

Sostegno **essenziale**



Come aiutare i bambini dopo un evento traumatico

Gli eventi traumatici possono essere spaventosi sia per te che per i bambini. Per fortuna ci sono molte cose che puoi fare per aiutarli dopo un evento traumatico.



Cosa si intende esattamente con il termine “evento traumatico”? Secondo il National Child Traumatic Stress Network (NCTSN), un evento traumatico è “un evento spaventoso, pericoloso o violento che rappresenta una minaccia per la vita o l’integrità fisica di un bambino”. Dopo un evento traumatico alcuni bambini possono sviluppare uno stress traumatico, mentre altri no. Vi sono vari fattori che determinano le diverse reazioni. I bambini che vivono un evento traumatico prima degli 11 anni hanno il triplo delle probabilità di sviluppare sintomi psicologici rispetto a quelli che subiscono il primo trauma da adolescenti o successivamente. Inoltre, la natura e la gravità dell’evento, il fatto che il bambino sia stato attivamente coinvolto nell’incidente o ne sia stato solo testimone, la prima reazione delle figure che lo accudiscono e l’eventualità che abbia o meno sofferto di stress traumatico in precedenza sono tutti elementi che possono influire sulla sua risposta a un evento traumatico. I bambini possono affrontare meglio un evento traumatico se i genitori, gli amici, la famiglia, gli insegnanti e gli altri adulti li aiutano a elaborare le esperienze vissute.

Un evento traumatico è “un evento spaventoso, pericoloso o violento che rappresenta una minaccia per la vita o l’integrità fisica di un bambino”.



Come aiutare i bambini sopravvissuti:

Impara a capire come i bambini possono reagire a un evento traumatico

- Alcuni bambini potrebbero non sentirsi mai turbati o mostrare segni di sofferenza
- Alcuni potrebbero non mostrarsi turbati per diverse settimane o addirittura mesi, ma poi sentirsi agitati e dare segni di sofferenza
- Potrebbero arrabbiarsi per aver perso il giocattolo, la coperta o l’orsacchiotto preferiti oppure altre cose che gli adulti potrebbero considerare insignificanti, ma che sono importanti per il bambino.
- Potrebbero passare dall’essere tranquilli, obbedienti e premurosi a urlare ed essere aggressivi o da un atteggiamento estroverso a uno timido e impaurito.
- Potrebbero sviluppare paure notturne. Potrebbero aver paura di dormire da soli la notte con la luce spenta, di dormire nella propria stanza oppure di incubi o brutti sogni.
- Potrebbero avere paura che l’evento si ripeta.
- Potrebbero turbarsi facilmente, piangere e piagnucolare.
- Potrebbero perdere fiducia negli adulti. Dopotutto, quegli stessi adulti non hanno avuto il controllo del disastro avvenuto.
- Potrebbero tornare a comportamenti più infantili come bagnare il letto e succhiare il pollice.

- Potrebbero non volere che i genitori si allontanino e rifiutarsi di andare a scuola o all'asilo.
- Potrebbero sentirsi in colpa per aver provocato il disastro a causa di qualcosa che hanno detto o fatto.
- Potrebbero aver paura del vento, della pioggia o di rumori forti e improvvisi.
- Potrebbero mostrare sintomi di malattia, come mal di testa, vomito o febbre.
- Potrebbero preoccuparsi di dove vivranno loro e la loro famiglia.



Inizia a dare sostegno al bambino il prima possibile dopo l'evento.

