



PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE
PER L'ANSIA E LA DEPRESSIONE



Stress post-traumatico

UNA GUIDA PER CAPIRLO, AFFRONTARLO, GESTIRLO.

Testo a cura di **Paolo Michielin** (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di **Giovanbattista Andreoli**.

Opuscolo di informazione e auto-aiuto preparato per l'iniziativa "VIVERE MEGLIO - Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione" dell'ENPAP e ispirato ad analoghi opuscoli pubblicati dai Ministeri della Salute e dai Servizi Sanitari di Australia, Canada, Regno Unito e USA.

Redazione:

Testo a cura di Paolo Michielin (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di Giovanbattista Andreoli.

Progetto Grafico:

DeclineDesign

©2022 Progetto "Vivere Meglio – Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche"

Sono consentite la riproduzione e l'utilizzo del contenuto di questo documento previa indicazione della fonte.

Sito web: **viveremeglio.enpap.it**

Indice

INTRODUZIONE	4
COMPRENDERE LO STRESS POST-TRAUMATICO	6
Cos'è un evento traumatico?	6
Cos'è che causa lo stress post-traumatico?	7
Come si manifesta lo stress post-traumatico?	9
Come si può star meglio nonostante un evento traumatico?	15
GESTIRE LO STRESS POST-TRAUMATICO	23
Trova dei modi che possano essere utili per dare senso al trauma vissuto.	24
Concentrati sul momento presente.	25
Impara a rilassarti.	30
Prenditi cura di te	32
COME POSSO AIUTARE QUALCUNO CHE CONOSCO CHE SOFFRE A CAUSA DI UN TRAUMA?	35
ULTERIORI FONTI DI AIUTO, INFORMAZIONE E SUPPORTO ...	41

Introduzione

Quando si sente la parola **“trauma”** è più facile pensare ad eventi e situazioni con caratteristiche di forte tragicità, difficili da immaginarsi ed eccezionali. Si pensi ad esempio a degli eventi metereologici catastrofici, alle esperienze successive alla sopravvivenza ad un disastro aereo, o al venire rapinati. Per questa ragione, è possibile che vengano definiti dal senso comune come episodi poco frequenti e come un fatto che ci riguarda solo da lontano.

Eppure, **tutti** noi nella nostra vita possiamo esperire dei traumi, perché questi possono presentarsi anche in forma più comune. Per esempio, per qualcuno può essere un trauma la morte del proprio animale domestico, la perdita del proprio lavoro, o il tradimento da parte del proprio partner. Per questa ragione, il trauma può avere delle caratteristiche molto **soggettive** e persone diverse che attraversano lo stesso evento possono sviluppare diverse intensità di trauma, o persino averne scarse conseguenze. La ricerca ha evidenziato come il vivere almeno un’esperienza traumatica sia abbastanza comune sia nelle donne (tra il 50 e il 70%) che negli uomini (60%).

Un trauma che invece diviene un vero e proprio disagio per chi lo vive e che perdura nel tempo si attesta nella maggior parte dei paesi allo 0,5-1% della popolazione generale, **definendosi come disturbo post-traumatico da stress.**

È quindi importante comprendere che cos'è il trauma, quali sono le sue caratteristiche, le sue sfaccettature, le sue possibili cause e le conseguenze legate allo stress post-traumatico: quest'opuscolo è pensato proprio per raggiungere questi scopi. Inoltre, è altrettanto mirato a spiegare quali siano le soluzioni migliori esistenti per affrontare lo stress post-traumatico quando questo diviene difficilmente gestibile.

Infine, la parte più importante di quest'opuscolo mira a dare delle indicazioni su quali risorse possono essere utili per trovare aiuto e individuare un supporto **efficace** a questa problematica.

Il trauma può essere un evento sconvolgente e dal quale può essere faticoso individuare delle vie d'uscita e un senso a quello che è successo. Per questa ragione è importante attuare dei passi nella direzione adeguata per stare meglio, e saperlo fare tramite un adeguato supporto e una corretta informazione.

Comprendere lo stress post-traumatico

COS'È UN EVENTO TRAUMATICO?

Come precedentemente accennato, il trauma ha delle caratteristiche che si distinguono **da persona a persona**. Si può però definire un evento come **traumatico** quando rappresenta una situazione **nociva** diversa dal ciò che può quotidianamente succedere, che è **soverchiante** rispetto alle capacità di un individuo a farne fronte, e che genera delle **conseguenze** negative nel tempo.

Ovviamente un evento traumatico può avere anche differenti intensità di pericolo; può perciò riguardare una minaccia a qualcosa di materiale come un bene di nostra proprietà, oppure addirittura una minaccia alla propria vita o a quella delle persone a noi care.

