

# Costruire la resilienza per affrontare il trauma

I traumi emotivi e psicologici possono presentarsi in molte forme. Possono derivare da eventi occasionali come incidenti, infortuni, aggressioni, ecc., oppure da circostanze persistenti che fanno sentire una persona minacciata, insicura, sopraffatta e/o isolata. Possono derivare da esperienze infantili come negligenza, abusi sessuali, fisici o verbali, oppure dal vivere in un ambiente instabile. Possono derivare da eventi tragici come la morte improvvisa di una persona cara.

Gli eventi traumatici possono colpire un individuo o interi gruppi. Per le persone di colore, le molte forme palesi e subdole di razzismo che sopportano continuamente sono traumatiche e possono manifestarsi in stress da discriminazione razziale con sintomi analoghi al disturbo da stress post-traumatico che mettono a repentaglio la loro salute e il loro benessere.

Qualunque sia l'evento o la situazione specifica, quanto più profondamente ti fa sentire angosciato o disturbato, tanto più è probabile che ti provochi un trauma.

Molte persone che hanno subito un trauma attraversano un periodo di emozioni imprevedibili, flashback, ansia grave, pensieri incontrollabili sull'evento e sintomi fisici come mal di testa o nausea. (Nota: se questi sintomi peggiorano, durano mesi/anni e interferiscono con la tua capacità di svolgere le attività quotidiane, potresti soffrire di disturbo da stress post-traumatico. Parla con un medico o un professionista della salute mentale per chiedere aiuto).

Sebbene i traumi colpiscano in modo diverso, un approccio di resilienza può contribuire all'adattamento e al funzionamento a breve termine e per tutta la vita.



## Gestisci i fattori scatenanti

Per chi ha subito un trauma, può essere difficile superare una giornata senza che qualcosa (un odore, un suono, una voce, un'immagine) scateni un flashback. In quei momenti, la persona avverte il disagio emotivo e fisico che ha provato durante l'evento traumatico. Se capisci cosa stai vivendo, puoi 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 portavoce di Fight Child Abuse. Nelle interviste parla apertamente di come ha imparato a limitare la sua esposizione ai fattori scatenanti, come le persone che la fermano per dirle quanto ammirano la sua forza e il suo impegno sociale per poi condividere le proprie storie di abusi sessuali. Pur avendo a cuore la loro causa, lei sa che ascoltare i dettagli dei loro abusi scatenerà i flashback di esperienze vissute, e quindi chiede loro di non condividere con lei alcun dettaglio.

Un'altra risposta comune al trauma è soffermarsi sui pensieri negativi o avere pensieri ricorrenti sull'esperienza. In questi casi potresti avvertire un'emozione crescente, ad esempio sentendoti ansioso, nervoso, arrabbiato, triste, stressato o un'altra emozione forte.

Qui può essere utile capire che stai rimuginando e ricordare a te stesso che, se anche i pensieri possono arrivare a volontà, sei tu che hai il potere di gestire il modo in cui si presentano. Prova a pensare a cosa sta succedendo e perché: questo ti aiuterà a deviare l'attenzione e interrompere il ciclo. Fai dei respiri profondi per calmarti, quindi concentrati nuovamente su ciò che sta accadendo nel momento presente e reindirizzalo. Fai una scansione mentale del tuo corpo. Ad esempio, se noti che il collo e le spalle sono tesi, ruota lentamente le spalle e fletti delicatamente la testa da un lato all'altro per alleviare la tensione.

Se avverti un'ondata di energia nervosa (es. irrequietezza, battito cardiaco accelerato, ecc.) cerca di fare una camminata veloce o pratica yoga/meditazione per farla scaricare. Un'app di auto-aiuto potrebbe esserti utile nei momenti difficili.

L'obiettivo è trovare un modo per calmarti e riprendere il controllo delle emozioni. Anche se non puoi controllare i pensieri che ti vengono in mente, puoi gestire il modo in cui reagisci ad essi e alle emozioni che evocano.



### Controlla ciò che puoi

Oltre ad aiutarti nell'attimo presente, puoi anche lavorare per costruire la tua resilienza generale così da superare la giornata e qualunque cosa porti il domani. Per fare ciò, gli psicologi generalmente indicano 4 componenti chiave: connessione, benessere, scopo e pensiero sano per coltivare la resilienza.

- **Connessione** – A volte l'esperienza di un trauma fa sì che le persone vogliano isolarsi e ritirarsi in se stesse. Tuttavia è importante ricordare che non sei solo e che devi rimanere in contatto con le persone che si prendono cura di te. Lascia che chi ti vuole bene ti offra sostegno emotivo. Inoltre, valuta la possibilità di partecipare a un gruppo di sostegno per sopravvissuti al trauma che possa aiutarti nel tuo percorso di recupero.
- **Benessere** – Prenderti cura di te stesso ti aiuterà a essere e sentirti più forte fisicamente, mentalmente ed emotivamente. Promuovere la salute e il benessere può essere semplice come esercitarsi regolarmente, dormire a sufficienza, seguire una dieta equilibrata e prendersi del tempo per fare le cose che ti piacciono. Inoltre, limita l'esposizione ai fattori scatenanti che hai individuato.
- **Scopo** – Aiutare gli altri può farti sentire più forte e rafforzare il tuo senso di scopo. Pensa a come incentivare il tuo senso di scopo, ad esempio facendo volontariato per un'organizzazione a cui tieni o aiutando un amico in un progetto. Fatti forza sviluppando obiettivi realistici e facendo in modo di realizzarli. Coltiva inoltre un'immagine positiva di te stesso pensando alle sfide che hai superato e ai risultati raggiunti.
- **Pensiero sano** – Fai del tuo meglio per mantenere le cose in prospettiva. Riconosci e accetta ciò che puoi e non puoi controllare. Controlla le cose che puoi e fai del tuo meglio per lasciare andare le altre. Quando sorgono nuove sfide, inseriscile nel quadro più ampio di una visione a lungo termine e ricorda come hai affrontato e superato altre sfide. Ricorda le cose belle della vita e aspettati che ne accadano di altre. Questo aiuta a mantenere una prospettiva piena di speranza che può farti sentire più felice, produttivo e resiliente.



### Otteni un aiuto professionale

Queste sono solo alcune delle strategie da prendere in considerazione per coltivare la propria salute mentale, il benessere e sviluppare la resilienza. Un professionista della salute mentale può aiutarti a sviluppare una strategia di recupero su misura per le tue esigenze e situazioni specifiche.



## Sostegno fondamentale quando serve davvero

Visita [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni di sostegno.

### Fonti

LinkedIn. [Mind your emotional triggers.](#)

Harvard Business Review. [Handle your stress better by knowing what causes it.](#)

American Psychological Association. [Building your resilience.](#)

American Psychological Association. [Resilience guide for parents and 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.](#)

HelpGuide. [Emotional and psychological trauma.](#)

Mental Health America. [Tools 2 Thrive.](#)

Parade. [It's not close to being over.](#)

National Alliance on Mental Illness. [7 tools for managing traumatic stress.](#)

American Psychological Association. [The effects of trauma do not have to last a lifetime.](#)

Kids Health. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\).](#)

The Atlantic. [The pandemic did not affect mental health the way you think.](#)

Sage Journals. [Physical distancing and mental health during the COVID-19 pandemic.](#)

Mental Health America. [Racial trauma.](#)

Mayo Clinic. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\).](#)

American Psychological Association. [Trauma.](#)

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). [Understanding the impact of trauma.](#)



**Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF12836817 143392-022024 OHC