

Affrontare il trauma

A prima vista

- Il trauma è un evento improvviso che ha un impatto sulla nostra vita ordinaria.
- Potresti provare stati di impotenza, tristezza, rabbia o senso di colpa, così come sintomi fisici come mal di testa o perdita di appetito.
- Una buona cura di sé e il sostegno degli altri ti aiuteranno ad affrontare il trauma.

Cosa aspettarsi

Il trauma è un evento improvviso che ha un impatto drammatico sulla nostra vita ordinaria e cambia il modo in cui vediamo il mondo. Ciò potrebbe includere la malattia di un familiare stretto, un incidente stradale, un'aggressione o altri eventi minacciosi. È normale sentirsi scioccati e un po' angosciati dopo qualsiasi evento che non rientra nell'ambito della 'normale' esperienza umana. Ricorda, sono la situazione o le circostanze ad essere 'anomale', non tu.

Reazioni emotive al trauma

In genere, dopo un evento del genere potresti avere i seguenti sintomi e sensazioni:

- **Impotenza** – Potresti sentire di non avere più il controllo della tua vita o delle tue sensazioni. Potresti avere ripetutamente ricordi dell'evento e sentire di non poter controllare i pensieri.
- **Tristezza** – Potresti avere spesso la sensazione di scoppiare in lacrime.
- **Rabbia** - Potresti provare rabbia per quello che è successo e per qualunque cosa lo abbia causato o abbia permesso che accadesse. Ciò può essere legato a un senso di ingiustizia o a alla sensazioni che gli altri non capiscono sul serio.
- **Senso di colpa** – Potresti provare senso di colpa a causa di cose che hai fatto o non fatto, oppure perché ti senti meglio di chi è rimasto più coinvolto personalmente nell'incidente.



Reazioni fisiche al trauma

Dopo l'evento, potresti avere le seguenti reazioni fisiche:

- Tensione costante, mal di testa e dolori muscolari
- Irrequietezza
- Scarsa concentrazione, ad esempio commettere più errori, impiegare più tempo a svolgere le attività quotidiane o sognare ad occhi aperti più spesso
- Sensazione di 'torpore' e perdita di sensibilità
- Insonnia — potresti notare dei cambiamenti nel ritmo della tua normale routine del sonno, ad esempio difficoltà ad addormentarti, risvegli mattutini o incubi
- Flashback dell'incidente, che possono essere scatenati da odori e rumori
- Eccessiva nervosità, inclusa sensibilità a rumori forti o movimenti improvvisi, in particolare se ricordano l'incidente stesso
- Perdita di appetito



Reazioni comportamentali al trauma

Potresti anche notare dei cambiamenti nel comportamento tra cui:

- Paura di ritornare nel luogo in cui è avvenuto l'evento traumatico
- Desiderio di isolarsi ed evitare di parlare con altre persone
- Sensibilità ai ricordi dell'incidente ed tendenza ad evitare la stampa o altre cose che fanno pensare all'incidente
- Perdita di interesse per le cose un tempo piacevoli o per la socializzazione
- Variazione della libido
- Perdita di interesse per la routine quotidiana
- Ridotta fiducia in se stessi e nella capacità di farcela
- Aumento dei livelli di irritabilità
- Tendenza a bere più alcol



Cosa fare?

- Ricorda a te stesso che, dopo ogni evento traumatico, è normale sentirsi così.
- Parla dell'incidente ad altre persone coinvolte e che hanno condiviso esperienze simili.
- Discuti i fatti e le emozioni relativi l'incidente con amici intimi e parenti.
- Fai attenzione a non bere troppo alcol per affrontare la situazione: la cosa può facilmente sfuggire di mano.
- Tieni a mente di non eccedere con le attività dato che a volte possono essere dannose se distolgono l'attenzione dall'aiuto di cui hai bisogno per te.
- Tieni presente che a volte è utile parlare con qualcuno esterno alla famiglia che sa come aiutarti in situazioni di crisi, ad esempio il tuo medico di famiglia, un membro della tua chiesa o comunità religiosa oppure un programma locale di sostegno alle vittime.

Se dopo almeno un mese le tue reazioni peggiorano invece di migliorare, forse è bene chiedere assistenza. Ad esempio:

- Se ritieni di non poter provare felicità, gioia o amore e altre emozioni positive
- Se ti interessano meno le cose un tempo piacevoli
- Se fai fatica a immaginare il futuro
- Se continui a evitare luoghi e persone che ti ricordano l'incidente
- Continui ad avere incubi, poco sonno e/o altre forme di stress e ansia
- Se i tuoi rapporti personali sembrano soffrire gravemente o insorgono problemi sessuali
- Se continui a fumare o bere troppo dopo l'evento
- Se le tue prestazioni lavorative ne risentono
- Se come aiutante soffri di un 'esaurimento'

Alcuni sintomi potrebbero non sembrare così importanti, ma potrebbero essere correlati.

Ad esempio:

- Se ti accorgi di arrabbiarti di più o di avere scatti d'ira che normalmente non hai
- Se scopri di non riuscire a concentrarti bene e devi lavorare di più per portare a termine le cose
- Se scopri che stai diventando smemorato e distratto
- Se provi insoliti dolori fisici, malesseri o mancanza di coordinazione
- Se trovi sempre più difficile stare con le persone e vuoi restare in posti che ti fanno sentire 'al sicuro'
- Se, dopo l'evento, ti accorgi di mancare di fiducia o autostima



Consigli generali

- Concentrati sul tuo bisogno di riposo e relax — le attività rilassanti consentono il recupero sia mentale che fisico.
- Rimani in contatto con chi ti è più vicino. Il contatto può aiutarti a evitare la solitudine che molte persone sperimentano dopo un trauma.
- Cerca di tornare il più possibile alla normalità.
- Cerca di non evitare completamente i ricordi, giacché evitare completamente l'esperienza e i ricordi potrebbe compromettere il processo di recupero.
- Condividi le tue sensazioni con gli altri.
- Fai attenzione a fare cose che richiedono concentrazione, come guidare e svolgere lavori domestici.
- Ricordati che è una fase passeggera: con il tempo, la maggior parte delle persone si riprende completamente.

Se riscontri uno qualsiasi di questi sintomi chiedi consiglio al tuo medico di famiglia o a questo programma.



Sostegno fondamentale quando serve davvero

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno.



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 143411-022024 OHC