

# RISORSE NAZIONALI

## **Compassionate Friends**

[www.compassionatefriends.org](http://www.compassionatefriends.org)  
(877) 969-0010

## **Mothers Against Drunk Driving**

[www.madd.org](http://www.madd.org)

## **National Center for Victims of Crime**

[www.victimsofcrime.org](http://www.victimsofcrime.org)  
(202) 467-8700

## **National Domestic Violence Resource Center**

[www.nrcdv.org](http://www.nrcdv.org)  
1-(800) 799-7233

## **National Sexual Violence Resource Center**

[www.nsvrc.org](http://www.nsvrc.org)  
(877) 739-3895

## **Office for Victims of Crime**

[www.ovc.gov](http://www.ovc.gov)

## **Parents of Murdered Children**

[www.pomc.org](http://www.pomc.org)  
(888) 818-7662



Questo opuscolo è stato sviluppato dal Federal Bureau of Investigation e la Penn State University tramite un accordo di cooperazione.

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.

