

i bambini

HANNO DIRITTO

ad una

ATTENZIONE SPECIALE

Proteggerli,

*cercando un luogo sicuro e caldo,
salvaguardandoli dai media e dai curiosi*

Ascoltarli,

*con comprensione
ed incoraggiarli a parlare
di quello che stanno vivendo,
senza negare la realtà.*

Usare parole semplici ed appropriate

**Parlare con loro anche delle cose positive
che stanno accadendo:**

*l'aiuto di tante persone, il lavoro dei soccorritori,
la solidarietà fra le persone*

**Aiutarli a riprendere contatto con i coetanei,
i compagni di scuola e di gioco,
evitando che si isolino e che stiano da soli.**

Lasciarli giocare

ai bambini

NON CHIEDETE

di comportarsi da "adulti"

RISPETTATE LA LORO SENSIBILITÀ

Psicologi per i Popoli

è un'associazione di volontariato
degli psicologi italiani.

Attualmente ha gruppi operativi
in diverse regioni italiane.

L'Associazione Valdostana
nasce ufficialmente nel marzo 2002
ed è convenzionata con la

Protezione Civile Regionale e il
Dipartimento Nazionale di Protezione Civile.

Le sue finalità sono quelle di intervenire:

- A** *Nelle situazioni di emergenza e post emergenza a motivo di calamità naturali o prodotte dall'uomo.*
- B** *Di partecipare alle attività di esercitazione organizzate dalla Protezione Civile o da altri Enti*
- C** *Di organizzare attività di formazione rivolta alla popolazione, alle Istituzioni, ai Soccorritori, ai Volontari.*



Psicologi per i Popoli
EMERGENZA VALLE D'AOSTA



un
aiuto

nelle
situazioni

di

emergenza



QUALI REAZIONI
si possono avere
di fronte ad un
EVENTO TRAUMATICO
IMPROVVISO ?

Un'alluvione, un incendio, un grave incidente automobilistico o sul lavoro, un terremoto, una frana, una valanga

*Ci si sente **sopraffatti e confusi** si è come paralizzati.*

*L'evento **continua a riproporsi** anche di notte, con incubi. A volte è difficile addormentarsi.*

*Si alternano momenti di **stanchezza ed eccitazione** cala la concentrazione e l'attenzione*

*I **bambini** possono avere **paura** ad essere lasciati soli, possono **piangere** spesso, apparentemente senza motivo, possono essere molto irrequieti.*

queste reazioni sono tutte normali

E' L'EVENTO
AD ESSERE ANORMALE

cosa si può fare
PER RITROVARE LA CALMA ?

Esprimere le emozioni
parlando di quello che è successo con le altre persone.

Tornare alla routine quotidiana
non appena possibile.

Trascorrere del tempo con i propri familiari
che probabilmente provano gli stessi sentimenti e hanno bisogno di dividerli.

Collaborare con i soccorritori,
partecipare alle attività di ricostruzione.

Rimanere vicino ai bambini
incoraggiandoli a riprendere la scuola, i giochi, lo sport, le loro normali attività.

*Il lavoro,
l'impegno, la comprensione,
l'affetto di tutte le persone
che prestano soccorso
dimostrano che*

NON SIETE SOLI

quando è opportuno
CHIEDERE UN AIUTO
PSICOLOGICO ?

*Quando diventa **difficile convivere** con quello che è accaduto.*

*Quando i problemi descritti stanno diventando così forti da essere **insopportabili**.*

*Quando i problemi durano da **troppo tempo***

*Quando i problemi disturbano **tutta la vita** di una persona: in famiglia, nel lavoro, nel tempo libero, ecc.*

*Quando **non c'è nessuno** con cui parlare e le emozioni sono troppo forti*

Alcool, stupefacenti e psicofarmaci senza prescrizione medica

AUMENTANO LA TENSIONE E
SONO DANNOSI