



Con il patrocinio
dell'Ordine
degli Psicologi
della Provincia
di Trento



VADEMECUM

PER I CITTADINI UCRAINI CHE VIVONO IN ITALIA E SOFFRONO LA GUERRA

L'Associazione *Psicologi per i popoli Trentino OdV* ha rivolto la sua attenzione ai tanti cittadini ucraini che vivono in Italia e che soffrono per quanto sta succedendo alla propria gente e alla propria terra.

Lo strazio per la guerra lascia ferite, anche se si è lontani da essa.

Desideriamo che vi prendiate cura di voi, per essere di supporto ai vostri cari, vicini e lontani.

Per orientarvi in questo momento così complesso, crediamo che alcune piccole indicazioni potrebbero esservi d'aiuto:

RIDURRE IL TEMPO DI ESPOSIZIONE ALLE INFORMAZIONI RIGUARDANTI LA GUERRA E AFFIDARSI A FONTI QUALIFICATE PER LA LORO RICERCA

La tentazione di rimanere incollati alla televisione, per essere aggiornati su quanto accade, è forte. Le trasmissioni televisive, la radio, il web forniscono incessantemente informazioni, interviste, opinioni sulla guerra.

Ma tutti questi stimoli sollecitano le nostre emozioni e i nostri pensieri senza dargli tregua, e questo stanca, logora.

Riduciamoli: decidiamo di informarci solo 2-3 volte al giorno, su testate o siti qualificati. Saremo così sempre aggiornati e con informazioni certe.

MANTENERE UNA ROUTINE QUOTIDIANA

La preoccupazione, l'angoscia, tolgonon energia,

voglia di vivere. E ci si lascia andare. Vestirsi, curarsi, alimentarsi correttamente, mantenere la casa pulita, appaiono azioni inutili di fronte alla guerra.

Ma non lo sono.

Sono invece azioni concrete, necessarie, perché ci permettono di **sopravvivere**, di **dare senso** alle giornate di attesa. Permettono di avere energia da dedicare, per esempio, ad azioni di aiuto, energia per portare avanti il proprio lavoro, le proprie relazioni, le proprie attività.

USCIRE DI CASA, INCONTRARE PERSONE E DEDICARE TEMPO A QUALCOSA CHE PUÒ FAR STARE BENE

È solo dal confronto/incontro con gli altri che nascono **emozioni buone, ristoratrici**, che possono **alleviare** la nostra sofferenza. È facendo quell'attività che ci piace che il nostro animo trova un po' di sollievo. Abbiamo bisogno di prendere tempo, di staccarci da quello che riguarda la guerra.

Questo potrà farci **sentire in colpa**, "perché mentre noi siamo qui a fare una passeggiata, c'è qualcuno che sta combattendo, soffrendo". Ma non è la nostra passeggiata a causare il dolore.

La passeggiata è una cura al nostro dolore.

Ed è una delle poche "armi buone" che possiamo usare.

FARE QUALCOSA DI ATTIVO IN FAVORE DELLA SITUAZIONE PER MANTENERE VIVA LA



Con il patrocinio
dell'Ordine
degli Psicologi
della Provincia
di Trento



SPERANZA (mettersi a disposizione di associazioni, parrocchie, comuni per attività di aiuto, pregare, mantenere i contatti con persone che beneficiano del vostro supporto, donare...)

La speranza tiene in vita noi e chi ci sta vicino. Ed è necessaria per sopravvivere psichicamente alla guerra.

Fare qualcosa alimenta il nostro senso di **speranza**. Ci fa sentire **utili**. Ci trasmette l'idea che stiamo **contribuendo** ad aiutare qualcuno, ad alleviare le sofferenze di qualcuno.

