



Come affrontare il trauma



In breve

- Il trauma è un evento improvviso che incide sulla vita di tutti i giorni.
- Potresti provare un senso di impotenza, tristezza, rabbia o senso di colpa, oltre a sintomi fisici come mal di testa o perdita di appetito.
- Prenderti cura di te in modo adeguato e ricevere sostegno dagli altri ti aiuteranno ad affrontare il trauma.



Cosa aspettarti

Il trauma è un evento improvviso che incide in modo drammatico sulla vita di tutti i giorni e cambia il modo in cui vediamo il mondo. Potrebbe trattarsi della malattia di un parente stretto, di un incidente automobilistico, di un'aggressione o di altri eventi pericolosi. È normale sentirsi scioccati e in qualche modo stressati dopo qualsiasi evento che non rientri nella "normalità" dell'esperienza umana. Ricordati che sono la situazione o le circostanze a essere "anormali", non tu.



Reazioni emotive al trauma

In genere, dopo un evento traumatico potresti provare le seguenti sensazioni e i seguenti sintomi:

- **Senso di impotenza:** potresti sentire di non avere più il controllo della tua vita o delle tue emozioni. Potrebbero emergere ricordi ripetuti dell'evento e potresti sentire di non riuscire a controllare i pensieri.
- **Tristezza:** potresti avere spesso voglia di scoppiare in lacrime.
- **Rabbia:** potresti provare rabbia per quello che è successo e per qualunque cosa l'abbia causato o abbia permesso che accadesse. Può essere dovuto a un senso di ingiustizia o all'idea che gli altri non capiscono del tutto.
- **Senso di colpa:** potresti sentirti in colpa per cose che hai fatto o non fatto oppure perché stai meglio di chi è stato coinvolto più direttamente nell'evento traumatico.



Reazioni fisiche al trauma

Dopo l'evento potresti manifestare le seguenti reazioni fisiche:

- Tensione, mal di testa e dolori muscolari costanti.
- Agitazione.
- Difficoltà a concentrarti, ad esempio, commettere più errori, impiegare più tempo a svolgere le attività quotidiane o ritrovarti spesso a sognare a occhi aperti.
- Sensazione di confusione e intorpidimento.
- Insonnia: potresti notare cambiamenti nel ritmo del sonno, ad esempio difficoltà ad addormentarti, risvegli nelle prime ore del mattino o incubi.
- Flashback dell'evento traumatico, che possono essere innescati da odori e rumori.
- Eccessivo nervosismo, sensibilità a rumori forti o movimenti bruschi, in particolare se ti ricordano l'evento.
- Perdita di appetito.



Reazioni comportamentali al trauma

Potresti anche notare cambiamenti nel comportamento quali:

- Paura di tornare nella zona in cui si è verificato l'evento traumatico.
- Desiderio di isolarti ed evitare di parlare con altre persone.
- Ipersensibilità verso ciò che ti fa ricordare l'evento, tendenza a evitare i notiziari o altre cose che ti fanno pensare all'evento.
- Perdita di interesse nei confronti delle attività che prima svolgevi con piacere o della vita sociale.
- Cambiamenti della libido.
- Perdita di interesse verso la routine quotidiana.
- Minore fiducia in te e nella tua capacità di affrontare la situazione.
- Maggiore irritabilità.
- Tendenza a bere più alcol.



Cosa puoi fare?

- Ricordati che dopo un evento traumatico è normale sentirsi così.
- Parla dell'incidente con altre persone coinvolte e che hanno vissuto esperienze simili.
- Parla dei fatti e delle emozioni relativi all'incidente con amici intimi e parenti stretti.
- Non esagerare con l'alcol per far fronte alla situazione: potresti facilmente perdere il controllo.
- Evita di svolgere troppe attività: può essere dannoso, perché distoglie l'attenzione dall'aiuto di cui hai bisogno.
- A volte è utile parlare con qualcuno al di fuori della famiglia che sa come essere di aiuto in situazioni di crisi, ad esempio il medico di base, un membro della tua comunità religiosa o spirituale o un gruppo locale di sostegno per le vittime.

Se dopo un mese o più le tue reazioni peggiorano anziché migliorare, potrebbe essere necessario chiedere aiuto. Ad esempio:

- Se senti di non riuscire a provare felicità, gioia, amore o altre emozioni positive.
- Se provi meno interesse per cose che prima ti piacevano.
- Se hai difficoltà a immaginare il futuro.
- Se continui a evitare luoghi e persone che ti ricordano l'incidente.

- Se continui ad avere incubi, dormire poco e/o manifestare altre forme di stress e ansia.
- Se i rapporti interpersonali ne soffrono molto o se insorgono problemi di natura sessuale.
- Se dopo l'evento continui a fumare o a bere eccessivamente.
- Se le tue prestazioni lavorative ne risentono.
- Se quando aiuti qualcuno provi un senso di sfinimento.

Alcuni sintomi potrebbero non sembrare molto importanti, ma è possibile che siano legati all'evento. Ad esempio:

- Se ti accorgi che ti arrabbi di più o che hai scatti d'ira, cosa che normalmente non succede.
- Se ti rendi conto di non riuscire a concentrarti bene e devi impegnarti di più per portare a termine qualcosa.
- Se noti di essere più smemorato e distratto.
- Se percepisci dolori fisici, malessere o goffaggine insoliti.
- Se fai sempre più fatica a stare con gli altri e vuoi rimanere in luoghi che ti fanno sentire al sicuro.
- Se dopo l'evento ti accorgi di avere poca fiducia in te o autostima.



Consigli generali

- Concentrati sul tuo bisogno di riposo e relax: le attività calmanti consentono il recupero sia mentale che fisico.
- Rimani in contatto con chi ti è più vicino. Comunicare può aiutarti a evitare la solitudine che molti provano dopo un trauma.
- Cerca di tornare il più possibile alla routine quotidiana.
- Cerca di non evitare completamente i ricordi: l'evitamento totale dell'esperienza e dei ricordi può ostacolare il processo di recupero.
- Parla di quello che provi con gli altri.
- Fai attenzione quando svolgi attività per cui è necessario concentrarti, ad esempio guidare e dedicarti alle faccende domestiche.
- Ricordati che si tratta di una fase passeggera. Con il tempo, la maggior parte delle persone guarisce completamente.

Se manifesti uno di questi sintomi, chiedi consiglio al medico di base o approfitta di questo programma.



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