Gli eventi traumatici possono avvenire **ovunque**, sia sul posto di lavoro che nella nostra casa, sia insieme a persone che si conoscono che quando si è da soli. Inoltre, un evento traumatico può prendere le forme di un'azione **tangibile** vera e propria (per esempio l'essere vittima di una tortura, o assistere alla morte improvvisa di una persona) oppure le forme di **trascuratezza**. In questo secondo caso, un individuo

può restare traumatizzato perché non riceve delle adeguate cure mediche, di protezione, o una vicinanza emotiva adeguata. In Italia alcune indagini hanno evidenziato come questa trascuratezza sia stata rilevata in circa 40.000 minorenni presi in carico dai servizi sociali per maltrattamenti.

Un'ultima cosa importante da ricordare è che un evento traumatico, per quanto appartenente al passato, può manifestare disagio nell'individuo anche in condizioni simili nel momento **presente**. Per esempio, una persona può iniziare a provare un grande sofferenza quando si avvicina il giorno dell'anno in cui ha originariamente subito un trauma o quando si trova in un luogo simile a quello dove ha subito ciò che lo ha fatto soffrire.

COS'È CHE CAUSA LO STRESS POST-TRAUMATICO?

Diversi elementi, che si differenziano da persona a persona, possono far sì che un evento intenso generi stress post-traumatico. Di seguito alcuni di questi:

- Gli aspetti **culturali** svolgono un ruolo importante. In alcune comunità, è più facile essere vittime di traumi a causa della violenza che viene utilizzata più frequentemente che in altri contesti. Si pensi,

per esempio, alle mutilazioni o alle torture usate come prassi punitiva in alcune società.

- Gli aspetti **psicologici** personali, legati alla salute mentale ed alla capacità di far fronte agli eventi traumatici, sono cruciali per lo sviluppo di stress post-traumatico. Le persone elaborano con il tempo dei pensieri e dei ragionamenti sulle difficoltà incontrate, che dipendono da stili personali sviluppati tramite l'esperienza di vita. Tale impostazione può essere funzionale o disfunzionale: per questa ragione l'impatto dell'evento traumatico cambia da persona a persona.
- Il **momento** in cui si vive l'evento traumatico è un altro aspetto fondamentale. Per esempio, la ricerca ha rivelato come i traumi vissuti in età infantile possano portare a conseguenze di stress post-traumatico più complesse da trattare che in età adulta. Si pensi all'abuso sessuale infantile, che la ricerca ha confermato essere altamente collegato all'insorgenza di un disturbo di stress post-traumatico, proprio per la difficoltà (ancor più alta) in tenera età di difendersi e di dare un senso a quello che è successo.

- La **tempestività** può essere un altro elemento presente nell'evento traumatico che causa elevato stress nella persona che lo vive. In altre parole, un evento inaspettato e immediato può causare con maggiori possibilità un trauma intenso perché minaccia le nostre credenze legate al fatto che la vita sia sicura, protetta da minacce per noi e gli altri, e prevedibile.
- La **vulnerabilità biologica** allo stress è basata su come e quanto il nostro cervello è in grado di affrontare il trauma. Ci sono, infatti, dei meccanismi fisiologici cerebrali (e legati alla nostra evoluzione come esseri umani) che davanti a un pericolo insormontabile mandano al nostro corpo segnali di necessità di fuga. Se tali meccanismi non funzionano adeguatamente, il rischio di entrare in contatto con un evento traumatico aumenta.

COME SI MANIFESTA LO STRESS POST-TRAUMATICO?

Nello stress post-traumatico, così come in anche altri disturbi psicologici, persone diverse possono provare delle sensazioni diverse. Prova a segnare con una crocetta come si manifesta lo stress post-traumatico



per te, dal punto di vista del corpo, dei pensieri, delle azioni, delle emozioni.

Puoi avere dei pensieri, come:

- ☐ “Ho sbagliato, è colpa mia”
- ☐ “Non posso fidarmi di nessuno”
- ☐ “Sarebbe meglio essere morti”
- ☐ “Il mondo è pericoloso”
- ☐ “Non ce la faccio ad affrontare tutto questo”
- ☐ “Non trovo un senso a quello che è successo”
- ☐ “Mi sento come se non fossi in me”
- ☐ “Devo sempre fare attenzione”
- ☐ “Non ce la farò a raggiungere i miei obiettivi”
- ☐ Altro:

Nel tuo **corpo** puoi sentire:

