree che sono state colpite da catastrofi naturali (in Emilia-Romagna, Marche e Toscana).

Gli interventi saranno effettuati da 200 psicologi e psicoterapeuti, le cui prestazioni saranno finanziate attraverso borse lavoro erogate da ENPAP.

ACCESSO AI TRATTAMENTI

Per accedere ai trattamenti, dalla home page del sito **viveremeglio.enpap.it**, il cittadino può effettuare un test di **screening** basato su strumenti validati a livello internazionale.

Lo screening è **completamente anonimo** e consente una valutazione dell'intensità dell'eventuale disagio psicologico e l'accesso alla rete di psicologi e psicoterapeuti nelle province destinarie del Progetto, beneficiando di un percorso psicologico o psicoterapeutico di 12-14 sedute.

MATERIALI PSICOEDUCATIVI

Oltre a questo opuscolo, sul sito **viveremeglio.enpap.it** sono a disposizione, gratuitamente, molti altri materiali informativi di auto-aiuto, predisposti dallo SCUP dell'Università di Padova sulla base delle più recenti conoscenze scientifiche.

Gli opuscoli forniscono indicazioni utili per conoscere meglio i principali disagi psicologici e affrontarli in modo efficace. Non sostituiscono l'intervento di un professionista ma possono essere un utile aiuto.

Ecco l'elenco completo degli opuscoli scaricabili:

- Ansia generalizzata
- Depressione
- Stress
- Lutto
- Disturbi del sonno
- Conflitti in famiglia
- Autolesionismo
- Ansia sociale
- Ansia per le malattie
- Stress post-traumatico
- Stili di vita sani
- Rabbia, collera, ira
- Come affrontare i problemi che ti fanno soffrire
- Disturbo di panico
- Ossessioni e compulsioni
- Disagio psicologico causato da disastri naturali



viveremeglio.enpap.it