

Come aiutare qualcuno ad affrontare il PTSD

Quando una persona subisce o assiste a un evento terrificante, come ad esempio la guerra, in cui crede che se stesso o altri siano in serio pericolo, può correre il rischio di sviluppare disturbo da stress post-traumatico (Post-traumatic Stress Disorder, PTSD). Quando qualcuno soffre di disturbo da stress post-traumatico, la vita sua e quella delle persone che se ne prendono cura cambiano.

Il disturbo da stress post-traumatico è una condizione di salute mentale che può colpire chiunque. Non è un segno di debolezza e non è un fenomeno raro. Si stima che nel mondo circa 354 milioni di adulti sopravvissuti alla guerra stiano affrontando disturbi da stress post-traumatico e/o depressione grave.*

I sintomi del disturbo da stress post-traumatico possono includere flashback, incubi e grave ansia, nonché pensieri incontrollati relativi all'evento. Questi sintomi potrebbero non scomparire nel tempo e possono rendere la vita quotidiana, compreso il lavoro o i rapporti personali, molto difficile. Tra i vari possibili cambiamenti, la persona con disturbo da stress post-traumatico può agire in modo diverso e arrabbiarsi facilmente o potrebbe non voler fare cose che prima le piacevano.

Chi si prende cura di queste persone potrebbe sentirsi spaventato e frustrato per i cambiamenti a cui assiste. Si potrebbe anche provare rabbia per quello che sta succedendo o chiedersi se la persona in questione si riprenderà mai. Tali sensazioni e preoccupazioni sono comuni.

È importante conoscere il disturbo da stress post-traumatico in modo da capire perché si è verificato, come viene trattato e cosa si può fare in merito.

Segni e sintomi

I sintomi possono insorgere subito dopo che la persona ha assistito o ha vissuto l'evento terrificante, oppure possono manifestarsi mesi o anni dopo. Il disturbo da stress post-traumatico può causare diversi tipi di sintomi, che possono variare nel tempo e da persona a persona.

Tuttavia, i sintomi vengono generalmente raggruppati in quattro tipi: 1) ricordi intrusivi, 2) evitamento, 3) cambiamenti negativi nel pensiero e nell'umore e 4) cambiamenti nelle reazioni fisiche ed emotive. Quindi, ad esempio, la persona può:

- Sentirsi di rivivere l'evento attraverso flashback, incubi o ricordi che sembrano molto reali
- Tenersi lontani da determinati luoghi, oggetti o persone che gli ricordano l'evento traumatico
- Incolpare se stessi per il trauma o avere difficoltà a ricordarlo oppure sentirsi come se il mondo fosse un luogo pericoloso
- Sentirsi tesi, come se fossero in pericolo, oppure spesso arrabbiati o nervosi

Per i bambini di età pari o inferiore a sei anni, i segni e i sintomi possono includere anche:

- Rievocare l'evento traumatico o alcuni suoi aspetti attraverso il gioco
- Incubi che possono includere o meno aspetti dell'evento traumatico

Lo stress derivante dal disturbo da stress post-traumatico può portare ad altri problemi, come la depressione o l'uso di alcol o sostanze.

* National Library of Medicine, Institute of Psychology, University of Münster, Münster, Germania. The prevalence of PTSD and major depression in the global population of adult war survivors: a meta-analytically informed estimate in absolute numbers. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6394282. Consultato il 20 aprile 2022.

Nota bene: Sebbene molti dei fattori che causano il disturbo da stress post-traumatico non siano sotto il controllo della persona, ricevere un trattamento efficace dopo lo sviluppo dei sintomi può essere fondamentale per ridurre i sintomi e migliorare il funzionamento quotidiano.



Come puoi aiutare

Anche se potresti sentirti impotente, ci sono molte cose che puoi fare. Ecco alcuni modi in cui puoi essere d'aiuto:

- Impara quanto più possibile sul disturbo da stress post-traumatico. Sapere come il disturbo da stress post-traumatico colpisce le persone può aiutarti a capire cosa sta attraversando la persona e ad affrontarlo meglio.
- Fagli sapere che vuoi ascoltarla e che comprendi anche se non ha voglia di parlare.
- Pianificate attività insieme, come cenare o giocare a qualcosa.
- Fate una passeggiata, un giro in bici o qualche altra attività fisica insieme per stimolare la naturale produzione di ormoni del "benessere" così da aiutarla a liberare la mente.
- Incoraggia il contatto con i propri cari. Un sistema di sostegno aiuterà la persona a superare i cambiamenti difficili e i momenti stressanti.
- Offriti di andare a gruppi di sostegno o visite mediche con la persona in questione. Puoi aiutarla a tenerne traccia delle visite ed essere presente per supportarla.