- ☐ Tachicardia
- ☐ Problemi allo stomaco
- ☐ Dolore (se in una parte specifica del corpo, scrivi dove: _____)
- ☐ Stanchezza
- ☐ Giramenti di testa
- ☐ Senso di “distacco” dal tuo corpo
- ☐ Disagio fisico durante i rapporti sessuali
- ☐ Nausea
- ☐ Tensione muscolare
- ☐ Altro:

Puoi provare delle emozioni come:

- ☐ Preoccupazione
- ☐ Irritabilità
- ☐ Nervosismo
- ☐ Senso di colpa
- ☐ Vergogna
- ☐ Tristezza
- ☐ Disgusto
- ☐ Paura
- ☐ Insensibilità alle cose
- ☐ Altro:

Puoi attuare o provare certi comportamenti ed esperienze, come:

- ☐ Evitare certe situazioni che ti ricordano l'evento traumatico
- ☐ Bere o consumare sostanze in modo eccessivo
- ☐ Non ricordare alcuni eventi, come se avessi un'amnesia
- ☐ Restare in solitudine
- ☐ Sobbalzare facilmente
- ☐ Problemi nel sonno
- ☐ Problemi nell'alimentazione
- ☐ Immagini che si presentano nella tua mente d'improvviso
- ☐ Frequenti crisi di pianto
- ☐ Altro:

COME SI PUÒ STAR MEGLIO NONOSTANTE UN EVENTO TRAUMATICO?

La ricerca ha evidenziato come circa il **60%** delle persone con disturbi di stress post-traumatico ha un miglioramento spontaneo nel giro di circa un anno; purtroppo, è frequente che un buon numero di sintomi resti comunque.

Se senti che il tuo disagio successivo a un evento traumatico è persistente nel tempo e non diminuisce, ci sono **diversi modi** per trovare aiuto. La scelta tra uno di questi si basa sulle tue preferenze personali, su quanto senti essere grave e invalidante ciò che vivi, e su come ti senti durante il corso della terapia. Inoltre, può essere difficile capire di chi fidarsi per trovare aiuto e quale strada sia meglio percorrere.

Una delle cose che puoi fare, per aiutarti in questa decisione, è consultare **il medico di medicina generale**, chiedere informazioni e porre a lui tutti i tuoi dubbi. Su consiglio del medico o di tua iniziativa, puoi consultare **uno specialista** (psicologo psicoterapeuta o psichiatra) che possa approfondire la tua condizione, fare una diagnosi e proporre il trattamento appropriato al tuo caso. Qui di seguito, sono riportate diverse modalità di intervento possibili,

che dovresti discutere accuratamente con un professionista:



Farmaci

Per quanto riguarda i trattamenti farmacologici, è importante evidenziare in primis come questi risultino di **limitata utilità** quando non associati a percorsi di psicoterapia. La ricerca ha infatti messo in luce come l'intervento ideale sia rappresentato sempre dall'**associazione** della psicoterapia con un trattamento farmacologico personalizzato per ogni persona che soffre di stress post-traumatico. Inoltre, i farmaci servono in particolare per gestire i **sintomi** di questo tipo di disturbo, e per quanto non rappresentino una cura sono utili per aiutarti a gestire le sensazioni e le conseguenze spiacevoli dello stress post-traumatico.

La maggior parte degli studi ha utilizzato, per affrontare questo tipo

di disturbo, i seguenti farmaci:

- **Antidepressivi:** in particolare gli Inibitori Selettivi della Serotonina (SSRI) tra cui paroxetina e sertralina, si sono rivelati utili per gestire i sintomi legati ad ansia e depressione conseguenti all'esperienza dell'evento traumatico.
- **Ansiolitici:** i più diffusi sono chiamati benzodiazepine e ne fanno parte, per esempio, l'alprazolam o il delorazepam. Sono impiegati in particolare per la gestione dei sintomi d'ansia, per quanto bisogna utilizzarli con moderazione per evitare fenomeni di assuefazione e dipendenza.
- **Antipsicotici:** alcuni studi hanno evidenziato l'utilità di farmaci come il risperidone in persone con disturbi da stress post-traumatico che presentavano anche sintomi psicotici (come allucinazioni).



