

## SUPPORTO PER GLI ANZIANI NELLE ESPERIENZE TRAUMATICHE

# L'impatto delle esperienze traumatiche

## Informazioni per gli anziani, le loro famiglie e i loro cari

In Australia, molti anziani hanno vissuto una qualche esperienza traumatica nella loro vita, ciò può essere accaduto molto tempo fa oppure di recente. Le esperienze traumatiche degli anziani possono includere:

- la morte improvvisa o la grave malattia di un partner, un familiare o un amico
- essere stati vittime di abusi o di uno stato di abbandono – quando si diventa più dipendenti dagli altri, si può diventare più vulnerabili ad aggressioni, abusi, o si può non avere sufficiente cibo o cure
- subire incidenti, essere molto malati o sottoporsi a interventi medici che spaventano.

Le esperienze traumatiche accadute nel passato possono includere abusi subiti da bambini, guerre, incidenti gravi o essere stati vittime di aggressioni.

## Cosa ci si può aspettare che accada dopo un'esperienza traumatica

Nelle prime settimane dopo un'esperienza traumatica, la maggior parte delle persone proverà sensazioni di paura, tristezza, senso di colpa, rabbia e dolore. Queste sensazioni solitamente andranno via dopo poche settimane, ma per alcuni possono durare anche dei mesi, o addirittura anni.

## Segnali che qualcuno ha bisogno d'aiuto



Continuo mal di testa o mal di pancia



Problemi a dormire o



Sentirsi irascibili o arrabbiati



Sentirsi giù ed emotivamente distanti dagli altri



Sentirsi costantemente irascibili o arrabbiati



Avere incubi o ricordi relativi alle esperienze traumatiche



Battiti del cuore accelerati, tremare o sudare quando si pensa alle esperienze traumatiche



Evitare le cose che fanno pensare alle esperienze traumatiche e non volerle parlare

**Quando cercare aiuto:** se questi disturbi non scompaiono dopo una o due settimane e influenzano la vita quotidiana vostra o dei vostri cari, parlatene con il vostro medico o con il vostro fornitore di servizi per gli anziani. Loro possono aiutarvi ad accedere ai servizi di supporto psicologico o indicarvi uno psichiatra specializzato nell'assistenza agli anziani.

## Risorse utili

**Australian Centre for Grief and Bereavement**  
(Centro australiano per la perdita e il lutto)  
1800 22 22 00

**Dementia Support Australia**  
(Supporto alla demenza in Australia)  
1800 699 799

**Healing Foundation for Aboriginal and Torres Strait Islanders**  
(Fondazione per la guarigione degli aborigeni e degli abitanti delle Isole dello Stretto di Torres)  
[www.healingfoundation.org.au](http://www.healingfoundation.org.au)

**LGBTIQ+ Health Australia**  
(Salute delle comunità LGBTIQ+ in Australia)  
[www.lgbtiqhealth.org.au/services\\_and\\_supports](http://www.lgbtiqhealth.org.au/services_and_supports)