Recupero da un trauma cronico

10 YEAR ANNIVERSARY OF THE **2009 VICTORIAN BUSHFIRES**

VICTORIA State Government

Cosa aspettarsi | **Quando cercare aiuto** | **Contatti**

Gli eventi traumatici si ripercuotono sull'intera vita delle persone. Ognuno li affronta e si riprende in modo diverso.

All'indomani di qualsiasi evento traumatico, le persone possono provare forti reazioni emotive o fisiche. Questi sentimenti sono normali e, nella maggior parte dei casi, regrediranno in un paio di settimane durante il naturale processo di guarigione e recupero del corpo.

Anche gli anniversari e altri eventi che ci ricordano l'evento traumatico iniziale possono far scaturire gli stessi forti sentimenti di dolore, trauma, senso di colpa e perdita. Anche in questo caso, ciò è normale, e, solitamente, questi sentimenti regrediscono naturalmente entro alcune settimane.

Recupero da un trauma

Qualsiasi evento che prevede perdita, pericolo e paura fa sì che il corpo vada in uno stato di maggiore eccitazione. Questa "modalità di emergenza" dà alle persone la capacità di accedere a una grande quantità di energia in un breve periodo di tempo per massimizzare le possibilità di sopravvivenza.

La "modalità di emergenza" consuma molta energia e le persone spesso si sentono profondamente esaurite in seguito.

Esistono delle strategie per far fronte a questa situazione. Per esempio:

- Accettare di aver vissuto un'esperienza dolorosa o spaventosa
- Riposare
- Fare esercizio
- Parlare con amici, familiari e altri membri della comunità.

È possibile trovare più strategie per far fronte a questi eventi su **www.betterhealth.vic.gov.au.**

È importante ricordare che il percorso verso il recupero è diverso per ogni persona e, per molti, il recupero rimane una sfida continua.

Per alcune persone, la modalità di emergenza non smette mai. Per fare fronte agli eventi, cercano di controllare le loro reazioni evitando o non lasciando trasparire i loro sentimenti. Questo non aiuta ad affrontare il problema di fondo e col tempo può peggiorarlo.

10 YEAR ANNIVERSARY OF THE **2009 VICTORIAN BUSHFIRES**

VICTORIA State Government

Quando devo cercare aiuto?

Ho bisogno di aiuto?

Una persona deve cercare aiuto professionale se la persona stessa o qualcuno che conosce:

- Si sente sopraffatto o non è in grado di gestire i sentimenti intensi o le sensazioni fisiche che prova
- Mostra sintomi di stress fisico
- Rivive vividi flashback dell'evento
- Ritiene che i rapporti con la famiglia e gli amici ne stiano soffrendo
- Diventa più soggetto ad avere incidenti
- Fa un uso maggiore di alcol o droghe
- È fisicamente o emotivamente violento
- Subisce altri cambiamenti significativi a livello di comportamento

Se tu, o qualcuno che conosci, state passando un periodo difficile, è importante che ricordiate che non siete soli. Ci sono molti posti dove puoi recarti per ricevere consigli o aiuto, tra cui il tuo medico di zona, i servizi di assistenza per la salute mentale e online.

Dove trovare aiuto

- Familiari e amici
- Il tuo medico
- Uno specialista che si occupa di salute mentale, come uno psichiatra, uno psicologo o un assistente sociale, con esperienza nel trattamento del DPTS, se necessario.
- Il Centro sanitario comunitario della tua zona
- L' Australian Centre for Post-Traumatic Mental Health (Centro australiano per la salute mentale post-traumatica) Tel. **(03) 9035 5599**

Servizi di consulenza generica telefonica

- Lifeline **13 11 14**
- GriefLine **1300 845 745**
- BeyondBlue **1300 224 636**

Risorse online

- **www.betterhealth.vic.gov.au**
- **www.sane.org**

Violenza familiare

- In caso di pericolo immediato, chiama lo **000.**
- National Sexual Assault, Domestic Violenza familiare Counselling service (Servizio nazionale di counselling sulle aggressioni sessuali e la violenza familiare domestica) al numero **1800 737 732 (1800 RESPECT)**.

Per ricevere questo documento in un formato accessibile, manda un'email a em.comms@dhhs.vic.gov.au

Autorizzato e pubblicato dal Governo del Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Stato del Victoria, gennaio 2019. (1811017).