Psicoterapia

Tutte le più valide linee guida di cura internazionali sottolineano come la psicoterapia sia l'intervento d'elezione per lo stress post-traumatico. Esistono tante forme di psicoterapia, con altrettante tecniche legate ad esse, ed è molto importante che tu scelga quella che ti faccia sentire meglio. Tra le più efficaci esistenti, si trovano le seguenti:

- **Psicoterapia cognitivo-comportamentale:** obiettivo centrale di questo tipo di psicoterapia è modificare le proprie **credenze** radicate nel tempo affinché diventino più realistiche e funzionali. Oltre a ciò, un ulteriore obiettivo è quello di aiutare a generare dei **comportamenti** più utili e funzionali a farti star meglio. Un esempio di tecnica utilizzata dalla terapia cognitivo-comportamentale è la "ristrutturazione cognitiva", dove si apprende in prima battuta a

identificare i tuoi pensieri negativi che (in maniera volontaria oppure no) si presentano in alcune situazioni. Secondariamente, si identificano dei pensieri **alternativi** che in quella determinata situazione possono far stare meglio. Un'altra tecnica basata su questo tipo di approccio è l'"esposizione prolungata", il cui scopo è interrompere gli **evitamenti** delle situazioni che ricordano il trauma e che, se da una parte permettono di ridurre l'ansia a breve termine, dall'altra la alimentano e la mantengono a lungo termine. L'esposizione avviene in maniera immaginaria prima, con un avvicinamento graduale a situazioni (per esempio, luoghi simili a dove è avvenuto l'evento traumatico) poi.

- **EMDR:** questo intervento terapeutico si focalizza sul ricordo dell'esperienza traumatica ed utilizza i movimenti oculari o altre **forme di stimolazione**

alternata destro/sinistra per trattare i ricordi disturbanti

legati all'evento traumatico con una desensibilizzazione, che fa perdere la loro carica emotiva negativa. Il cambiamento è rapido, indipendentemente dagli anni che sono passati dall'evento.

L'immagine cambia nei contenuti e nel modo in cui si presenta, i pensieri intrusivi in genere si attutiscono o spariscono, diventando più adattivi dal punto di vista terapeutico e le emozioni e sensazioni fisiche si riducono di intensità.

L'elaborazione dell'esperienza traumatica che avviene con l'EMDR permette al paziente, attraverso la desensibilizzazione e la ristrutturazione cognitiva che avviene, di cambiare prospettiva, modificando le valutazioni cognitive su di sé, incorporando emozioni adeguate alla situazione oltre ad eliminare le reazioni fisiche. Questo

permette, in ultima istanza, di adottare comportamenti più adattivi.

- **Terapia sensomotoria:** questo tipo di intervento è molto promettente, e consente di valutare e intervenire sui sintomi somatici del trauma agendo in primis sul corpo della persona che soffre. Infatti, all'interno di questo approccio, il corpo è proprio inteso come sede della memoria degli eventi traumatici esperiti e contemporaneamente come strumento sul quale agire per "correggere" apprendimenti altamente problematici. Gli individui che seguono questo tipo di terapia imparano a regolare la propria **attivazione** quando si trovano a vivere delle sensazioni legate a un trauma, così come all'opposto **l'insensibilità** del proprio corpo.

- **Terapia metacognitiva**

interpersonale: questa psicoterapia si basa sull'assunto che noi, come esseri umani, costruiamo un'idea di come funzionano le **relazioni con gli altri**, quali aspettative avere riguardo a queste, e che tipo di conseguenze possono comportare. Tali assunti si formano in tenera età, a causa delle prime relazioni che formiamo con chi si prende cura di noi (solitamente, i nostri genitori). Se un evento traumatico come un abuso avviene proprio all'interno di queste prime relazioni, la concezione che io stesso avrò delle mie relazioni successive sarà fortemente influenzata da questo evento. Anche una volta adulto. La terapia metacognitiva interpersonale mira ad andare alla radice proprio di queste modalità relazionali, per individuare delle alternative più funzionali e delle relazioni sociali più vicine al benessere.

Gestire lo stress post-traumatico

È importante sottolineare, come premessa a questa sezione dell'opuscolo, che lo stress post-traumatico trova una migliore risoluzione e terapia se seguito da **adeguati professionisti** e in appoggio a **strutture specifiche** al trattamento del disturbo. Questo perché, come precedentemente detto, gli eventi traumatici e le loro conseguenze sono fenomeni **complessi** e **delicati** con risvolti sociali, psicologici e anche biologici. Per questa ragione, un consiglio importante è che se tu soffri da intenso stress conseguente ad un evento traumatico, prenda in considerazione anche l'aiuto e il supporto di specialisti adeguatamente **formati**.

Puoi trovare delle utili **indicazioni** su quali forme di terapia sono più valide per affrontare il problema nella sezione precedente di quest'opuscolo. Nella sezione finale, dedicata a ulteriori fonti di aiuto e supporto, potrai trovare invece delle modalità utili su come identificare adeguato aiuto specialistico allo stress post-traumatico.

Di seguito trovi invece alcune **strategie** che ti possono essere utili per contenere gli effetti dello

stress post-traumatico, inclusi i suoi sintomi e le sue conseguenze emotive, e migliorare la tua qualità della vita. Ricordati sempre che, dovessi vedere che queste tecniche non fanno per te, **non devi sforzarti**. Cerca invece aiuto più specialistico.