Facciamo quello che sappiamo fare, quello che possiamo fare, commisurato alla nostra età, cultura, forza, capacità: chi è infermo potrà pregare o meditare, chi ha tempo ed energia potrà mettersi a disposizione di associazioni organizzate per raccogliere viveri, sistemarli, trasportarli o distribuirli; chi ha spazio in casa potrà ospitare profughi; chi conosce la lingua potrà offrirsi come traduttore; chi conosce usi e costumi potrà aiutare a capire i bisogni e le necessità dei profughi; chi ha titoli di studio e competenze giuridiche potrà aiutare a compilare documenti, fare richieste presso amministrazioni....ognuno può fare qualcosa in base alle proprie possibilità.

SE SIETE GENITORI RICORDATEVI CHE I VOSTRI BAMBINI GUARDANO VOI PER CAPIRE QUELLO CHE ACCADE

Se siete genitori troverete delle indicazioni più approfondite nel *Vademecum per le mamme* pubblicato dalla nostra Associazione; oltre ad essere dei riferimenti per i vostri **figli**, potreste esserlo anche per altri **parenti e amici**. Per questo dovete mantenere viva la speranza, perché guardando a voi, chi è più in difficoltà possa sentire che le cose potranno andare meglio. Questo non vuol dire “negare” le difficoltà. Vuol dire piuttosto che anche nei momenti più bui è

possibile trovare aspetti positivi, piccoli momenti di luce.

FARE RETE CON I PROPRI CONCITTADINI

È molto importante confrontarsi con i propri concittadini presenti sul territorio, sia quelli che vivono qui da tempo, che quelli appena arrivati. Ci sono associazioni riconosciute, ma anche gruppi spontanei, che si trovano periodicamente, che organizzano attività o che forniscono indicazioni pratiche su come muoversi sul territorio provinciale e nazionale. È importante per rimanere informati, ma ancor più per condividere emozioni, vissuti, angosce, preoccupazioni, sintomi; per non sentirsi soli, perché tante persone vivono quello che vivete voi.

È importante anche potersi esprimere nella propria lingua, parlare delle stesse tradizioni culturali e gastronomiche, per ricordare gli stessi luoghi e gli stessi eventi sapendo che l'altro sa esattamente quello di cui stai parlando.

È importante per sentirsi **uniti**, per trovare **conforto** e per venirsi in **aiuto** reciprocamente.

Contattate queste associazioni, seguite le loro iniziative, date il vostro nominativo per essere coinvolti in gruppi di ritrovo.

ACCETTARE REAZIONI STRANE DEL NOSTRO CORPO, COMPORTAMENTO, MONDO INTERNO: DISTURBI DEL SONNO, DIFFICOLTÀ NELL'ALIMENTAZIONE, UMORE INSTABILE, FACILITÀ AL PIANTO, NERVOISMO, SCATTI DI RABBIA

La guerra rappresenta un evento traumatico, sia che la si viva in prima persona, che se la si vive da lontano. È un evento che spaventa, terrorizza. E questo ci scombussola, ognuno in un modo



Con il patrocinio
dell'Ordine
degli Psicologi
della Provincia
di Trento



diverso: chi non riesce più a dormire, chi si risveglia improvvisamente, che fa incubi; chi non ha appetito e chi sviluppa nausea, gastrite; chi sviluppa mal di testa o sofferenza dell'apparato scheletrico; chi piange in continuazione e chi non riesce proprio a farlo, chi passa da uno stato di tristezza ad uno di rabbia, chi si sente totalmente apatico, chi comincia ad evitare luoghi, azioni, comportamenti per timore che possano influire sull'andamento delle cose.

Sono tante le reazioni possibili, e sono tutte sensate, vista la portata dell'evento.

Siate tolleranti verso di voi e verso chi vi sta vicino, cercate di rispondere a queste reazioni con **calore, comprensione, benevolenza**.

Potreste anche provare a mettere in atto delle strategie che possono aiutare a contenere queste reazioni: per esempio praticando dell'attività fisica (sport o anche solo una passeggiata), facendo delle tecniche di rilassamento, la meditazione, la preghiera. In internet si trovano tanti suggerimenti utili.

Se queste reazioni mettono a repentaglio le relazioni familiari, il lavoro o il proprio stato di salute rivolgersi al proprio medico di base e/o ad un professionista psicologo.

