

## **COSA CI SUCCEDDE E COSA POSSIAMO FARE DOPO UN EVENTO TRAUMATICO**

Quando si è coinvolti in un evento grave che ha causato la perdita di vite umane, e abbiamo temuto per la nostra incolumità e quella dei nostri cari, si subisce un grave trauma psicologico, che può influire sulle condizioni di vita e sullo stato fisico e mentale.

La sofferenza psicologica che segue l'esposizione ad un evento traumatico è molto variabile.

Si tratta di reazioni normali ad un evento anormale, che supera la normale capacità di risposta della persona.

Riteniamo utile dare una breve descrizione delle reazioni più comuni con semplici indicazioni per il loro superamento.

### **COSA SUCCEDDE NEL PERIODO SUCCESSIVO ALL'EVENTO**

Le persone possono avere diversi tipi di reazione nelle emozioni, nei pensieri e nel corpo. Le più comuni sono:

- stato di shock (senso di irrealtà, di non essere sé stessi, confusione, disorientamento)
- stato di allerta, che fa reagire in modo incontrollato ad ogni nuovo stimolo (rumore improvvisi, sirene dei mezzi di soccorso, ritrovarsi in mezzo alla folla.)
- difficoltà a rilassarsi e a dormire
- difficoltà nell'attenzione e concentrazione
- maggiore irritabilità, minore tolleranza alle frustrazioni
- senso di incapacità e impotenza
- umore depresso e pensieri negativi, difficoltà ad interessarsi alle attività che prima piacevano
- immagini e ricordi dell'evento che tornano in mente anche non volendo
- difficoltà ad avvicinarsi a ciò che ricorda l'evento (per es. evitare le zone e le persone che ricordano quello che è successo)
- persistenza di paure (evitamento di luoghi affollati)
- senso di colpa per non aver riportato danni a sé o ai propri cari quanto altri o per non aver saputo fronteggiare l'evento o non salvato o prestato soccorso
- vari disturbi del corpo, come cefalea, vertigini, disturbi gastrointestinali, ipertensione, tremori, tachicardia, dispnea, sudorazione, senso di svenimento, ecc.

### **COSA SI PUÒ FARE**

Può succedere che la preoccupazione per la presenza di questi sintomi aumenti l'ansia, che aumenta i sintomi, creando un circolo vizioso che fa crescere il disagio e la sofferenza.

E' importante anzitutto essere consapevoli che non si tratta di fenomeni incomprensibili, ma che sono reazioni normali in certe situazioni.

E' bene rendersi conto dell'utilità di esprimere le emozioni, potendone parlare senza temere di essere giudicati deboli. E' inoltre utile essere consapevoli che anche i fenomeni più angosciosi non hanno conseguenze gravi e hanno una durata limitata.

Nei giorni seguenti all'evento è bene riprendere per quanto possibile le proprie normali occupazioni, alternando momenti di riposo con momenti di attività, anche fisica (passeggiate, ecc.).

È importante ricordarsi di essere dentro una comunità che può aiutare e sostenere, oltre che materialmente anche psicologicamente, e chiedere aiuto a persone di fiducia e ai soccorritori, che possono trasmettere un senso di sicurezza.

Un colloquio con uno psicologo o uno psichiatra può aiutare a dare un senso a ciò che succede e a gestire le proprie emozioni. Inoltre il professionista può insegnare tecniche di rilassamento o fare altre interventi specifici.

In certi casi può essere opportuno un supporto farmacologico, su indicazione del medico.

Il comprendere quello che è successo aiuta a conoscere se stessi e ad affrontare con sempre maggior sicurezza situazioni future.

Ovviamente il cercare aiuto nell'alcool o droghe peggiora la situazione.

Se le reazioni durano a lungo, può essere opportuno ricorrere a un professionista esperto in reazioni post-traumatiche.

Ritrovarsi con la famiglia, gli amici e propri cari e parlarne insieme è utile per te e per gli altri e può facilitare la ripresa della normalità. Tieniti informato e, se puoi, partecipa alle iniziative che le istituzioni e le associazioni organizzano.