TROVA DEI MODI CHE POSSANO ESSERE UTILI PER DARE SENSO AL TRAUMA VISSUTO

Come precedentemente detto, un evento traumatico subito è una situazione che è in grado di sconvolgere la vita, rimettendo in gioco tutte le idee sulla sicurezza e l'incolumità che puoi avere. È **normale** che ci siano queste sensazioni; dopotutto, il trauma è un evento intenso per definizione.

Quello che puoi provare a fare è cercare di trovare un **significato** a quello che è successo, provando a rimettere insieme i pezzi. Per farlo, puoi identificare i modi che senti essere più utili e funzionali per te; che senti che ti fanno star meglio una volta applicati. Poniti la seguente domanda: esprimere ciò che sento e ho vissuto, potrebbe essermi d'aiuto? Se sì, quale potrebbe essere il modo migliore?

Per esempio, puoi provare a **parlare** con persone direttamente o indirettamente coinvolte nel trauma

che hai vissuto; possono essere tuoi conoscenti, amici che hanno vissuto una cosa simile, altre vittime, o persino membri di gruppi di soccorso che hanno aiutato persone coinvolte in una medesima situazione. Altre persone preferiscono invece scrivere quello che è successo: puoi provare anche tu. Nello scrivere, cerca di riportare quello che ti senti. Al termine puoi conservare il foglio, farlo leggere a qualcuno di cui ti fidi, o persino stracciarlo se preferisci.

La cosa importante è che tu non ti spinga più in là di quello che percepisci essere opportuno fare per te. Per questa ragione, se senti che aprirti (in maniera verbale o scritta) riguardo al trauma che hai vissuto non ti faccia stare meglio, semplicemente smetti di attuare ciò e pensa a riferirti a un professionista con cui elaborare meglio ciò che hai vissuto.

CONCENTRATI SUL MOMENTO PRESENTE

Durante il giorno possono esserci dei pensieri **intrusivi**, immagini o parole, che compaiono nella tua mente senza apparente significato. Quando ciò succede, può essere utile applicare uno o più dei seguenti esercizi che ti aiutano a restare in contatto

meno con i tuoi pensieri e più con il momento presente. Inoltre, questi esercizi possono aiutare a distrarti maggiormente da quello che stai vivendo:

- Prendi un **oggetto** che hai in tasca, per esempio una moneta. Guardala con attenzione. Che colore ha? Che tipo di disegni ha sopra? Prova poi a tenerla tra le dita. È fredda? Ha tanti rilievi? Resta concentrato su quest'oggetto per un po' di tempo, finché senti di essere immerso in lui con la tua attenzione. Ogni giorno puoi tenere in tasca un oggetto diverso: una conchiglia, un anello, un piccolo giocattolo, etc. Allenati a utilizzare ogni oggetto, con tutte le sue caratteristiche, per ancorarti meglio alla realtà del presente.
- Prendi il telefono cellulare ed imposta una sveglia, per esempio di 3 minuti. Ovunque tu ti trovi, concentrati su ogni **suono** e ogni rumore che è intorno a te. Ogni volta che il tuo pensiero ritorna all'immagine che ti turba, semplicemente torna a tutti questi stimoli sonori. Cerca di descriverli nelle loro differenze, senza valutarli come belli o brutti.
- Focalizzati sul tuo modo di **camminare**, concentrandoti su ogni movimento che fai. Cerca

di concentrarti sul movimento dei tuoi piedi, su come ogni arto è posizionato, sulla sensazione dei tuoi piedi nella scarpa. Se sei in un ambiente che lo permette puoi anche provare a toglierti le scarpe e sentire l'erba, la ghiaia o la terra sotto i piedi. Ancora una volta, se i pensieri arrivano, semplicemente lasciali arrivare senza valutarli. Poi, lasciali scorrere. Lo stesso esercizio lo puoi fare da seduto: nota in questo caso come le tue gambe toccano la sedia, oppure come la tua schiena è appoggiata allo schienale.

- Anche **l'olfatto** può essere utilizzato per aumentare la tua consapevolezza al momento presente. Per esempio, se ti trovi in un negozio puoi notare i diversi profumi che ti circondano, se ci sono dei profumi puoi provarli e descriverli senza valutarli negativamente o positivamente ma semplicemente notandoli. Se ti trovi all'aperto in un parco puoi far caso all'erba tagliata, al profumo dei fiori, o a quello dell'aria. Anche qui, dovessero esserci dei pensieri che ti disturbano, semplicemente torna a focalizzarti sul tuo senso dell'olfatto.
- Prova, nel momento in cui un pensiero negativo arriva, semplicemente ad **osservare** dove ti trovi.

