

Sostegno **essenziale**



Come aumentare la resilienza per affrontare il trauma



Il trauma emotivo e psicologico può presentarsi in molte forme. Può derivare da eventi occasionali, ad esempio un grave incidente, infortunio, aggressione, ecc., o da circostanze persistenti nella vita di una persona che la fanno sentire minacciata, in pericolo, sopraffatta e/o isolata. Può derivare da esperienze vissute durante l'infanzia, ad esempio un ambiente instabile, abusi sessuali, fisici o verbali oppure abbandono. Può derivare da eventi tragici, come la morte improvvisa di una persona cara.

Gli eventi traumatici possono colpire un singolo individuo o interi gruppi. Ad esempio, la pandemia globale del 2020 ha provocato depressione, ansia e angoscia in milioni di persone di tutto il mondo, mentre i titoli dei giornali seguivano l'andamento della malattia e il bilancio delle vittime. Per le persone di colore, le molte forme palesi e subdole di razzismo che sopportano continuamente sono traumatiche e possono manifestarsi in stress traumatico di origine razziale, con sintomi simili al disturbo da stress post-traumatico che minacciano la loro salute e il loro benessere.

Qualunque sia l'evento o la situazione specifica, più si è stressati o turbati, più è probabile che causi un trauma.

Molte persone che hanno subito un trauma vivono un periodo di emozioni imprevedibili, flashback, forte ansia, pensieri incontrollabili sull'evento e sintomi fisici come mal di testa o nausea. (Nota: se questi sintomi peggiorano, durano per mesi o anni e interferiscono con la tua capacità di essere funzionale nel quotidiano, allora potresti soffrire di disturbo da stress post-traumatico. Parlane con un medico o uno specialista in salute mentale per ricevere aiuto.)

Anche se il trauma colpisce ognuno in modo diverso, aumentare la resilienza può aiutare ad adattarsi ed essere funzionali sia a breve termine che per tutta la vita.



Gestisci i fattori scatenanti, ove possibile

Per chi ha subito un trauma può essere difficile arrivare a fine giornata senza che qualcosa (un odore, un suono, una voce, un'immagine) scateni un flashback. In quei momenti, la persona avverte lo stesso disagio emotivo e fisico che ha provato durante l'evento traumatico. Se si riesce a capire quello che succede, si possono gestire e controllare meglio i potenziali fattori scatenanti.

Ad esempio, la ginnasta medaglia d'oro olimpica Aly Raisman è sopravvissuta ad abusi sessuali ed è una portavoce dell'associazione Fight Child Abuse, che combatte gli abusi sui minori. Nelle interviste parla apertamente di come ha imparato a limitare la sua esposizione ai fattori scatenanti, ad esempio di quando le persone si fermano per dirle quanto ammirino la sua forza e il suo sostegno alla causa e poi iniziano a condividere le proprie storie di abusi sessuali. Se da un lato vuole sostenerle, sa anche che ascoltare i dettagli degli abusi che hanno subito scatenerà flashback delle sue stesse esperienze, quindi chiede loro di non condividere i dettagli con lei.

Un'altra risposta comune al trauma è l'insistenza nel soffermarsi su pensieri negativi o avere pensieri ricorrenti sull'esperienza. In questi casi, può capitare di sentirsi progressivamente più emotivi, ad esempio in ansia, agitati, arrabbiati, tristi, stressati o in preda ad altre forti emozioni.

Può essere utile individuare i pensieri su cui stai rimuginando e ricordarti che se da un lato i pensieri si manifestano quando vogliono, puoi riprendere il controllo adottando misure per gestirli. Cerca di riflettere su cosa sta succedendo e perché: questo ti aiuterà a spostare l'attenzione e a interrompere il ciclo. Fai alcuni respiri

profondi per calmarti, quindi concentrati nuovamente su ciò che sta accadendo nel presente e reindirizza l'attenzione. Analizza mentalmente il corpo. Ad esempio, se noti che il collo e le spalle sono tesi, ruota lentamente le spalle e inclina delicatamente la testa da un lato e dall'altro per alleviare la tensione.

Se noti un picco nervoso, ad esempio umore alterato, battito cardiaco accelerato, ecc., prova a fare una camminata veloce o a praticare yoga o meditare per scioglierlo. Può servire utilizzare un'app di auto-aiuto, ad esempio Sanvello, che potrebbe aiutarti a superare i momenti difficili.

