

**SCHEDA DI VERIFICA COMPILATA A DISTANZA DI 1 ANNO DALL'ASSISTENZA
RICEVUTA NEL RIELABORARE IL TRAUMA DEL TERREMOTO CON LA
PROCEDURA SEMPLIFICATA DI RIELABORAZIONE DEI RINOEL**

Torino, 28 Agosto 2001

a distanza di 1 anno dall'assistenza

- confermo
 non confermo

quanto scritto nel documento che avevo redatto all'epoca e dichiaro di

- avere
 non avere più

avuto ricadute o conseguenze a seguito del trauma trattato

Commenti:

fino al giugno scorso non ho più avuto manifestazioni negative. Le immagini della casa che tremava che mi assillavano nei giorni subito dopo il terremoto e che si erano alleviate con l'assistenza non sono più comparse. Lo stesso dicasi per l'ansia e le varie altre manifestazioni sgradevoli (senso soffocamento, etc.).

Tuttavia nel mese di Luglio di quest'anno, una notte, ad Asti si è verificata una scossa del sesto grado della scala Mercalli che ho avvertito perché ero sveglia. Tale scossa era stata preceduta dal malessere e senso di angoscia che ben conoscevo iniziato all'ora di cena. La differenza rispetto alla volta precedente è che ho provato solo paura anziché panico e la paura è svanita quasi subito dopo la scossa, poiché è stata seguita da un senso di liberazione che mi ha tranquillizzata. Mentre ero seduta sul letto dopo la scossa mi sono ricordata dell'obiettivo che mi ero posta alla fine dell'assistenza dell'anno prima: non lasciarmi più prendere dal panico se mi fossi ritrovata in situazioni simili, ma rendermi consapevole di quanto stava capitando evitando azioni azzardate. L'averlo ricordato mi è stato utile perché mi sono praticamente subito tranquillizzata ed ho avvertito un senso di liberazione se non addirittura di benessere ed ho potuto addormentarmi, pensando che se si fosse verificata un'altra scossa non mi avrebbe preoccupato allo stesso modo e avrei saputo come reagire. Per me questo è stato molto importante perché non sono diventata dipendente dagli eventi.

Segue la firma

Torino, 28 Agosto 2001

A distanza di 1 anni dall'Assistenza

- confermo
 non confermo

quanto scritto nel documento che avevo redatto all'epoca e dichiaro di

- avere
 non aver più

avuto ricadute o conseguenze a seguito del trauma trattato.

Commenti:

fino al Giugno scorso non ho più avuto manifestazioni negative. Le immagini della casa che tremava che mi assillavano nei giorni subito dopo il terremoto e che si erano alleviate con l'assistenza non sono più comparse. Lo stesso dicasi per l'ansia e le varie altre manifestazioni sgradevoli (senso soffocamento, etc.).

Tuttavia nel mese di Luglio di quest'anno, una notte, ad Asti si è verificata una scossa del 6° grado della scala Mercalli che ho avvertito perché ero sveglia. Tale scossa era stata preceduta dal malessere e senso di angoscia che ben conoscevo iniziato all'ora di cena. La differenza rispetto alla volta precedente è che ho provato solo paura anziché panico e la paura è svanita quasi subito dopo la scossa, poiché è stata seguita da un senso di liberazione che mi ha tranquillizzata. Mentre ero seduta sul letto dopo la scossa mi sono ricordata dell'obiettivo che mi ero posta alla fine della assistenza dell'anno prima: non lasciarmi più prendere dal panico se mi fossi ritrovata in situazioni simili, ma rendermi consapevole di quanto stava capitando evitando azioni azzardate. L'averlo ricordato mi è stato utile perché mi sono praticamente subito tranquillizzata ed ho avvertito un senso di liberazione se non addirittura di benessere ed ho potuto addormentarmi, pensando che se si fosse verificata un'altra scossa non mi avrebbe preoccupato allo stesso modo e avrei saputo come reagire. Per me questo è stato molto importante perché non sono diventata dipendente dagli eventi.