



SOS PSICOLOGICO PER LE PERSONE ADULTE PROVENIENTI DALL'UCRAINA

Ben arrivata/o in Ulss 1 Dolomiti,

Sappiamo che hai dovuto fuggire, perdendo i tuoi punti di riferimento a causa di una situazione che **non avresti mai immaginato** e che si è sviluppata in modo improvviso. Quando si vivono esperienze come queste è **probabile avere per diversi giorni alcuni sintomi psicologici e somatici**, in particolare:

- **estraneità/irrealità**: ovvero vivere ciò che ti circonda come se fossi in un film, senza sentirsi partecipi delle cose;
- pensieri o immagini intrusive (flash back), che arrivano in momenti diversi della giornata insieme all'ansia;
- **allerta/ansia costante**, anche se siete in una situazione di sicurezza;
- **impotenza e dolore/tristezza**, con pensieri negativi sul futuro e sul mondo;
- **difficoltà di concentrazione, senso di confusione**;
- **facile irritazione**, con scatti di rabbia anche per piccole cose;
- **problemi somatici**: mal di testa, disturbi gastro-intestinali, disturbi del sonno, indolenzimento, inappetenza o eccessivo appetito ecc. con difficoltà generale a recuperare uno stato di calma.

RICONOSCI e ACCOGLI

Cerca di ascoltare, riconoscere e accogliere senza criticare quello che provi. **Sono reazioni normali ad eventi anormali** che per alcune settimane possono permanere. **Se durano più a lungo, aumentando di intensità, è importante chiedere un aiuto specialistico.**

SCARICA CORPO, EMOZIONI e PENSIERI

- **Parla delle tue emozioni** a chi sai che può ascoltare e accoglierti senza giudizio; scegli persone positive e calme che sanno essere di riequilibrio emotivo al tuo stato. Se si è circondati da persone con emozioni diverse, più negative, dite la vostra opinione senza cercare di correggere l'altra.
- **Allenta la tensione muscolare e cura il corpo.** Fai esercizi di stretching/respirazione regolarmente per allentare la tensione muscolare ed emotiva., cura l'alimentazione con alimenti ricchi di vitamine/minerali e acqua, fai docce calde per distendere i muscoli.
- **Non sovraesporti.** E' difficile, ma sforzati di non rimanere collegato tutto il giorno in cerca di notizie sulla guerra. Anche la mente ha bisogno di riposo e tu sei già stato fortemente esposto a situazioni violente.

TROVA UN POSTO SICURO

Cerca un'azione, un pensiero, un'emozione che ti fa sentire al sicuro e che nessuno può portarti via, ad es. una preghiera, il pensiero che molte persone stanno cercando nel mondo di risolvere quanto è accaduto, l'amore per le persone care. Può aiutarti a trovare speranza e pace.

Se desideri essere aiutato da uno psicologo invia il tuo nome e un numero di telefono:

- all'indirizzo email ucraina.psy@aulss1.veneto.it

- al numero di telefono (solo per messaggi) +39 3669359083

Sarai poi contattato per fissare un appuntamento.

Per ulteriori informazioni puoi consultare il sito www.aulss1.veneto.it