- Non minimizzare l'evento. Parlate di come si sente e ascolta senza giudicarlo. Fagli sapere che ha tutto il diritto di provare determinate emozioni, che potrebbero essere diverse da quelle degli altri. Lasciagli tutto il tempo necessario per capire la situazione e provare determinate sensazioni. Aiutalo a esprimere ciò che prova con parole come felice, triste, arrabbiato e spaventato. Assicurati però che le parole corrispondano alle loro emozioni, non alle tue.
- Non dargli più informazioni sul trauma di quelle che è in grado di gestire.
- Limita l'esposizione a ulteriori traumi, compresi i notiziari.
- Incoraggialo a disegnare o dipingere immagini che descrivano come si sente riguardo alle esperienze vissute.
- Scrivete insieme una storia in merito all'evento. Potreste iniziare con: C'era una volta un terribile _____ che ci ha spaventato tutti _____. Ecco cos'è successo: _____. È importante concludere la storia dicendo "E ora siamo al sicuro".
- Create insieme alcune marionette e mettete in scena uno spettacolo per la famiglia e gli amici, oppure aiutate il bambino a mettere in scena uno sketch su ciò che ha vissuto.
- Consenti al bambino di provare dolore per eventuali lutti o perdite.
- Rassicuralo se ha paura, dicendogli che ti prenderai cura di lui. Rassicuralo molte volte. Trova dei modi per sottolineare che gli vuoi bene.
- Rassicuralo dicendogli che il disastro non è stato in alcun modo colpa sua.
- Passate più tempo possibile in famiglia. Se devi assentarti per un periodo, digli dove stai andando e fai in modo di tornare o chiamare all'orario che gli hai comunicato.
- Torna il prima possibile alle routine precedenti o sviluppane di nuove. Fai in modo che il bambino abbia orari regolari.
- Lascia che abbia il controllo in alcuni casi, ad esempio permettigli di scegliere quali vestiti indossare o cosa mangiare a cena.



- Aiutalo a capire che gli altri lo amano e a sentire di avere un legame con gli altri. Andate a trovare, telefonate, scrivete o fate dei disegni per familiari, amici e vicini.
- Aiuta il bambino a imparare a fidarsi di nuovo degli adulti mantenendo le promesse e includendolo nella pianificazione delle routine e delle uscite.
- Aiutalo a ritrovare la fiducia nel futuro insegnandoli a programmare le attività che si svolgeranno più tardi e la settimana o il mese successivi.
- I bambini reagiscono meglio quando sono sani, quindi assicurati che riceva l'assistenza sanitaria necessaria il prima possibile.
- Assicurati che mangi pasti equilibrati, e consumi cibo e si riposi a sufficienza.
- Ricordati di prenderti cura di te, per poterti prendere cura del bambino.
- Trascorri più tempo con il bambino prima di dormire. Leggigli qualche storia, accarezzagli la schiena, ascoltate un po' di musica, parlate a bassa voce della giornata.
- Concedigli privilegi speciali come lasciare la luce accesa quando dorme per un po' di tempo, in seguito al disastro.
- Ideate attività positive da svolgere in occasione dell'anniversario per commemorare l'evento. Questi eventi possono portare al pianto, ma sono anche un momento per celebrare il fatto di essere sopravvissuti e la capacità di tornare a una vita normale.
- Gioca con la plastilina o l'argilla insieme al bambino. È un bene che sciolga la tensione e realizzi creazioni simboliche.
- Crea della musica insieme. Aiuta ad alleviare lo stress e la tensione.
- Dategli vestiti, scarpe, cappelli e simili per giocare a "travestirsi" e fingere di essere adulti con il compito di riprendersi dopo il disastro ed "essere i capi".



Cerca ulteriore sostegno, se necessario:

- Il supporto di un professionista della salute mentale specializzato nell'aiutare i bambini dopo un trauma può essere prezioso in diverse circostanze
 - Se non sai con certezza se il bambino ha bisogno del sostegno di un medico specializzato in salute mentale, potrebbe essere utile consultarne uno
 - Se il bambino mostra sintomi di disagio intensi e/o prolungati
- Sul sito web dell'NCTSN è disponibile una vasta gamma di strumenti e risorse utili che ti aiuteranno a fare uno screening. (<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>)



Ricordati di prenderti cura di te, per poterti prendere cura del bambino.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC