

Prendersi cura della comunità

- Partecipare alle riunioni indette per l'informazione sugli avvenimenti
- Assistere alle ceremonie di ricordo e ai riti
- Mettersi a disposizione delle autorità per portare soccorso in maniera organizzata
- Riprendere il proprio ruolo e la propria funzione (educativa, sanitaria, sociale...)

Quando chiedere un aiuto specialistico

Se dopo qualche settimana i pensieri di quanto è successo non lasciano la mente, le immagini ritornano sotto forma di incubi notturni, persistono i sintomi fisici, emozionali, cognitivi, comportamentali, permane lo stato di allerta, allora può essere utile e talora necessario consultare uno specialista (medico di famiglia, psicologo, psichiatra). Le reazioni iniziali possono trasformarsi in veri disturbi patologici (PTSD).