

Sostegno **essenziale**



Come comprendere il trauma e guarire



Disastri naturali, instabilità politica, sparatorie della polizia, pandemia... Nel mondo accadono molte cose ed eventi come questi possono provocare traumi. Che tu lo abbia vissuto direttamente, che lo abbia osservato da lontano o che ne sia stata coinvolta una persona a te cara, un evento stressante può “mandare in frantumi il tuo senso di sicurezza e farti sentire impotente in un mondo pericoloso”.¹ Potresti provare un senso di orrore o sentire di essere in pericolo.² Potresti anche avvertire un senso di intorpidimento e straniamento e non riuscire a fidarti degli altri.¹ Capire meglio che cos'è il trauma e come ridurne gli effetti sulla tua vita può aiutarti a trovare il modo per andare avanti.



Che cos'è il trauma?

Il trauma è una reazione umana a un evento stressante. Può trattarsi di un evento che riguarda solo te o di qualcosa che ha colpito tutta la tua zona. Può anche essere dovuto a una situazione globale, come una pandemia.³



Quali sono i sintomi di un trauma?

Alcune persone possono avere una reazione immediata a un evento traumatico. In altre, la reazione può scatenarsi in un secondo momento.⁴ Sfortunatamente, le persone appartenenti a quest'ultima categoria vengono considerate spesso fredde o insensibili.

I sintomi possono includere:²

- Paura, dolore e depressione
- Nausea o vertigini
- Cambiamenti dell'appetito o del sonno
- Rinuncia alle attività quotidiane

Questi sintomi possono aumentare se qualcosa ti ricorda l'evento. Ad esempio, i fuochi d'artificio o il ritorno di fiamma di un'auto possono essere fattori scatenanti per chi ha vissuto in una zona di guerra. Oppure un semplice odore o sapore può ricordarti il momento in cui hai sentito parlare per la prima volta di qualcosa di traumatico o lo hai vissuto. I sintomi possono anche insorgere durante l'anniversario di un evento.



Suggerimenti per gestire un trauma

Se stai vivendo un trauma, devi sapere che le sensazioni che provi sono giustificate. Anche se non hai vissuto direttamente l'evento, potresti avere una reazione intensa.¹ Inoltre, potresti avere reazioni diverse rispetto ad altri che l'hanno vissuto. O ancora potresti conoscere persone che sembrano non esserne toccate affatto. È comprensibile che proviate queste emozioni e ci sono alcune cose che puoi fare per prenderti cura di te in questo periodo.

Non isolarti. Anche se in questo momento non te la senti di avere altre persone intorno, l'isolamento non è un modo sano di affrontare la situazione e potrebbe prolungare il periodo di stress.⁵ Chiedi ad amici e familiari di aiutarti. Potrebbe venirti voglia di parlare o di chiedere loro di occuparsi di alcune attività quotidiane che ti generano stress, ad esempio le commissioni o le faccende domestiche.⁵ Ma se non hai voglia di parlare di un argomento, dillo chiaramente. A volte, alcuni amici e familiari, anche se mossi da buone intenzioni, possono dire cose che ti fanno sentire peggio. E a volte vuoi solo svolgere attività sociali "normali" senza dover parlare di argomenti seri.¹

Puoi anche rivolgerti a gruppi di sostegno di persona oppure online. I gruppi online sono un'ottima soluzione soprattutto durante una pandemia, quando trovarsi con altre persone potrebbe non essere sicuro. Entrare in contatto con altre persone che stanno vivendo un trauma come te può avere un effetto curativo. Accetta le tue emozioni per quello che sono, tieni presente che possono cambiare nel tempo e non paragonarti agli altri.¹

Prenditi cura di te, fisicamente ed emotivamente. Evita alcol e droghe, che possono sopprimere le emozioni invece di permetterti di affrontarle in modo sano.⁴ Fai in modo di dormire a sufficienza, poiché la mancanza di sonno può peggiorare i sintomi.¹ Fai un po' di attività fisica, anche solo una camminata leggera all'aperto, e prova vari metodi per calmare la mente: la meditazione, la respirazione consapevole, l'arte o la musica.^{1,5}

Informati, ma non troppo. Se un evento è tuttora in corso o le sue conseguenze sono ancora evidenti, potresti provare stress o agitazione se ti informi sulle ultime notizie. Cerca una fonte affidabile. E tieni presente che spesso, durante una crisi, circolano voci infondate, soprattutto sui social media. Evita però di fissarti troppo sulle notizie. Ascoltare o vedere ripetutamente immagini di un elemento traumatico può essere destabilizzante.⁶

Chiedi aiuto, se necessario. La maggior parte delle persone afferma di sentirsi meglio entro tre mesi da un evento traumatico. Se i sintomi peggiorano o durano più di un mese, potresti soffrire di disturbo post-traumatico da stress (PTSD).² Ci sono persone che non reagiscono al trauma ma avvertono un disturbo post-traumatico da stress anche un anno dopo l'evento. Se i sintomi persistono, potresti consultare un terapeuta. Chiedi aiuto anche se i sintomi sono molto gravi nel primo mese o se si manifestano in un secondo momento e influiscono in modo significativo sui rapporti interpersonali o sul lavoro.² L'Employee Assistance Program può aiutarti a contattare le persone giuste.

Riprendi il controllo. Quando si verificano eventi stressanti, molte persone si sentono impotenti. Cerca di fare la differenza,¹ ad esempio dedicati al volontariato, organizza una raccolta fondi per le persone vittime dell'evento o promuovi un cambiamento a livello politico. Assicurati che la causa per la quale stai raccogliendo fondi sia legittima perché, quando si verificano eventi traumatici, si verificano molte truffe.



Mentre affronti il trauma, tieni presente che per guarire può volerci un po' di tempo. Alla fine i sintomi dovrebbero iniziare a migliorare e probabilmente ti troverai a pensare all'evento sempre di meno. Tuttavia, se i sintomi non migliorano in breve tempo oppure influiscono sulla vita lavorativa o privata, c'è chi può darti sostegno. Chiedi aiuto.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Febbraio 2020. Disponibile alla pagina: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Accesso effettuato il 3 marzo 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Disponibile alla pagina: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Accesso effettuato il 3 marzo 2021.
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. *Glob Health Res Policy* 5, 29 (2020). Disponibile alla pagina: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Accesso effettuato il 3 marzo 2021.
4. CDC. Coping with Traumatic Events. Aggiornato il 25 febbraio 2019. Disponibile alla pagina: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Accesso effettuato il 3 marzo 2021.
5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. 30 ottobre 2019. Disponibile alla pagina: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Accesso effettuato il 3 marzo 2021.
6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. 13 settembre 2019. Disponibile alla pagina: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accesso effettuato il 3 marzo 2021.

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.