

Comprendere e superare il trauma

Disastri naturali, instabilità politica, scontri a fuoco con la polizia, pandemie: stanno accadendo molte cose nel mondo ed eventi come questi possono causare traumi. Che tu sia stato colpito direttamente da un evento stressante, ne abbia osservato uno da lontano o abbia visto una persona cara venirne colpita, ciò potrebbe 'infrangere il tuo senso di sicurezza facendoti sentire impotente in un mondo pericoloso'.¹ Potresti provare un senso di orrore o di pericolo imminente.² Oppure potresti sentirti insensibile, sconnesso e incapace di fidarti degli altri.¹ Comprendere a fondo cos'è un trauma e come ridurne gli effetti sulla tua vita può aiutarti a trovare una strada da seguire.



Cos'è il trauma?

Il trauma è una reazione umana a un evento stressante. Può essere successo solo a te o aver colpito tutta la tua comunità. Può anche essere dovuto a una situazione globale come una pandemia.³



Quali sono i sintomi del trauma?

Alcune persone possono avere una reazione immediata a un evento traumatico. Altre potrebbero avere una reazione più tardiva.⁴ Coloro che reagiscono a distanza di tempo possono essere purtroppo etichettati come freddi o indifferenti.

Tra i sintomi troviamo:²

- Sensazioni di paura, dolore e depressione
- Nausea o vertigini
- Cambiamenti nell'appetito o nel sonno
- Astensione dalle attività quotidiane

Questi sintomi possono aumentare in presenza di qualcosa che ricorda l'evento. Ad esempio, i fuochi d'artificio o il rumore di un'auto che scoppietta possono essere un fattore scatenante per coloro che hanno vissuto in zone di guerra. Oppure un semplice odore o sapore può riportare alla memoria il momento in cui hai sentito parlare o hai vissuto per la prima volta qualcosa di traumatico. I sintomi possono anche manifestarsi in occasione nell'anniversario di un evento.



Consigli per gestire il trauma

Se stai vivendo un trauma è importante sapere che le tue sensazioni sono legittime. Anche se non sei stato direttamente coinvolto nell'evento potresti avere una forte risposta.¹ Potresti anche avere reazioni diverse rispetto ad altri che l'hanno vissuto. Oppure potresti conoscere persone che non ne sembrano minimamente colpite. Provare queste sensazioni è normale ed esiste un modo per prendersi cura di se stessi in momenti simili.

Non isolarti. Anche se in quel momento potresti non avere voglia di stare con gli altri, isolarti non è un modo salutare per affrontare la situazione e può prolungare lo stress.⁵ Chiedi ad amici e familiari di starti vicino. Potresti voler parlare o chiedere loro di prendersi cura di alcuni fattori di stress quotidiano per te, come commissioni o faccende domestiche.⁵ Ma sii anche onesto se non vuoi parlare di qualcosa in particolare. Anche se ben intenzionati, a volte amici e familiari possono dire cose che ci fanno stare peggio. Altre volte vorresti solo fare delle attività sociali 'normali' senza parlare di argomenti seri.¹

Cerca sostegno anche nei gruppi di persona o online. Stare a contatto con altri che stanno vivendo un trauma può essere terapeutico. Accetta le tue sensazioni per quello che sono, aspettati che possano cambiare nel tempo e non paragonarti agli altri.¹

Prenditi cura di te stesso, fisicamente ed emotivamente. Evita l'alcol e le sostanze che possono sopprimere le tue sensazioni invece di permetterti di affrontarle in modo sano.⁴ Assicurati di dormire molto e fare un sonno di qualità, perché non dormire abbastanza può aggravare i sintomi.¹ Fai un po' di esercizio fisico, anche solo una passeggiata all'aperto, ed esplora le strategie per calmare la mente come la meditazione, la respirazione concentrata, l'arte o la musica.^{1,5}

Tieniti informato (entro limiti ragionevoli). Se un evento o i suoi risultati sono in corso, potresti sentirti stressato o nervoso in assenza degli ultimi aggiornamenti. Trova una fonte di notizie affidabile. E tieni presente che durante una crisi spesso circolano voci, soprattutto sui social media. Evita comunque di dipendere troppo dalle notizie. Sentire o vedere ripetutamente immagini di qualcosa di traumatico può avere un impatto negativo.⁶

Cerca aiuto se necessario. La maggior parte delle persone afferma di sentirsi meglio entro 3 mesi da un evento traumatico. Se i sintomi peggiorano o durano più di un mese potresti soffrire di disturbo da stress post-traumatico (Post-traumatic Stress Disorder, PTSD).² Alcuni potrebbero non reagire al trauma in sé sviluppando tuttavia un disturbo da stress post-traumatico fino a un anno dopo l'evento. Se i sintomi persistono, valuta la possibilità di consultare un terapeuta. Cerca aiuto anche se i sintomi sono abbastanza gravi nel primo mese o se si verificano più tardi influenzando in modo significativo le tue rapporti personali o il tuo lavoro.² Le Soluzioni di benessere emotivo possono aiutarti a farlo.

Riprenditi il controllo. Quando si verificano eventi stressanti, molte persone si sentono impotenti. Cerca un modo per fare la differenza come le attività di volontariato, una raccolta fondi per le persone colpite dalla situazione o supportando un cambiamento politico. Assicurati che la causa per cui stai raccogliendo fondi sia legittima poiché molte truffe saltano fuori durante le situazioni più critiche.



Mentre affronti un trauma, sappi che la guarigione può richiedere tempo. Alla fine i sintomi dovrebbero iniziare a migliorare e probabilmente ti ritroverai a pensare sempre meno all'evento. Ma se non migliorano abbastanza in fretta o se il tuo lavoro o la tua vita domestica ne risentono, c'è un aiuto a portata di mano. Basta solo allungarla.



Sostegno fondamentale quando serve davvero

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

1. HelpGuide. [Emotional and psychological trauma](#). Febbraio 2020. Consultato il 3 marzo 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). [Coping with a traumatic event](#). Consultato 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). Consultato il 3 marzo 2021.
4. CDC. [Coping with traumatic events](#). Aggiornato il 25 febbraio 2019. Consultato il 3 marzo 2021.
5. American Psychological Association. [How to cope with traumatic stress](#). 30 ottobre 2019. Consultato il 3 marzo 2021.
6. CDC. [Taking care of your emotional health](#). 13 settembre 2019. Consultato il 3 marzo 2021.

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.