

“Quando il terremoto continua”

Strategie per gestire la paura e lo stress durante lo sciame sismico

Questo opuscolo è rivolto alle persone che abitano nelle zone interessate dallo sciame sismico iniziato a maggio 2012 nel Nord Italia. Una sequenza di scosse sismiche che continua per giorni o settimane può essere stressante a livello fisico e psicologico. Ad ogni scossa abbiamo una risposta automatica di allarme chiamata “lotta o fuga”: può aumentare il battito cardiaco, possiamo provare paura o avere pensieri negativi.

Le persone in queste situazioni possono reagire in modo diverso: alcune sono calme o indifferenti, altre leggermente tese e preoccupate, altre mostrano un’ansia molto intensa. Eccoti una serie di reazioni comuni che potresti aver vissuto o che forse stai vivendo tuttora:

“Non riesco a dormire”

“Ho gli incubi”

“Sono sempre allerta, teso, come sul filo del rasoio”

“Ho come la sensazione che le scosse non finiscano mai”

“Non ne posso più di queste scosse”

“Mi sento impotente, sfinito”

“Penso che ogni vibrazione sia una scossa di terremoto”

“Mi sono venuti in mente ricordi di terremoti passati”

“Mi ritorna in mente il boato del terremoto”

“Ho paura che venga una scossa ancora più forte”

“In casa mi sento insicuro”

“Mi sento come travolto dagli eventi, intontito, in preda al panico”

“Ho la nausea, ho lo stomaco chiuso, non ho fame”

“Ho il tremore alle gambe”

“Mi gira la testa, come se stessi per cadere”

“Mi viene da piangere”

“Ho difficoltà a concentrarmi”

Tutte queste sono reazioni legittime e comprensibili. Ogni persona ha le sue strategie per fronteggiare questa situazione inconsueta e minacciosa.

Esistono semplici accorgimenti che ti possono aiutare a gestire la paura e lo stress di questo periodo. Magari alcune cose ti sembreranno difficili da attuare specie adesso, altre scontate, ma possono trasformarsi in validi strumenti per stare meglio.

Racconta la tua esperienza. Racconta cosa pensi e cosa senti alle persone vicino a te, potresti scoprire che molte reazioni sono più comuni di quello che pensi. Scrivi quello che stai vivendo su un foglio o condividilo su un social network. Ti aiuterà a capire ciò che stai provando e renderà queste sensazioni più sopportabili.

Ricerca informazioni accurate sul terremoto. Dopo un terremoto, possono diffondersi voci infondate sul terremoto, sulle cause e sulle future scosse. Purtroppo non è possibile prevedere il momento e l’intensità di una scossa futura. Fidati solo delle fonti ufficiali come la Protezione Civile, l’Istituto di Geofisica e Vulcanologia o le autorità locali. Documentati su cosa puoi fare in caso di terremoto per ridurre il rischio di essere ferito. Ma evita gli eccessi: se passi tutto il tempo leggendo o cercando le notizie riguardo al terremoto su giornali, TV o Internet, potresti non riuscire a “staccare mai la spina” e aumenteresti così soltanto l’ansia e le preoccupazioni.

Pensa agli aspetti che danno speranza in questa situazione tragica. Anche se è difficile, cerca di vedere gli sforzi che le persone stanno realizzando in questo momento per intervenire nella situazione. Nei paesi colpiti dal terremoto, molte persone non si sono arrese ma hanno voglia di ricostruire e andare avanti. Una donna ha detto che le persone del suo paese “hanno la scorza dura”. Uno striscione è stato appeso con la scritta “barcolliamo ma non crolliamo”.

Mantieni le tue abitudini. Cerca di mantenere le routine che per te sono importanti come i pasti, gli orari del sonno e della sveglia, i tempi per i compiti e per lo svago.

Dedicati ad attività piacevoli. Cerca di distrarti durante il tuo tempo libero. Trova il tempo di fare un'attività che ti fa stare bene: leggere un libro, portare a spasso il cane, passare un po' di tempo con gli amici o i familiari.

Fai attività fisica. L'esercizio fisico è in grado di alleviare l'ansia e la depressione migliorando l'umore. Se le strutture sportive sono danneggiate o hai paura a stare al coperto, ci sono molte possibilità per fare attività fisica all'aperto. Esci per una camminata o fai un giro in bicicletta. Scegli l'attività che più ti è congeniale e goditela.

Prova qualche esercizio di rilassamento. Quando stai riposando o ti stai addormentando, puoi cercare di respirare profondamente. Inspira lentamente, pensa a colori o immagini che ti calmano, ascolta musica rilassante, pronuncia mentalmente frasi come ‘il mio corpo si sta riempiendo di calma’ o ‘il mio corpo si sta svuotando di tensione’.

Dedicati ad attività di aiuto agli altri. Aiutare le persone del tuo paese e della tua comunità può aumentare la sensazione di controllo su quello che ti sta accadendo. Una mano tesa può fare la differenza per gli altri e per te.

Cerca l'aiuto degli altri. Resisti alla tentazione di isolarti. Alcune persone non chiedono aiuto agli altri perché pensano “che si diventi un peso o che le persone non ti capiscano”. Chiedere aiuto non significa essere deboli ma significa capire i propri bisogni. *Rivolgiti a uno psicologo o un medico nei casi in cui non riesci a gestire lo stress di questo periodo e se ti sembra che le paure e le ansie stiano peggiorando.*

Alcuni consigli su come cercare di dormire meglio

I disturbi del sonno (difficoltà ad addormentarsi, sveglie improvvise e frequenti) sono un problema comune durante uno sciame sismico. Per aumentare la qualità del riposo:

- Cerca di andare a dormire e svegliarti regolarmente alla stessa ora
- Riduci o elimina il consumo di alcool
- Elimina il consumo di caffeina (caffè, coca-cola, té, cioccolato); è meglio bere acqua, succhi di frutta e tisane
- Fai esercizio fisico durante il giorno evitando di farlo la sera
- Rilassati con attività che aiutano a calmarsi (es., farsi un bagno caldo) ed evita di stare al pc prima di mettersi a letto
- Non fare sonnellini pomeridiani lunghi più di 15' e non dopo metà pomeriggio
- Se non riesci a dormire, è preferibile non rimanere a letto, ma alzarsi e dedicarsi ad attività rilassanti (es., lettura di un libro, guardare la tv)
- Informati dal tuo medico rispetto a vantaggi e svantaggi delle “pillole per dormire”

Per approfondimenti

Pietrantonì L., Prati G., Palestini L. (2008). Il primo soccorso psicologico nella maxi-emergenze e nei disastri. Un manuale operativo. CLUEB, Bologna .

*A cura del gruppo ricerca in Psicologia dell'Emergenza e della Sicurezza dell'Università di Bologna
composto da Luca Pietrantonì, Gianluca Pescaroli, Elisa Saccinto, Gabriele Prati*

Giugno 2012 - sito web: emergenze.psice.unibo.it