

## Superare un lutto o una situazione di violenza

Perdere una persona cara in circostanze tragiche oppure assistere o essere vittima di una situazione di violenza può costituire un vero e proprio trauma e minare alla base le nostre certezze. Si tratta di eventi che spesso non riusciamo a razionalizzare e a cui non sappiamo dare una spiegazione. Riprendersi è spesso un processo lento, difficile e doloroso. In queste situazioni il sostegno di amici e familiari è fondamentale, ma in alcuni casi potrebbe essere necessario rivolgersi a un professionista per affrontare le conseguenze a lungo termine sulla propria salute psicologica.

In questo opuscolo troverai alcune informazioni sulle reazioni più comuni allo stress generato da questi eventi e sui servizi di assistenza disponibili in questi casi. Per ricevere subito assistenza per problemi relativi alla salute mentale o all'abuso di sostanze in modo gratuito e riservato, chiama o invia un SMS al numero 988, oppure usa la chat sul sito [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). Potrai parlare in oltre 200 lingue con consulenti esperti e qualificati disponibili 24 ore su 24, 7 giorni su 7, che ti daranno tutte le informazioni necessarie sui servizi di cui hai bisogno.

### Le reazioni più comuni allo stress generato da un lutto o da una situazione di violenza

Ecco alcune delle reazioni più comuni dopo aver subito un lutto o essere stati vittima di una situazione di violenza:

- Shock, dolore, rabbia, malessere, paura, terrore e senso di impotenza
- Insonnia o disturbi alimentari
- Difficoltà a concentrarsi, ricordare eventi e circostanze e prendere decisioni
- Tendenza a rivivere continuamente l'evento, a volte tramite ricordi dolorosi o incubi
- Tendenza a evitare circostanze, luoghi, situazioni o argomenti di conversazione che possano richiamare l'evento
- Essere sempre in ansia, circospetti o spaventarsi facilmente, con la sensazione di essere sempre in pericolo
- Difficoltà a provare emozioni, senso di distacco emotivo dagli altri e dalle circostanze esterne

Si tratta di reazioni spesso difficili da affrontare, ma imparare a comprenderle può aiutarti a uscirne e a reagire nel modo migliore a un evento traumatico. Con il tempo, queste reazioni da stress tendono a essere meno intense e a diventare più gestibili, fino a scomparire.

### Superare un lutto

Il dolore è una risposta naturale alla perdita di una persona cara. Potresti avere diverse reazioni, che vedrai attenuarsi e scomparire con il tempo e con l'assistenza adeguata. Ecco alcune delle più comuni:

- Senso di vuoto, difficoltà a provare emozioni, rabbia o senso di colpa
- Reazioni fisiche, ad esempio tremori, nausea e debilitazione
- Tendenza a chiedersi come sarebbe andata se si fosse agito diversamente
- Incubi o difficoltà di concentrazione
- Difficoltà a ritrovare la soddisfazione nelle attività quotidiane o a riprenderle

Non esiste un modo giusto o sbagliato di vivere un lutto, e ogni persona ha bisogno dei suoi tempi e dei suoi modi per elaborarlo. Prima di riuscire a superarlo, ti ritroverai probabilmente ad attraversare diverse fasi del lutto: dovrai accettare la perdita e affrontare il dolore, trovando il modo di andare avanti con la tua vita lasciando nei tuoi ricordi chi non è più con te.

## Superare una situazione di violenza

Se sei stato vittima di una situazione di violenza, superarla può essere molto difficile. Ecco cosa puoi fare per affrontare al meglio questa situazione:

- Parla di quello che provi e chiedi subito aiuto se ti senti scoraggiato o senza via d'uscita. Potrebbe bastare anche solo questo per trovare un po' di conforto e sentirti meno solo.
- Accetta quello che provi e prenditi il tempo necessario per riprenderti e per farlo nel modo che ritieni più opportuno.
- Impara ad accettare che non sarà sempre tutto facile: ci saranno alti e bassi.
- Prenditi cura di te: cerca di mantenere abitudini sane, seguendo un'alimentazione equilibrata, svolgendo attività fisica e riposandoti ogni tanto. Dedicati ad attività rilassanti che possano aiutarti a recuperare le energie e ritrovare il buonumore. Evita di assumere alcol e sostanze stupefacenti per superare lo stress.
- Se l'evento ha avuto una risonanza mediatica, evita di guardare la TV o di trascorrere troppo tempo online, anche utilizzando lo smartphone.
- Cerca di ritrovare un equilibrio: ritorna con la mente ai tuoi ricordi più belli e dai valore a ciò che conta davvero nella vita, anche se al momento tutto ciò potrebbe sembrarti distante.
- Valuta l'opportunità di fare nuove amicizie nel vicinato e di ampliare la tua rete di supporto sociale.

## Dove trovare assistenza

**In alcuni casi potrebbe essere necessario rivolgersi a un professionista.** Sono disponibili servizi di assistenza per tutti i cittadini di New York, anche se non hanno un'assicurazione o sono indigenti, e a prescindere dal loro status di immigrazione. Inoltre, rivolgendoti a un professionista potrai scoprire se soffri di depressione o di altri disturbi, ad esempio un disturbo post-traumatico da stress (PTSD). Se ti trovi in una delle seguenti situazioni, chiama il 988 o contatta un operatore sanitario:

- **Non riesci ad andare avanti:** ti senti ancora sopraffatto dal dolore, non riesci ad agire o a svolgere le normali attività quotidiane.
- **Soffri di depressione:** la depressione è qualcosa di molto diverso dal dolore o dalla semplice tristezza. È un disturbo della salute mentale che puoi superare con l'assistenza adeguata. Potresti soffrire di depressione se:
  - Ti senti continuamente triste e stanco, sopraffatto da un senso di disperazione e di inutilità
  - Perdi interesse per attività che svolgevi con piacere
  - Le tue abitudini alimentari e il tuo ritmo sonno-veglia sono cambiati
  - Hai difficoltà a concentrarti, ricordare eventi e circostanze e prendere decisioni
  - Ti ritrovi a contemplare la morte o il suicidio
- **Manifesti reazioni da stress persistenti:** se ti ritrovi ad avere reazioni da stress che persistono per più di un mese, peggiorano o non ti mettono in condizione di vivere regolarmente la tua vita, potresti soffrire di un disturbo post-traumatico da stress (PTSD): si tratta di un disturbo della salute mentale

Ti senti senza via d'uscita? Conosci qualcuno che potrebbe avere questo problema? Chiama o invia un SMS al numero 988, oppure usa la chat sul sito [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). Troverai consulenti esperti e qualificati disponibili 24 ore su 24, 7 giorni su 7, che potranno offrirti assistenza in più di 200 lingue per problemi relativi alla salute mentale o all'abuso di sostanze, in modo gratuito e riservato.

piuttosto grave che puoi superare con l'assistenza adeguata.

Per maggiori informazioni, visita il sito [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). Se hai bisogno di assistenza per contattare un operatore sanitario, chiama il **311** oppure il numero 844-692-4692.