Se sei seduto in una stanza, guardane le pareti, i dettagli, gli oggetti. C'è qualcosa che non avevi notato prima? Quali sono le forme e i colori prevalenti? Se sei all'aperto puoi notare le forme dell'ambiente, che tipo di luce c'è, cosa ti circonda. Guarda il mondo intorno a te come se stessi osservando un dipinto.

Quali altri modi ci possono essere per aiutarti a mantenere l'attenzione e la consapevolezza al momento presente? Prova a scriverli di seguito, poi applicali:



IMPARA A RILASSARTI

Imparare delle tecniche di rilassamento non ti permetterà di dare senso a un evento traumatico. Però, quando senti che la tensione causata da pensieri legati all'evento stesso diventa molto forte, possono aiutarti a diminuire la sensazione d'ansia. Inoltre, possono anche aiutarti a trovare delle fonti di distrazione.

Un modo per farlo è utilizzando il tuo **respiro**. Ecco qui dei passi che puoi provare a seguire:

- Prenditi una breve pausa, interrompi quello che stai facendo e siediti o appoggianti a qualcosa (per esempio, se stai guidando, fermati e parcheggia l'auto in un luogo sicuro. Se sei in compagnia, ti puoi assentare per qualche minuto e cercare uno spazio tranquillo e appartato).
- Trattieni il fiato senza fare prima un respiro profondo e conta mentalmente: "1001, 1002, 1003, 1004, 1005, 1006" (il che corrisponde a circa 6 secondi).
- Arrivato a 1006, espira dal naso, buttando fuori l'aria lentamente e ripeti nella tua mente "mi rilasso", in modo calmo e tranquillo. Ricorda

di respirare con il naso per tutta la durata dell'esercizio.

- Inspira senza sforzo, normalmente, ed espira lentamente (in cicli di sei secondi circa). Può essere utile contare mentalmente "1001, 1002, 1003" durante l'inspirazione, e "1004, 1005, 1006, 1007" durante l'espirazione, che dovrebbe durare un po' più a lungo dell'inspirazione). Ricorda di dire a te stesso "mi rilasso" ogni volta che espiri. In questo modo si fanno circa dieci cicli completi di respirazione al minuto.
- •Ricorda di inspirare normalmente, senza prendere troppa aria, non gonfiando troppo il torace ed impiegando circa lo stesso tempo nell'espirare che nell'inspirare. Ogni minuto (dopo una serie di 10 respiri completi) trattieni di nuovo il fiato per 5 secondi e poi riprendi a respirare in cicli di 6 secondi
- Continua a respirare così fino a quando ti senti più tranquillo.

PRENDITI CURA DI TE

Lo stress post-traumatico può essere meglio sopportato anche seguendo dei piccoli accorgimenti da applicare durante la tua quotidianità, che ti permettano di percepire più sollievo:

- **Cura l'alimentazione:** un certo tipo di apporto alimentare può aiutarti a star meglio, non solo fisicamente ma anche psicologicamente, per esempio influenzando il tuo umore. Questo implica avere una dieta varia e bilanciata che cerchi di assumere una quantità adeguata di alimenti, includendo cibi sani come frutta e verdura. Inoltre, ricorda anche che a volte mangiare del cibo che di solito “ti vieti” perché troppo zuccherato o grasso (come la frittura di pesce o un cannolo siciliano) può portare a dei benefici a livello psicologico. Dopotutto, un piccolo piacere può migliorare la tua giornata, quindi puoi ogni tanto concedertelo.
- **Cura il sonno:** dormire bene aumenta il nostro benessere fisico e psicologico. Gestisci dunque al meglio l'ambiente dove dormi, utilizza un materasso ed un cuscino comodi, cerca di non usare apparecchi elettronici almeno un'ora prima

di coricarti, assicurati una buona temperatura nella stanza ed evita che rumori esterni ti diano fastidio utilizzando per esempio dei tappi nelle orecchie. Lo stress post-traumatico può presentarsi la notte in forma di incubi e pensieri spiacevoli: per affrontare al meglio questo aspetto tieni vicino a te dell'acqua e un asciugamano così che, dovessi svegliarti di soprassalto e spaventato tu possa riprenderti meglio. Può esserti utile anche, una volta sveglio, acquisire il contatto con la realtà osservando la tua camera da letto e provando a descriverla.

