

Reazioni psicologiche a stress traumatico: Cosa aspettarsi (Italian)

Negli ultimi anni abbiamo imparato molto su come reagiscono le persone affette da esperienze di eventi che hanno seriamente minacciato la sicurezza della loro famiglia e dei loro amici. Non sono solo i sopravvissuti a tali eventi traumatici che ne sono affetti, ma anche persone che hanno sofferto un lutto, oltre agli aiutanti, ai soccorritori e ad altri che hanno lavorato con i sopravvissuti o con le persone in lutto.

Reazioni comuni durante il trauma:

Quando subiamo l'esperienza un evento minaccioso, i nostri corpi reagiscono automaticamente in un modo che ci consente di proteggerci o di sfuggire alla situazione. Questa reazione *'fuggi-fuggi'* provoca un aumento del battito cardiaco, della pressione arteriosa, della tensione muscolare e del respiro. Tutti questi cambiamenti ci aiutano ad affrontare fisicamente il pericolo o ad abbandonare la situazione molto rapidamente se necessario.

Durante un evento estremamente traumatico tale reazione sarà molto forte. Le reazioni comuni provate possono includere:

- shock
- collera
- respiro rapido
- incredulità
- confusione
- sudore
- stordimento
- battito cardiaco accelerato
- eccitazione
- paura intensa
- tremori e vacillamenti
- nausea.

Ricordate tuttavia che, mentre queste reazioni sono prevedibili, è utile usualmente discutere tali reazioni e sentimenti con qualcuno quando si verificano.

Reazioni comuni durante i giorni dopo il trauma:

È anche comune per individui continuare a provare un numero di pensieri, immagini e sentimenti per alcuni giorni, o anche settimane, in seguito al trauma. Ripetiamo, queste reazioni sono comuni e sono un segno che il corpo si sta riprendendo da uno stress severo.

Le reazioni più comuni provate possono includere:

- ansietà o paura di pericolo per se stessi o per i propri cari; essere soli; essere in altre situazioni che incutono paura
- l'evitare situazioni o pensieri che ricordano l'evento traumatico
- essere facilmente allarmati da rumori forti o da movimenti improvvisi
- flashback in cui immagini dell'evento traumatico si manifestano nella vostra mente all'improvviso senza alcuna ragione apparente o in cui fate di nuovo mentalmente l'esperienza dell'evento
- sintomi fisici quali muscoli tesi, tremolio o vacillamenti, diarrea o stitichezza, nausea, mal di schiena, sudore, stanchezza
- mancanza d'interesse nelle attività abituali, compresa la perdita d'appetito o d'interesse nelle attività sessuali
- tristezza o incredulità per ciò che è accaduto; sentirsi storditi, irreali, isolati o distaccati da altre persone
- problemi d'insonnia compresa la difficoltà ad addormentarsi, svegliarsi a notte fonda, sogni o incubi
- problemi a pensare, concentrarsi, o ricordare cose (specialmente aspetti dell'evento traumatico)
- preoccupazioni causate dal pensare al trauma
- rimorso e sfiducia in se stessi per non avere preso nota in qualche altro modo durante il trauma, o per stare meglio degli altri, o sentirsi 'responsabili' per la morte o le lesioni di un'altra persona
- collera o irritabilità per quello che è accaduto; per l'insensatezza del tutto; per ciò che ha causato l'evento, chiedendo spesso "perché a me?".

Non tutti proveranno tutte queste reazioni, o avranno l'esperienza di tali reazioni con la stessa intensità. Ci possono essere anche altre reazioni da aggiungere alla lista. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, *questi sintomi scompariranno dopo un breve periodo di tempo* (per esempio, dopo alcune ore o settimane).

Reazioni psicologiche a uno stress traumatico: Cosa fare:

Immediatamente dopo l'evento:

- Assicuratevi di essere insieme a persone. Non ritornate nella vostra casa vuota - chiedete a un amico o a un parente di stare con voi.
- Parlate dell'incidente con altri. Parlarne vi aiuta a superare le reazioni.
- Ricordate a voi stessi che l'evento è terminato e che ora siete al sicuro.
- Se possibile fate qualche esercizio fisico. Ciò vi aiuterà a 'bruciare' un po' della vostra tensione e ansietà.
- Evitate l'alcol, i sedativi, o i sonniferi (essi intorpidiranno soltanto i vostri sensi rendendo l'esperienza meno intensa e non vi consentiranno di affrontare i vostri sentimenti in maniera adatta).
- Riducete gli stimolanti (come tè, caffè, cioccolata, cola o sigarette) perché non volete rendere il vostro corpo ancor più agitato di quanto lo sia già al momento.
- Cercate di mangiare qualcosa anche se non avete voglia di mangiare.
- Se non potete dormire, non restate sdraiati nel letto rigirandovi in continuazione - alzatevi e fate qualcosa finché non vi sentite stanchi.

Come affrontare i prossimi giorni:

- Ricordate a voi stessi che le vostre reazioni sono il risultato normale del trauma e che col tempo passeranno.
- Cercate di riprendere le vostre consuete attività normali appena possibile. Potreste avere bisogno di affrontare gradualmente attività che sembrano difficili.
- Se vi sentite a disagio, timorosi o ansiosi, fate qualche lungo e lento respiro e ricordate a voi stessi che siete al sicuro e che il trauma è terminato.
- Assicuratevi di fare delle cose che sono rilassanti e piacevoli - siate gentili con voi stessi.

- Continuate a parlare del trauma con la vostra famiglia, con amici e colleghi, Ciò vi aiuterà a superare i vostri sentimenti. Anche se vi sentite un po' distanti da altre persone, non rifiutate il loro sostegno. Non abbiate paura dei vostri sentimenti.
- Controllate il vostro livello di stress assicurandovi di dormire abbastanza, di avere una buona dieta e facendo esercizio regolare. Praticate il rilassamento per aiutarvi a ridurre la tensione nervosa.
- Guidate più attentamente e siate più attenti in casa e con macchinari. Gli incidenti sono più frequenti dopo stress severi.
- Datevi tempo per affrontare i ricordi. Avrete bisogno d'impegno e di pazienza. Potrebbero esserci alcuni aspetti dell'esperienza difficili da dimenticare.

Se la vostra reazione continua a disturbare la vostra vita, parlatene con il vostro clinico.

For more information

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234

Email: QTMHC@health.qld.gov.au

Website: www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp

This fact sheet is available in English, Greek, Hmong, Italian, Maltese and Punjabi.

Andrews, G., Crino, R., Hunt, C., Lampe, L. and Page, A. (1994) The treatment of anxiety disorders. Melbourne: Cambridge University Press.

Permission granted by Publisher to copy if reprinted for patient use.