

Segni e sintomi del disturbo da stress post-traumatico

Quando qualcuno assiste o vive in prima persona gli eventi scioccanti e angoscianti della guerra oppure teme che la vita propria o altrui sia in pericolo, può rischiare di sviluppare un disturbo da stress post-traumatico (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD).

Il PTSD è un disturbo mentale che colpisce centinaia di milioni di sopravvissuti alla guerra in tutto il mondo.* I sintomi possono includere flashback, incubi e ansia grave nonché pensieri incontrollabili sugli eventi che una persona ha visto o provato sulla propria pelle. 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 PTSD può agire in modo diverso e arrabbiarsi facilmente o potrebbe non voler fare cose che prima le piacevano.

I sintomi del PTSD possono variare in intensità, nel tempo e da persona a persona. Una persona può avere più sintomi quando è stressata in senso generale oppure se si imbatte nel ricordo specifico di ciò che ha vissuto. Ad esempio, potrebbe sentire il ritorno di fiamma di un'auto o vedere un notiziario e rivivere esperienze di combattimento, fughe da casa o l'addio a una persona cara.

I sintomi del PTSD rientrano di solito in quattro tipologie:

I ricordi intrusivi possono includere:

- Ricordi ricorrenti, indesiderati e angoscianti dell'evento traumatico
- Rivivere l'evento traumatico come se stesse accadendo di nuovo (flashback)
- Sogni sconvolgenti o incubi riguardanti l'evento traumatico
- Grave disagio emotivo o reazioni fisiche a qualcosa che ricorda l'evento traumatico

Le strategie di evitamento possono includere:

- Evitare di pensare o parlare dell'evento traumatico
- Evitare luoghi, attività o persone che ricordano l'evento traumatico

I cambiamenti negativi nel pensiero e nell'umore possono includere:

- Pensieri negativi su se stessi, sugli altri o sul mondo
- Disperazione per il futuro
- Problemi di memoria, compreso il non ricordare aspetti importanti dell'evento traumatico
- Difficoltà a mantenere rapporti personali stretti
- Senso di distacco da famiglia e amici

- Mancanza di interesse per le attività un tempo piacevoli
- Difficoltà nel provare emozioni positive
- Insensibilità emotiva

I cambiamenti nelle reazioni fisiche ed emotive (chiamati anche sintomi di eccitazione) possono includere:

- Essere facilmente sorpresi o spaventati
- Vivere in uno stato di allerta costante
- Comportamenti autodistruttivi come bere troppo o guidare troppo velocemente
- Disturbi del sonno
- Difficoltà di concentrazione
- Irritabilità, scatti di rabbia o aggressività
- Senso di colpa o vergogna schiacciante



Nei bambini di età pari o inferiore a sei anni, segni e 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 PTSD può anche portare ad ulteriori problemi quali depressione o abuso di alcol e sostanze. Per molte persone, i sintomi del PTSD inizieranno a diminuire nel tempo e la persona penserà con sempre minor frequenza all'evento in questione. Tuttavia, superare il trauma può richiedere tempo. Se possibile, è importante che la persona faccia del suo meglio per prendersi cura di sé in circostanze particolarmente difficili. Alcune considerazioni sulle strategie da adottare prevedono:

- Rimanere in contatto con i propri cari
- Chiedere e accettare aiuto e appoggio dagli altri, anche per quanto riguarda le risorse, la salute e il benessere di base
- Evitare un'ulteriore esposizione agli eventi traumatici limitando ad esempio l'accesso a notiziari e canali social. (Ascoltare o vedere ripetutamente immagini traumatiche può rivelarsi disturbante e far affiorare nuovamente i sintomi)
- Chiedere aiuto a gruppi di sostegno dal vivo oppure online, professionisti o consulenti della salute mentale

Sebbene molti dei fattori che causano il PTSD non siano sotto il controllo della persona, ricevere un trattamento efficace dopo lo sviluppo dei sintomi può essere fondamentale per ridurli e migliorare il funzionamento quotidiano. Se i sintomi persistono per più di un mese e/o peggiorano, la persona dovrebbe consultare un medico o un professionista della salute mentale oppure chiedere aiuto a un gruppo o associazione che possa indirizzarlo verso dei servizi di salute mentale.



Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

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

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.
3. HelpGuide. Emotional and psychological trauma. February 2020. [helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm](https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm). Consultato il 20 aprile 2022.
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a disaster or traumatic event. [emergency.cdc.gov/coping/index.asp](https://www.emergency.cdc.gov/coping/index.asp). Consultato il 20 aprile 2022.
5. American Psychological Association. How to cope with traumatic stress. 30 October 2019. [apa.org/topics/traumatic-stress](https://www.apa.org/topics/traumatic-stress). Consultato il 20 aprile 2022.
6. CDC. Taking care of your emotional health. 13 September 2019. [emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp](https://www.emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp). 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.