

RISORSE NAZIONALI

Compassionate Friends

www.compassionatefriends.org
(877) 969-0010

Mothers Against Drunk Driving

www.madd.org

National Center for Victims of Crime

www.victimsofcrime.org
(202) 467-8700

National Domestic Violence Resource Center

www.nrcdv.org
1-(800) 799-7233

National Sexual Violence Resource Center

www.nsvrc.org
(877) 739-3895

Office for Victims of Crime

www.ovc.gov

Parents of Murdered Children

www.pomc.org
(888) 818-7662



Queste informazioni non si devono considerare un
supplente per l'intervento dei professionisti adetti al
counseling dell'elaborazione del lutto.

U.S. Department of Justice
Federal Bureau of Investigation



*Come
affrontare
il lutto*

Non c'è nulla nella vita che ti possa preparare per la perdita improvvisa e traumatica di una persona cara. Nessuno se l'aspetta. Chi vive un trauma prova una varietà di reazioni. Queste reazioni ti possono sembrare anormali o strani. Ti può venire l'impressione che ci sia qualcosa di sbagliato in te, e che il dolore terribile non diminuirà mai.

Idee pratiche per riprendersi

Quando ricevi la notifica iniziale di morte, puoi sentirti paralizzato. Puoi accusare lo shock, l'incredulità, e la negazione mentre senti la notifica. Devi cercare di assorbire moltissime informazioni fornite. Puoi avere anche molte domande. Mentre stai assorbendo tutte queste informazioni, i tuoi sensi possono diventare acuti. Molti ricordano un'esperienza traumatica facendo un'associazione olfattiva, visiva, uditiva, tattile o gustativa. Puoi avere un aumento drammatico del tuo battito cardiaco e la tua pressione sanguigna. Ci sono molte emozioni che si possono provare, comprese la paura, la rabbia, la confusione, la vergogna, il rimorso, e il lutto. A volte può sembrare una girandola di emozioni. Puoi sentirti sfinito, stancandoti facilmente. Può giovare consultarsi con un professionista medico se tali sintomi persistono a lungo. Sarà molto difficoltoso—ci vorrà molto tempo per riprendersi da un evento traumatico. Tutti reagiscono diversamente al trauma. Nessuno reagisce in maniera corretta o scorretta—semplicemente si reagisce diversamente. Non avere aspettative troppo alte sia per te che per gli altri.

- Fai domande. Puoi chiederti che tipo di assistenza sarà disponibile e cosa accadrà nel breve termine. Informati su quel che dovrai fare nei giorni venturi affinché tu possa essere preparato per eventuali situazioni stressanti.
- Tieni un taccuino a portata di mano. Ci puoi registrare i tuoi pensieri e domande perché non li dimentichi.
- Rimanda le decisioni importanti per quanto possibile. Può sembrare che un grande cambiamento ti farà sentire meglio. Non diminuirà necessariamente il dolore. Datti il tempo per superare i periodi più frenetici e per adattarti prima di prendere decisioni che influenzeranno il resto della tua vita.
- Ricordati di respirare! Chiudi gli occhi e e fai respiri profondi e lenti finché non ti calmi.
- Semplificati la vita per un po'. Fai un elenco delle cose per cui sei responsabile nella tua vita e poi riguarda la lista per individuare le cose assolutamente necessarie. C'è qualcosa che puoi mettere da parte per un po'? Ci sono cose che puoi lasciar perdere completamente?

- Prenditi cura della tua mente e del tuo corpo. Mangia i cibi sani e fai degli esercizi regolarmente. L'esercizio può aiutare a migliorare il tuo stato d'animo e a farti dormire meglio.
- Evita gli alcolici e la droga illegale. Queste sostanze possono diminuire temporaneamente il dolore, ma ostacolano la guarigione.
- Stabilisci nuovi regimi.
- Evita di esagerare con troppa attività.
- Tieni vicino il numero di telefono di un buon amico affinché lo possa chiamare quando ti senti sopraffatto o incominci a sentire un sentimento di panico.
- Conta sulle persone di cui ti fidi. Chiedi loro informazioni, consigli, e aiuto.
- Richiedi assistenza professionale. Così come ci sono medici e infermieri addetti ad aiutare con la guarigione del corpo, ci sono professionisti addetti ad aiutare gli altri a riprendersi dopo una perdita e ad affrontare il dolore emozionale.

