

Sostegno **essenziale**



**Strategie per affrontare e
guarire dal trauma razziale**



Se ti identifichi come persona di colore, è probabile che tu o una persona cara siate stati vittima di razzismo nelle sue molteplici forme. Ecco alcuni esempi:

- **Pregiudizi sistemici intrinseci** che creano disuguaglianza e disparità nell'accesso all'istruzione, all'assistenza sanitaria, alla giustizia penale e alle risorse finanziarie e non solo
- **Persone ed entità influenti** che promuovono idee sbagliate, stereotipi negativi e leggi intrise di pregiudizi
- **Persone della tua vita, pubblica e privata**, che a volte intenzionalmente o inavvertitamente dicono o fanno cose che ti fanno sentire sminuito e disumanizzato
- **Eventi terribili**, quali crimini d'odio, sparatorie della polizia e altro, di cui sei testimone personalmente o che vedi nei notiziari

Sono avvenimenti pesanti da accettare e difficili da affrontare per chiunque, e ancor più da superare, senza aiuto.

Il razzismo, in tutte le sue forme palesi e meno evidenti, continua a mettere a rischio la salute e il benessere dei neri, degli indigeni e delle persone di colore (BIPOC). Infatti, l'esposizione al razzismo, sia diretto che indiretto, può portare a danni psichici ed emotivi, chiamati anche trauma razziale o stress traumatico di origine razziale.

Lo stress traumatico di origine razziale, soprattutto se non viene gestito, può portare ad ansia, depressione, stress cronico, ipertensione, abuso di sostanze stupefacenti e sintomi simili al disturbo da stress post-traumatico (PTSD). Lo stress e l'ansia amplificati a lungo termine possono anche compromettere il sistema immunitario e digestivo, aumentare il rischio di infarto e ictus e portare all'esaurimento mentale e fisico.



Se tutto ciò ti suona familiare, puoi prendere provvedimenti per proteggerti dagli effetti estenuanti, mentalmente, emotivamente e fisicamente, della convivenza con la discriminazione. Per darti sostegno, sono disponibili anche risorse professionali. Di seguito sono riportate alcune strategie di auto-aiuto per affrontare e guarire da un trauma di origine razziale.

Rivolgiti agli altri per ricevere supporto. A volte, quando soffrono, le persone tendono a isolarsi. Ma il sostegno a livello sociale delle persone di cui ti fidi può essere una risorsa importante. Contatta familiari e amici empatici e comprensivi, che ti ascolteranno e capiranno cosa stai passando.

Unisciti a un gruppo di persone che hanno vissuto la stessa esperienza.

La discussione di gruppo può aiutarti a capire che non sei l'unica persona a vivere queste esperienze e ad avere queste reazioni ed emozioni. Gli incontri dei gruppi di sostegno locali guidati da professionisti competenti dal punto di vista culturale e adeguatamente formati possono essere particolarmente utili se hai un numero limitato di persone su cui contare. Se nella tua zona sono poche le persone come te, puoi anche comunicare tramite app digitali e telefono.

Canalizza le emozioni. Che tu provi tristezza, un senso di impotenza, rabbia o qualsiasi altra emozione intensa, può essere utile indirizzarle verso qualcosa che ti aiuti a provocare un cambiamento significativo, per quanto piccolo. Ad esempio, unisciti a un'organizzazione di attivisti, promuovi l'importanza del voto, dedicati al volontariato come mentore per i giovani o ad altre attività di tuo interesse.

Racconta la tua esperienza. Un altro modo per incanalare le emozioni è esprimere ciò che senti nel modo che più ti fa sentire a tuo agio. Ad esempio, sfogati con metodi creativi come le arti visive o drammatiche oppure la scrittura, o qualcos'altro che ti consenta di esprimere in modo proattivo e salutare la tua identità e il tuo punto di vista.

Prenditi una pausa. Trova un luogo sicuro o un modo per allontanarti almeno momentaneamente dal turbinio dei titoli dei notiziari e dalla cruda consapevolezza che il razzismo esiste davvero. Magari metti le cuffie, chiudi gli occhi e ascolta la tua musica preferita. Cucina un piatto appetitoso che ti ricordi i momenti felici. Fai una passeggiata o dedicati al birdwatching. Pratica uno sport che ti piace molto o prova a partecipare a un nuovo corso, ad esempio di Pilates o kickboxing. Qualunque cosa sia, concediti una pausa.

Potresti anche utilizzare le tecniche di rilassamento, come gli esercizi di respirazione e di mindfulness, lo yoga, la scrittura di un diario o la meditazione, per alleviare lo stress.

Pensa alla tua salute. Prendersi cura di se stessi è una parte importante del processo che consente di affrontare il razzismo, superare momenti di stress opprimente e prepararsi alle sfide future. Seguire una dieta ben bilanciata, dormire a sufficienza e fare regolarmente attività fisica può aiutare a rafforzare il corpo e ridurre l'ansia o la depressione.

Coltiva la speranza. Anche nei momenti più strazianti, cerca dei motivi per essere ottimista. Pensa alle esperienze positive che hai vissuto per ricordarti che le cose belle succedono e succederanno. Cerca di notare anche i segnali di cambiamento più piccoli.

Evita sfoghi dannosi. L'uso di alcol e di sostanze stupefacenti per anestetizzare le emozioni compromette e ritarda la capacità di far fronte alle situazioni. Cerca risorse e sfoghi che possano aiutarti a gestire attivamente le sensazioni e lo stress in modo sano.



Chiedi aiuto

Rivogliti a uno psicologo che si occupa di razzismo, che sia a suo agio nel lavorare con persone della stessa etnia o di etnia diversa e che sia ben informato ed esperto riguardo agli effetti clinici del trauma razziale. Un professionista competente dal punto di vista culturale comprenderà il ruolo che le differenze culturali svolgono nella diagnosi di un disturbo e saprà includere le esigenze e le differenze culturali nella tua terapia.



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