- **Cura il tuo esercizio fisico:** cerca di muoverti per 30 minuti al giorno, non per forza in maniera continuativa e non per forza intensamente. Durante una giornata, per esempio, puoi fare 10 minuti di camminata, 15 minuti di ginnastica dolce e 5 minuti di esercizi posturali. Fare un po' di esercizio fisico è provato aiutare e tutelare il benessere fisico e psicologico, e può farti star meglio quando lo stress diventa intenso.
- **Cura il tuo tempo:** cerca di utilizzare il tuo tempo nella maniera che ti fa star meglio; passalo con persone che ti facciano star bene, permettili di dire di no a quelle attività che non ti piacciono e

non sei obbligato a fare, investi le tue ore in azioni piacevoli. Riduci il tempo passato al telefono cellulare e cerca di dare ai tuoi parenti, amici e colleghi una “finestra di disponibilità” nella quale essere contattato: la tua disponibilità è importante per decidere quanto tempo resta per te.

- **Cura i tuoi obiettivi:** uno dei migliori modi per gestire lo stress post-traumatico è concentrarti su ciò che conta davvero, ovvero un tuo scopo. Questo può essere professionale, relazionale, personale, etc. Cerca anzitutto di capire cosa ti piacerebbe raggiungere: per farlo puoi scrivere una lista delle cose che ti passano per la mente e che vorresti ottenere. Dai un voto d'importanza (da zero a 10) a tutti gli elementi della lista e scegli quello che hai votato in maniera più elevata. Infine, elenca per quest'obiettivo i passi che devi fare per raggiungerlo.

Come posso aiutare qualcuno che conosco che soffre a causa di un trauma?

Queste indicazioni puoi **condividerle** con una persona che hai vicino, se vuoi, affinché possa sapere meglio come aiutarti. Allo stesso modo, nei momenti in cui senti che il tuo stress post-traumatico è più gestibile, possono essere utili anche a te per **aiutare** qualcuno che conosci che soffre, consapevole soprattutto della tua esperienza.

- Prima di tutto ricorda che ciò che non rappresenta un evento traumatico per te non è detto che non lo sia per l'altro. Magari per te la perdita di una casa può rappresentare un evento minore rispetto alla perdita di una persona. Eppure, le persone possono sentirsi molto meno sconvolte nella perdita della seconda che della prima. Sii dunque sempre comprensivo, e cerca di valutare l'evento traumatico dell'altro secondo i **suoi criteri** d'importanza, non secondo i tuoi. Se senti di non riuscire, semplicemente ascolta e sii presente per l'altro (se lo gradisce) senza essere giudicante.

- **Evita** di dire frasi come “non piangere” oppure “muoviti a riprenderti, che è tutto finito”; questo perché dovresti evitare di dire a una persona come dovrebbe sentirsi, dato che non sai com'è la sua personale reazione al trauma. Allo stesso modo, dovresti evitare di dire alla persona frasi che scoraggiano la manifestazione delle proprie emozioni. Comunica con l'altro in maniera calma, non usando atteggiamenti da persona superiore.
- Se ti trovi nel momento dell'evento traumatico (per esempio, raggiungi un luogo dove c'è recentemente stato un grave terremoto) e senti che vuoi aiutare qualcuno, **non agire d'impulso**. Assicurati in primis se puoi avvicinarti alla persona traumatizzata senza rischi. Puoi aiutare a chiamare assistenza (ambulanza, vigili del fuoco, etc.) se necessario, ma **non ti sostituire ai professionisti** esperti della situazione. Piuttosto, segui le loro indicazioni senza criticarli. Se vedi che qualcuno sta aiutando già la persona vittima dell'evento traumatico, **chiedi** se è necessario che tu possa aiutare o se desiderano essere sostituiti.

- Se ti trovi nel momento dell'evento traumatico, e vuoi aiutare una persona che non conosci, cerca di agire in maniera **non agitata** e paziente. Se vedi che la persona è confusa aiutala anzitutto a creare un ambiente il più possibile protetto intorno a sé: se ci sono altre persone puoi aiutare a fare spazio, puoi darle dei vestiti se ne ha bisogno, etc. Cerca di osservare se c'è bisogno di aiuto medico e accetta il fatto che possa sembrare disorientata. Se te la senti, puoi dare informazioni riguardo a quello che è successo, ma non fare finte promesse non basate su fatti che non sai se potrai mantenere (per esempio: "andrai presto a casa").
- Una persona potrebbe non voler parlare di un evento traumatico che le è successo. Per questa ragione **non forzare** la persona a parlare se non vuole. Dimostrati disponibile se te la senti, e aperto all'ascolto, ma senza costrizioni nei confronti dell'altro. Non dire cose come: "Dovresti parlarne, perché sicuramente ti farà star meglio", piuttosto chiedi: "Di cosa avresti bisogno, in questo momento?". Se la persona decide di parlare e inizia ad agitarsi o a manifestare disagio per delle immagini che le stanno tornando in mente, aiutala

a restare nel momento presente, parlando di altro, notando quello che è il qui ed ora.

