## PRENDERSI CURA DI SÉ STESSI DOPO UN FATTO CON ARMI E VIOLENZE GRAVI

Queste informazioni sono state redatte per aiutare le persone a capire come possono reagire dopo esperienze terrificanti o violente ed offrono dettagli sulla consulenza e assistenza specializzate disponibili.

Il crimine spesso sconvolge la vita normale e può causare alle persone coinvolte molte emozioni strane. Può sembrare che ci sia più di quanto sia successo da affrontare e questo può avere effetto sul benessere.

È importante essere pazienti e, con l'aiuto e il supporto necessari, la maggior parte delle persone si sente meglio, o anche più forte; ma ci vuole tempo.



#### **REAZIONI**

Le persone reagiscono alle situazioni terrificanti in modi diversi.

Talvolta le persone che hanno subito o sono state testimoni di violenza o altre situazioni terrificanti possono provare rabbia, tristezza, colpevolezza, confusione o qualsiasi combinazione di emozioni. Alcuni continuano ad essere spaventati anche se il pericolo è passato. Le persone possono reagire in alcuni dei seguenti modi:

- Sentirsi nervosi e preoccupati della propria sicurezza
- · Sentirsi turbati o arrabbiati
- Non riuscire a concentrarsi
- Ricordare continuamente l'esperienza terrificante
- Non voler parlare di quello che è successo
- Avere incubi
- Sentirsi come se la situazione stesse succedendo di nuovo
- · Non mangiare o dormire bene
- Per i bambini e i ragazzi, giocare a o disegnare ripetutamente quello è successo

# Per i bambini e i ragazzi:

Ci sono molti tipi diversi di crimine e molte persone possono esserne colpite nel corso della propria vita. Le persone sono uniche e vengono colpite dal crimine in modi diversi. Il danno arrecato può essere fisico, emotivo o psicologico. Per molti bambini o ragazzi, subire un crimine può essere terrificante, sconvolgente e scioccante.

Talvolta le persone rispondono immediatamente a quello che è successo e altre volte possono passare giorni, settimane o mesi. Questo può comprendere situazioni in cui non c'è stato contatto fisico, come bullismo online, aggressioni verbali, furto o frode.

Ricordate che le reazioni ed emozioni indicate sono assolutamente normali.

Esistono molti modi in cui le persone possono cominciare a riprendersi dagli effetti del crimine:

- Parlare con qualcuno di cui si fidano e con cui si trovino a proprio agio può aiutare.
  Questa persona può essere chiunque: un parente, un tutore, un educatore, un insegnante o un amico
- Rivolgersi al proprio medico generico o ad uno specialista come un terapeuta o un responsabile all'assistenza delle vittime

### Per i maggiorenni:

Poiché il crimine ha effetti diversi sulle persone, è importante capire come queste possono sentirsi dopo. Gli effetti postumi possono rimanere per diverso tempo, a prescindere dalla gravità del reato o della situazione.

Le persone possono vedere che provano emozioni forti, come rabbia o tristezza, e questo può far sembrare le cose ancora più confuse e traumatiche.

Esistono molti modi in cui le persone possono cominciare a riprendersi:

- Mantenere il più possibile le abitudini quotidiane
- Parlare di quello che è successo con una persona fidata
- Condividere spiegazioni oggettive che possono aiutare a capire quello che è successo

Prima di pubblicare quello che è successo sui social media pensateci.

Pubblicare video di una persona che viene colpita o maltrattata può causare ulteriore trauma per le vittime e le loro famiglie.

Se qualcuno viene attaccato chiamate immediatamente i servizi di emergenza.

## Quando cercare altro aiuto?

Aiuto e assistenza

Talvolta le persone si sentono molto angosciate parecchie settimane dopo un fatto e possono trovare utile parlare con operatori specializzati o un medico. È disponibile assistenza specializzata di persona, per telefono o online.



#### Ottenere assistenza:

Sono disponibili diversi servizi di assistenza specialistici:

Kooth è uno spazio gratuito, sicuro e anonimo online di Lambeth per consentire ai giovani di ottenere <u>assistenza</u> e <u>terapia online</u> all'indirizzo www.kooth.com.

<u>Lambeth Talking Therapies Service</u> è disponibile per chi abbia più di 18 anni e sia iscritto presso un medico generico a Lambeth.

Il servizio è accessibile autonomamente all'indirizzo <a href="https://lambethtalkingtherapies.nhs.uk/">https://lambethtalkingtherapies.nhs.uk/</a>

<u>Victim Support</u> è un ente di beneficienza indipendente che si occupa dell'assistenza delle persone che hanno subito o sono state testimoni di reati.

Il servizio è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7 attraverso la live chat gratuita online all'indirizzo https://www.victimsupport.org.uk/help-and-support/get-help/support-near-you/live-chat/ o al numero di telefono gratuito 0808 168 9291.

Il Gaia Centre offre assistenza ai residenti di Lambeth che hanno subito violenze basate sul sesso di qualsiasi tipo, comprese violenza sessuale e abusi domestici. Il servizio è disponibile per telefono, e-mail e SMS, qualsiasi sia il modo ritenuto più sicuro. Il Gaia Centre è contattabile al numero 0207 7733 8724 dalle 9.00 alle 17.00. Fuori dall'orario d'ufficio e nei giorni festivi, sono raggiungibili al numero 07725 245 779.

<u>In caso di emergenza, chiamare</u> sempre il 999



