

Comprendere i traumi e come guarire



Disastri naturali, instabilità politica, sparatorie della polizia, pandemia... Nel mondo accadono molte cose ed eventi come questi possono provocare traumi. Che siate stati coinvolti direttamente in un evento stressante, che lo abbiate osservato da lontano o una persona cara ne sia stato affetta, può "mandare in frantumi il vostro senso di sicurezza e farvi sentire impotente in un mondo pericoloso".¹ Potreste sentire un senso di orrore o come avvertire di essere a rischio.² Oppure potreste sentirvi insensibili, disconnessi e incapaci di fidarvi degli altri.¹ Capire meglio che cos'è un trauma, e come ridurne gli effetti sulla vostra vita, può aiutarvi a trovare il modo per andare avanti.

Che cos'è un trauma?

Un trauma è una reazione umana a un evento stressante. Può trattarsi di un evento che riguarda solo voi o di qualcosa che colpisce l'intera comunità. 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'ultimo tipo vengono considerate spesso fredde o insensibili.

I sintomi possono includere:²

- Sentimento di paura, dolore o depressione
- Nausea o capogiri
- Variazione nell'appetito e nel sonno
- Perdita di interesse per le attività quotidiane

Questi sintomi possono aumentare se qualcosa vi ricorda l'evento. Ad esempio, i fuochi d'artificio o il rumore del tubo di scappamento di un'auto può essere un fattore scatenante per persone che sono state in zona di guerra. Oppure un semplice odore o gusto può ricordarvi il momento in cui avete sentito o provato per la prima volta l'evento traumatico. I sintomi possono scatenarsi il giorno dell'anniversario dell'evento.

Suggerimenti per la gestione di un trauma

Se state vivendo un trauma, è importante sapere che i vostri sentimenti sono normali. Anche se non siete stati coinvolti direttamente nell'evento, potreste avere una risposta forte.¹ Inoltre, le vostre reazioni possono essere diverse da quelle di altri che hanno vissuto l'evento. O ancora potreste conoscere persone che sembrano non essere toccate affatto. Va bene avere questi sentimenti, e ci sono alcune cose che potete fare per prendervi cura di voi stessi in questo periodo.

Non isolatevi. Anche se in questo momento non ve la sentite di avere delle persone intorno, l'isolamento non è un modo sano di affrontare la situazione e potrebbe prolungare lo stress.⁵ Chiedete ad amici e familiari di sostenervi. Potreste aver voglia di parlare o chiedere loro di occuparsi al posto vostro di alcuni fattori di stress, come le commissioni o le faccende domestiche.⁵ Ma dovete anche essere onesti se non volete parlare di qualcosa. A volte, alcuni amici e familiari, anche se mossi da buone intenzioni, possono dire cose che vi fanno sentire peggio. E altre volte volete solo fare cose socialmente "normali" senza dover parlare di argomenti seri.¹

Potete anche cercare dei gruppi di sostegno di persona oppure online. I gruppi online rappresentano un'ottima idea soprattutto in questo periodo di pandemia, quando i raduni con altre persone potrebbero non essere sicuri. Entrare in contatto con altre persone che stanno vivendo un trauma come voi può essere curativo. Accettate i vostri sentimenti per quello che sono, aspettatevi che cambino con il tempo e non paragonatevi agli altri.¹

Prendetevi cura di voi stessi, fisicamente ed emotivamente. Evitate alcool e droghe, che possono sopprimere i vostri sentimenti anziché permettervi di affrontarli in modo salutare.⁴ Assicuratevi di dormire abbastanza e bene, altrimenti i sintomi potrebbero peggiorare.¹ Fate un po' di esercizio fisico, anche solo delle blande passeggiate all'aperto, e scoprite modi per calmare la mente, come la meditazione, la respirazione concentrata, l'arte o la musica.^{1,5}

Tenetevi informati, entro limiti ragionevoli. Se un evento o i suoi risultati sono continui, potreste sentirvi stressati o nervosi se non vi informate sulle ultime notizie. Cercate una fonte di informazioni affidabile. E tenete presente che spesso, durante una crisi, circolano pettegolezzi, soprattutto sui social media. Evitate, però, di fissarvi troppo sulle notizie. Ascoltare o vedere ripetutamente immagini di qualcosa di traumatico può essere destabilizzante.⁶

Se necessario, cercate aiuto. 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, potreste soffrire di disturbo post-traumatico da stress (PTSD).² Alcune persone potrebbero non reagire al trauma ma avvertire un disturbo post-traumatico da stress fino a un anno dopo l'evento. Se i sintomi continuano, ponderate la possibilità di consultare un terapeuta. Cercate aiuto anche se i sintomi sono molto gravi nel primo mese o se si verificano in un secondo momento e influiscono in modo significativo sulle vostre relazioni o sul vostro lavoro.² Il vostro Programma di assistenza per i dipendenti può aiutarvi a contattare le persone giuste.

Reclamate il vostro potere. Quando si verificano eventi stressanti, molte persone si sentono incapaci. Cercate dei modi che con i quali potete fare la differenza,¹ come ad esempio dedicarvi al volontariato, organizzando una raccolta di fondi per persone affette dalla situazione o sostenendo il cambiamento politico. Assicuratevi che la causa per la quale state raccogliendo i fondi sia legittima perché, in tempi traumatici, spuntano fuori tante truffe.

Quando affrontate un trauma, sappiate che la guarigione può richiedere del tempo. Alla fine, i sintomi dovrebbero iniziare a migliorare e vi troverete a pensare all'evento sempre di meno. Tuttavia, se i sintomi non migliorano in breve tempo oppure influiscono sulla vostra vita lavorativa o privata, potete ottenere assistenza. Chiedete aiuto.

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Updated February 2020. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Accessed March 3, 2021.

2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Available at: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Accessed March 3, 2021.

3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. *Glob Health Res Policy*. 2020;5:29. Available at: <https://ghr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Accessed March 3, 2021.

4. CDC. Coping with Traumatic Events. Updated February 25, 2019. Available at: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Accessed March 3, 2021.

5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. October 30, 2019. Available at: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Accessed March 3, 2021.

6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. September 13, 2019. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed March 3, 2021.

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale 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 proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.