- Nelle settimane e nei mesi successivi all'evento traumatico in particolare, la persona può vivere dei periodi altalenanti, più o meno intensi. Cerca di portare pazienza e di capirla, **incoraggia** inoltre la persona a cercare aiuto da professionisti (medici di medicina generale, psicologi, psicologi psicoterapeuti, psichiatri, etc.) o servizi. Cerca inoltre di essere supportivo con la persona, dicendole che è possibile gestire e risolvere il trauma, con il giusto aiuto.
- **Non azzerarti** per la persona che ha vissuto il trauma. Stare vicino a una persona con questa sofferenza può richiederti tempo ed energie: ricorda di conservare del tempo per te, di staccare la spina qualche volta e prenderti cura anche della tua salute fisica e psicologica.

Ci sono altre cose che suggeriresti agli altri intorno a te di fare per aiutarti a gestire l'evento traumatico e le sue conseguenze?

[illegible]



Ulteriori fonti di aiuto, informazione e supporto

Come detto in precedenza, lo stress post-traumatico è una condizione complessa che necessita tempo per essere affrontato e adeguato supporto. Per questa ragione, è utile fare riferimento a diverse fonti di aiuto, in aggiunta a quest'opuscolo:

- È consigliabile anzitutto rivolgersi al proprio medico di medicina generale (medico di fiducia) o al pediatra di libera scelta per inquadrare al meglio i sintomi e il disturbo. Insieme a lui/lei, potete discutere della problematica e individuare i passi migliori da fare per indirizzarti all'aiuto adeguato a te.
- Come precedentemente accennato in quest'opuscolo, puoi trovare diversi specialisti psicologi, psicologi-psicoterapeuti, psichiatri che possono aiutarti con questo disturbo. Puoi entrare in contatto con loro in ambito pubblico o privato, dipendentemente dalle tue preferenze e disponibilità. Certifica che possano essere adeguatamente formati per trattare il trauma e il disturbo da stress post-traumatico, informandoti

accuratamente e assicurandoti che siano iscritti agli ordini professionali degli psicologi o dei medici.

- Per conoscere quale psicologo o psicologo psicoterapeuta può fare al caso tuo, puoi fare riferimento alle pagine internet degli **Ordini delle psicologhe e degli psicologi regionali**, che includono i nominativi di tutti i professionisti iscritti ai relativi albi. Inoltre, il sito internet del **Consiglio Nazionale Ordine Psicologi** può darti valide informazioni sulla professione dello psicologo. Il link è attualmente questo:

<https://www.psy.it/>

- In ambito pubblico, esistono i **Centri di Salute Mentale** che sono dislocati nella tua regione e che possono aiutarti ad affrontare lo stress post-traumatico. Puoi trovare maggiori informazioni su questi centri, e in generale sulla salute mentale territoriale tramite il sito del **Ministero della Salute**, attualmente a questo link:

<https://www.salute.gov.it/portale/saluteMentale/dettaglioContenutiSaluteMentale.jsp?lingua=italiano&id=168&area=salute%20mentale&menu=vuoto>

- Ci sono inoltre dei gruppi di auto-mutuo aiuto, online o in presenza, che permettono di confrontarti con persone con la tua stessa problematica: puoi trovarne di validi informandoti in internet su fonti affidabili.
- Se il trauma è legato ad episodi di violenza e abuso, recenti o ancora in corso, ci si può rivolgere ai **Centri Antiviolenza**, attivi in tutta Italia. L'obiettivo di questi centri è dare supporto alle donne che hanno vissuto o vivono situazioni di disagio e favorire percorsi di crescita personale, a partire da una visione del problema che tiene conto non solo degli aspetti individuali, ma anche delle dinamiche relazionali, sociali e culturali, mantenendo sempre al centro dell'attenzione la donna, i suoi bisogni e i suoi vissuti.
- Esistono, infine, siti web dove si possono trovare ulteriori informazioni, e indicazioni su questo problema. È molto importante, durante la lettura di questi siti internet, che tu valuti l'affidabilità della fonte. Controlla dunque se chi scrive i contenuti sia un professionista della salute, un'organizzazione affidabile o un centro clinico certificato. Esistono anche dei siti internet dove a scrivere sono

vittime di eventi traumatici; in tal caso puoi fare affidamento a ciò che è scritto come preziosa testimonianza e consiglio, ma confrontati sempre con un professionista per qualsiasi indicazione terapeutica.



viveremeglio

viveremeglio.enpap.it