La persona in questione potrebbe non volere il tuo aiuto. Se accade, tieni presente che il rifiuto può essere un sintomo di disturbo da stress post-traumatico. Una persona che si chiude in se stessa potrebbe non avere voglia di parlare, prendere parte ad attività di gruppo o stare con altre persone. Dai alla persona un po' di spazio, ma dille che sei pronto ad aiutarla.



Affrontare atteggiamenti rabbiosi o violenti

La persona può provare rabbia per molte cose. La rabbia è una reazione normale al trauma, ma può compromettere i rapporti personali e rendere difficile pensare con chiarezza. Anche la rabbia può fare paura. La rabbia è pericolosa se porta a comportamenti violenti o abusi. Recati in un luogo sicuro e chiedi subito aiuto. Assicurati che anche i bambini siano in un luogo sicuro.

È difficile parlare con una persona arrabbiata. Una delle cose che puoi fare è creare un momento di "time-out" Così avrai modo di parlare anche quando sei arrabbiato. Ecco un modo per farlo:

- Concordate che uno di voi due possa chiamare un time-out in qualsiasi momento.
- Concordate sul fatto che se qualcuno chiede un time-out, la discussione deve interrompersi subito.
- Decidete un segnale da utilizzare per chiamare il time-out. Il segnale può essere una parola o un segno della mano.
- Concordate di dirvi a vicenda dove sarete e cosa farete durante il time-out. Ditevi a vicenda quando riprendere.

Durante la pausa, non concentrarti su quanta rabbia provi. Pensa piuttosto con calma a come parlerai e risolverai il problema.

Una rivolta ripresa la discussione;

- Parlate a turno delle soluzioni al problema. Ascolta senza interrompere.
- Utilizza affermazioni che iniziano con "io", come ad esempio "io penso" oppure "io sento". Usare frasi che iniziano col "tu" può avere un tono accusatorio.
- Siate aperti alle idee dell'altro. Non criticatevi a vicenda.
- Concentratevi sulle cose che entrambi pensate funzioneranno. Probabilmente avrete entrambi buone idee.
- Concordate insieme quali soluzioni usare.



Migliorare la comunicazione

Se tu e la persona con disturbo da stress post-traumatico avete difficoltà a parlare di sensazioni, preoccupazioni e problemi quotidiani, ecco alcuni modi per comunicare meglio:

- Sii chiaro e vai al punto.
- Sii positivo. Il senso di colpa e i discorsi negativi non aiuteranno la situazione.
- Ascolta davvero. Non controbattere e non interrompere. Ripeti ciò che senti per assicurarti di aver capito e fai domande se hai bisogno di altre informazioni.
- Metti le tue sensazioni in parole. La persona in questione potrebbe non sapere che sei triste o frustrato a meno che tu non abbia chiare le tue sensazioni.
- Aiutala a tradurre i sentimenti in parole. Chiedi: “Sei arrabbiato? Triste? Preoccupato?”
- Chiedi come puoi aiutare.
- Non dare consigli a meno che non ti venga chiesto.



Prenditi cura di te

I cambiamenti sono stressanti. Prenderti cura di te può aiutarti a gestirli più facilmente e a mantenere la tua salute e il tuo benessere:

- Ricorda a te stesso che nessuno ha tutte le risposte. È normale sentirsi impotenti a volte.
- Non sentirti male se le cose cambiano lentamente. Non puoi cambiare nessuno. Le persone devono cambiare se stesse.
- Non rinunciare alla tua vita fuori da quelle mura. Trova il tempo per le attività e gli hobby che ti piacciono. Continua a vedere i tuoi amici.
- Prenditi del tempo per stare da solo. Trova un posto tranquillo dove raccogliere i tuoi pensieri e “rigenerarti”.
- Ricorda le cose belle. È facile sentirsi appesantiti dalle preoccupazioni e dallo stress. Ma non dimenticare di vedere e celebrare le cose belle che sono accadute e stanno accadendo nella tua vita.



Fatti assistere

Nei momenti difficili è importante avere nella vita persone su cui poter contare. Queste persone sono la tua rete di sostegno. Possono aiutarti nei lavori di tutti i giorni, come accompagnare un bambino a scuola, oppure offrendoti attenzione e comprensione. Rivolgiti ai tuoi cari, ai gruppi e alle organizzazioni di sostegno, nonché agli operatori sanitari per chiedere aiuto.



Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

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

Autore: revisione medico-sanitaria a cura di: Dott. Adam Husney, medico di famiglia, Dott.ssa Kathleen Romito, medico di famiglia, Dott.ssa Jessica Hambleen, dottorato in Disturbo post-traumatico da stress.

Fonti

1. PTSD: National Center for PTSD. How common Is PTSD in adults? ptsd.va.gov/understand/common/index.asp. Consultato il 20 aprile 2022.
2. NAMI. Posttraumatic stress disorder. [nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder). Consultato il 20 aprile 2022.

Optum

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 142955-022024 OHC