L'obiettivo è trovare il modo per calmarti e riprendere il controllo delle emozioni. Anche se non riesci a controllare i pensieri che affiorano nella mente, puoi gestire la tua reazione ai pensieri e alle emozioni che evocano.



Controlla quello che puoi

Oltre a cercare di superare il momento, puoi anche lavorare per aumentare la tua resilienza generale per affrontare la giornata e qualunque cosa ti porti il domani. Gli psicologi indicano in genere quattro componenti chiave che alimentano la resilienza: connessione, benessere, scopo e pensiero sano.

- **Connessione:** a volte vivere un trauma fa venire voglia di isolarsi o sottrarsi alle situazioni. Ma è importante ricordare che non sei solo e rimanere in contatto con le persone che ti vogliono bene. Lascia che i tuoi cari ti forniscano sostegno emotivo. Eventualmente puoi anche partecipare a un gruppo di sostegno per persone che sono sopravvissute a eventi traumatici: potrebbe aiutarti nel percorso di recupero.
- **Benessere:** prenderti cura di te ti aiuterà a essere e a sentirti più forte fisicamente, mentalmente ed emotivamente. Promuovere la salute e il benessere può significare semplicemente fare regolarmente attività fisica, dormire a sufficienza, seguire una dieta bilanciata e dedicare del tempo alle attività che ti piacciono. Limita inoltre l'esposizione ai fattori scatenanti che hai individuato.
- **Scopo:** aiutare gli altri può aiutarti a sentirti più forte e consolidare la percezione di avere uno scopo. Cerca di stimolare la convinzione di avere uno scopo, ad esempio facendo volontariato per un'organizzazione a cui tieni o aiutando un amico a svolgere un progetto. Per sentirti più forte puoi perseguire obiettivi realistici e fare il necessario per raggiungerli. Coltiva inoltre un'immagine positiva di te pensando alle sfide che hai superato e ai risultati che hai ottenuto.
- **Pensiero sano:** fai del tuo meglio per guardare alle cose in prospettiva. Impara a capire che cosa puoi o non puoi controllare e ad accettarlo. Controlla quello che puoi controllare e fai del tuo meglio per lasciare che il resto faccia il proprio corso. Man mano che sorgono nuove sfide, inseriscile in un contesto più ampio guardando al lungo termine e ricordandoti di come hai affrontato e superato altre sfide. Ricordati le cose belle della tua vita e aspettate altre. Questo ti aiuterà a mantenere un atteggiamento speranzoso, che favorisce la felicità, la produttività e la resilienza.



Rivolgiti a uno specialista

Queste sono solo alcune tecniche da prendere in considerazione per coltivare la tua salute mentale e il tuo benessere e aumentare la resilienza. Uno specialista in salute mentale può aiutarti a sviluppare una strategia di recupero su misura in base alle tue esigenze e alla tua situazione.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

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



Fonti

LinkedIn. Mind your emotional triggers. <https://www.linkedin.com/pulse/mind-your-emotional-triggers-5-tips-top-up-resilience-bill-cropper>

Harvard Business Review. Handle Your Stress Better by Knowing What Causes It. <https://hbr.org/2017/06/handle-your-stress-better-by-knowing-what-causes-it>

American Psychological Association. Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>

American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

Centers for Disease Control and Prevention. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>

Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>

Medical News Today. Causes. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326944#causes>

Mental Health America. Tools 2 Thrive. <https://www.mhanational.org/mental-health-month>

Mental Health America. Is all trauma the same? <https://screening.mhanational.org/content/all-trauma-same>

Parade. It's Not Close to Being Over. https://parade.com/1190938/maggie_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse

National Alliance on Mental Illness. 7 Tools for Managing Traumatic Stress. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2020/7-Tools-for-Managing-Traumatic-Stress>

American Psychological Association. The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime. <https://www.apa.org/research/action/ptsd>

Kids Health. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>

The Atlantic. The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/covid-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354>

Sage Journals. Physical Distancing and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621994545>

Mental Health America. Racial Trauma. <https://www.mhanational.org/racial-trauma#:~:text=This%20can%20look%20like%20depression,the%20traumatic%20events%20%5B3%5D>

Mayo Clinic. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>

American Psychological Association. Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma>

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). Understanding the Impact of Trauma. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=Initial%20reactions%20to%20trauma%20can,effective%2C%20and%20self%2Dlimited>

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