



## SOSTEGNO PSICOLOGICO

In seguito a un evento traumatico, come un incidente stradale, il servizio di sostegno psicologico si rivolge ai familiari delle vittime per offrire supporto emotivo e informativo. L'obiettivo principale è garantire un intervento psicologico tempestivo e gratuito, sia immediatamente dopo l'evento, sia successivamente, attraverso incontri presso lo studio di uno psicologo qualificato. Il progetto mira ad aiutare i familiari ad affrontare l'impatto emotivo del trauma, promuovendo un percorso di elaborazione e resilienza.



Il Comune di Firenze e l'Ordine degli Psicologi della Toscana hanno stipulato un protocollo che prevede il coinvolgimento di psicologi per offrire sostegno psicologico alle persone colpite dalla perdita di un familiare



**PER UN CONTATTO DIRETTO:**

**DR./SSA:**

**Tel.**



# Psicologi per FIRENZE



ORDINE degli PSICOLOGI della TOSCANA

# QUALI REAZIONI DOPO UN EVENTO CRITICO?

In seguito a un evento improvviso, come un incidente, potreste aver reagito in modi diversi e personali. È importante comprendere e riconoscere le reazioni più comuni che possono manifestarsi rapidamente dopo l'evento e persistere per giorni o settimane.

## Reazioni dopo un trauma negli adulti:

- Senso di affaticamento, difficoltà a concentrarsi e ricordare, calo dell'appetito, disturbi del sonno, ipervigilanza
- Tensioni muscolari, mal di stomaco, nausea, mal di testa
- Immagini intrusive legate all'evento che emergono continuamente nella mente, incubi ricorrenti
- Voglia di isolarsi, non parlare, non incontrare persone
- Sentirsi nervosi, arrabbiarsi facilmente, sopportare poco le persone vicine
- Senso di colpa
- Rabbia e collera per l'ingiustizia di quello che è accaduto e nei riguardi dei possibili responsabili
- Senso di tristezza e nostalgia

## Reazioni dopo un trauma nei bambini e negli adolescenti:

- I bambini possono manifestare ansia da separazione dalle figure importanti, possono comparire paure, gioco ripetitivo, tendenza all'isolamento
- Possono perdere capacità acquisite in precedenza
- Apparente mancanza di emozioni circa l'accaduto
- Comportamento impulsivo, aggressivo e "capriccioso", manifestazioni di irritazione e rabbia
- Stato di vigilanza eccessiva, esagerate reazioni di allerta, difficoltà nella concentrazione
- Dolori somatici inspiegabili
- Cambio nella routine di addormentamento, incubi, risvegli notturni
- Negli adolescenti possono aumentare i comportamenti a rischio come abuso di sostanze e ricerca di situazioni di pericolo

## REAZIONI NORMALI A UN EVENTO ANORMALE

Le reazioni di disagio che state provando sono normali e comuni a chiunque sia coinvolto in un evento traumatico.

Tuttavia, è importante prestare attenzione a questi sintomi:

- Se le reazioni non diminuiscono di intensità e persistono a lungo nel tempo.
- Se sentite il bisogno di condividere ciò che provate, ma non avete nessuno con cui parlarne.
- Se vi trovate a gestire bambini o adolescenti e vi sentite sopraffatti.

**In questi casi è disponibile  
un servizio di sostegno  
psicologico gratuito.**