

Strategie per affrontare e guarire dal trauma razziale

Se ti identifichi come persona di colore, è probabile che tu o qualcuno a cui tieni abbiate sperimentato il razzismo nelle sue molteplici forme. Tra queste:

- **Pregiudizi sistemici integrati** che creano disuguaglianze nell'accesso all'istruzione, all'assistenza sanitaria, alla giustizia penale, alle risorse finanziarie, tra gli altri settori
- **Persone ed entità influenti** che promuovono idee sbagliate, stereotipi negativi e una legislazione permeata di pregiudizi
- **Persone nella tua vita pubblica e privata** che a volte dicono o fanno intenzionalmente o inavvertitamente delle cose che ti fanno sentire svalutato e disumanizzato
- **Eventi terribili**, come crimini d'odio, sparatorie da parte della polizia e altro ancora di cui sei stato testimone oculare o che hai visto al notiziario

È molto da sopportare ed è difficile per chiunque affrontarlo, tanto meno superarlo, senza aiuto.

Il razzismo in tutte le sue forme palesi o subdole continua a minacciare la salute e il benessere delle persone che non si considerano bianche. Infatti, l'esposizione al razzismo – sia diretta che indiretta – può portare a danni mentali ed emotivi anche noti come trauma razziale o stress traumatico basato sulla razza (racial trauma or race-based traumatic stress, RBTS).

Soprattutto se non controllato, l'RBTS può portare ad ansia, depressione, stress cronico, ipertensione, abuso di sostanze e sintomi simili al disturbo da stress post-traumatico (post-traumatic stress disorder, PTSD). Elevati livelli di ansia e stress a lungo termine possono anche compromettere il sistema immunitario e l'apparato digerente, aumentare il rischio di infarto e ictus e portare all'esaurimento mentale e fisico.

Strategie di auto-aiuto

Se la cosa ti suona familiare, puoi adottare misure per proteggerti a livello mentale, emotivo e fisico dai logoranti effetti del convivere con la discriminazione. Ci sono anche risorse professionali disponibili come sostegno. Di seguito sono riportate alcune strategie di auto-aiuto per affrontare e guarire dai traumi di origine razziale.

Rivolgiti agli altri per ricevere sostegno. A volte, quando le persone soffrono, si isolano. Ma il sostegno sociale da parte di persone di cui ti fidi può essere una risorsa importante. Mantieni i contatti con familiari e amici empatici e comprensivi che possano ascoltare e capire cosa stai vivendo.

Unisciti a un gruppo di pari. La discussione di gruppo può aiutarti a capire che non sei solo nelle tue esperienze, reazioni ed emozioni. Le riunioni del gruppo di sostegno comunitario condotte da professionisti adeguatamente formati e culturalmente competenti possono essere particolarmente utili se i tuoi sistemi di sostegno personale sono limitati. Prendi in considerazione la possibilità di connetterti tramite app digitali e telefono se sei una delle poche persone come te nella tua comunità.

Canalizza le tue emozioni. Che tu ti senta triste, impotente, arrabbiato o provi una qualsiasi altra emozione intensa, può essere utile indirizzare le tue sensazioni verso qualcosa che ti aiuti a creare un cambiamento significativo, per quanto piccolo. Ad esempio, unisciti a un'organizzazione di attivisti, aiuta a far votare, fai da mentore ai giovani o fai qualcos'altro che ti interessa.

Comunica la tua esperienza. Un altro modo per incanalare le tue emozioni è esprimere ciò che provi in un modo che ti faccia sentire a tuo agio. Ad esempio, attingi a sbocchi creativi come le arti visive o performative o la scrittura, oppure qualcos'altro che ti consenta di esprimere te stesso e il tuo punto di vista in modo proattivo e sano.

Fai una pausa. Trova un posto o un modo sicuro per allontanarti almeno temporaneamente dal turbine dei titoli dei giornali e dall'acuta consapevolezza che il razzismo è reale. Magari mettili le cuffie e chiudi gli occhi mentre ascolti la tua musica preferita. Cucinati un piatto delizioso che ti ricordi i bei momenti. Fai una passeggiata o birdwatching. Pratica uno sport che ami o prova un nuovo corso di ginnastica come pilates o kickboxing. Qualunque cosa sia, permettili di concederti una pausa.

Considera anche l'utilizzo di tecniche di rilassamento, come esercizi di respirazione e mindfulness, praticare yoga, tenere un diario o fare meditazione, per alleviare lo stress.

Presta attenzione alla tua salute. Prendersi cura di sé è importante per affrontare il razzismo, superare periodi di stress travolgente e prepararsi per le sfide a venire. Seguire una dieta equilibrata, dormire a sufficienza ed esercitarsi regolarmente può aiutare a rafforzare il corpo e ridurre gli stati di ansia o depressione.

Coltiva la speranza. Anche nei momenti più strazianti, trova un motivo per essere ottimista. Pensa alle esperienze positive che hai avuto per ricordare che le cose belle accadono e accadranno. Riconosci anche i piccoli segnali di cambiamento.

Evita svaghi dannosi. L'uso di alcol e sostanze per intorpidire i sensi sminuisce e ritarda una risposta attiva. Cerca risorse e svaghi che ti aiutino a gestire attivamente le tue sensazioni e lo stress in modo sano.



Ottenere aiuto

Cerca uno psicologo che abbia una conoscenza pratica del razzismo, che sia a suo agio nel lavorare con persone della stessa razza o di una razza diversa e che sia informato e formato sugli effetti clinici del trauma razziale. Un operatore culturalmente competente comprenderà il ruolo che le differenze culturali svolgono nella diagnosi di una condizione e potrà includere tali esigenze e differenze culturali nella terapia.



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.