

Trauma: reazione e recupero

Informazioni per la comunità

Riepilogo

- È normale avere forti reazioni a seguito di un evento che addolora o intimorisce, ma queste dovrebbero cominciare a sparire dopo un paio di settimane.
- Le persone possono avere diverse reazioni a livello fisico, mentale, emotivo e comportamentale.
- Ci sono molte cose che potete fare per far fronte a un trauma e riprendervi.
- Rivolgetevi ad uno specialista se non cominciate a tornare alla normalità dopo tre o quattro settimane.

È normale avere forti reazioni emotive o fisiche a seguito di un evento che addolora o intimorisce. Il più delle volte, però, queste reazioni regrediscono durante il naturale processo di guarigione e recupero del corpo. Ci sono molte cose che potete fare per meglio affrontare e riprendervi da un'esperienza tale.

Un'esperienza traumatica è un qualsiasi evento della vita che presenta una minaccia per la nostra sicurezza e, potenzialmente, pone a rischio la propria vita o la vita degli altri. Di conseguenza, una persona colpita da alti livelli di stress emotivo, psicologico e fisico non riesce a svolgere normalmente la routine giornaliera.

Tra le esperienze potenzialmente traumatiche vi sono i disastri naturali, come ad esempio un incendio boschivo o un'alluvione, una rapina a mano armata a cui si è assistito, un grave incidente stradale, un atterraggio di emergenza in aeroplano o un'aggressione fisica.

Reazioni al trauma

Il modo in cui una persona reagisce al trauma dipende da molti fattori, come ad esempio il tipo e la gravità dell'evento traumatico, la disponibilità di supporto per la persona in seguito all'incidente, altri fattori di stress a cui è sottoposta la persona nella propria vita, l'esistenza di certi aspetti nel carattere, i livelli naturali di recupero e se la persona ha avuto esperienze traumatiche in precedenza.

Le reazioni più comuni includono una serie di risposte mentali, emotive, fisiche e comportamentali. Queste reazioni sono normali e, nella maggior parte dei casi, regrediscono durante il naturale processo di guarigione e recupero del corpo.

Esempi di reazioni comuni al trauma sono:

- Sentirsi in uno stato di "massima allerta" e "in guardia" per qualsiasi altra cosa che potrebbe accadere
- Sentirsi apatici, come se si fosse in uno stato di "shock"
- Diventare emotivi e agitati
- Sentirsi estremamente affaticati e stanchi
- Sentirsi stressati e/o ansiosi
- Essere molto protettivi nei confronti degli altri, tra cui i familiari e gli amici
- Non voler lasciare un posto in particolare per paura di "ciò che potrebbe accadere".

Reazioni mentali al trauma

Le reazioni mentali al trauma includono:

- Ridotta concentrazione e memoria
- Pensieri molesti relativi all'evento
- Riproduzione mentale di parti dell'evento
- Confusione o disorientamento.

Reazioni emotive al trauma

Le reazioni emotive al trauma possono includere:

- Paura, ansia e panico
- Shock - difficoltà a credere a quanto è successo, sentirsi distaccati e confusi
- Sensazione di apatia
- Rifiuto di socializzare con gli altri o chiusura nei confronti delle persone vicine
- Sensazione di allarme permanente come se vi fosse ancora pericolo o se l'evento persistesse
- Crollo - dopo che la crisi è finita, può manifestarsi stanchezza. Le reazioni emotive all'evento si presentano durante la fase di crollo e includono depressione, elusione, senso di colpa, ipersensibilità e chiusura.

Reazioni fisiche al trauma

Le esperienze traumatiche possono causare reazioni fisiche, tra cui:

- Stanchezza o spossatezza
- Disturbi del sonno
- Nausea, vomito e vertigini
- Mal di testa
- Sudorazione eccessiva
- Tachicardia.

Reazioni comportamentali al trauma

Le comuni reazioni comportamentali al trauma sono:

- Evitare di ricordare l'evento
- Incapacità di smettere di pensare a ciò che è accaduto
- Immergersi in attività di guarigione
- Perdere il contatto con le normali attività quotidiane
- Cambiamento dell'appetito, come ad esempio mangiare molto di più o molto di meno
- Uso di sostanze come alcol, sigarette e caffè
- Problemi a dormire.

Dare un senso all'evento traumatico

Una volta che l'evento doloroso è finito, potreste trovarvi a cercare di dare un senso all'evento. Per esempio potreste pensare a:

- Come e perché è successo
- Come e perché siete stati coinvolti
- Perché vi sentite così
- Se i sentimenti che provate ora possono ripercuotersi sul tipo di persona che siete, se l'esperienza ha cambiato la vostra visione della vita, e in che modo.

Contribuire alla risoluzione delle reazioni traumatiche al trauma

Esistono varie strategie che possono essere messe in atto per aiutare una persona a risolvere le reazioni traumatiche.

Alcuni esempi comuni ben identificati sono:

- Riconoscete di aver vissuto un'esperienza che addolora o intimorisce e che dovrete reagire.
- Accettate il fatto che non vi sentirete la solita persona per un periodo di tempo, ma anche che alla fine passerà.
- Ricordatevi tutti i giorni che ce la state facendo; cercate di non arrabbiarvi o frustrarvi se non siete in grado di fare le cose bene o efficientemente come al solito.
- Non fate uso eccessivo di alcool o droghe per far fronte al problema.
- Evitate di prendere decisioni importanti o fare grandi cambiamenti di vita fino a quando non vi sentite meglio.
- A poco a poco affrontate quanto è successo; non cercate di ignorarlo.
- Non tenetevi tutti i sentimenti dentro; parlatene con qualcuno che può sostenervi e capirvi.
- Cercate di mantenere la vostra normale routine.
- Non fate di tutto per evitare certi luoghi o attività. Non lasciate che il trauma limiti la vostra vita, piuttosto prendetevi tutto il tempo di cui avete bisogno per tornare alla normalità.
- Quando vi sentite esausti, assicuratevi di prendervi del tempo per riposare.
- Prendetevi del tempo per fare regolarmente esercizio fisico, aiuta a purificare il corpo e la mente dalla tensione.
- Aiutate la vostra famiglia e gli amici ad aiutarvi facendo loro sapere di che cosa avete bisogno, come ad esempio uscire o qualcuno con cui parlare.
- Relax - utilizzate tecniche di rilassamento come lo yoga, respirazione o meditazione, o fate cose che vi piace fare, come ad esempio ascoltare musica o fare giardinaggio.
- Esprimete i vostri sentimenti al loro insorgere, parlate con qualcuno dei vostri sentimenti o scriveteli.
- Quando il trauma fa riaffiorare ricordi o sentimenti, cercate di affrontarli. Pensateci, poi metteteli da parte. Se fa riaffiorare altri ricordi del passato, cercate di tenerli separati dal problema attuale e cercate di affrontarli separatamente.

Processo di guarigione e di recupero

Qualsiasi evento che pone la vita di una persona o la vita degli altri a rischio fa sì che il corpo umano entri in uno stato di maggiore eccitazione. Si tratta di una specie di "modalità di emergenza" che attiva una serie di allarmi interni. La modalità di emergenza dà alle persone la capacità di accedere a un sacco di energia in un breve periodo di tempo per massimizzare le possibilità di sopravvivenza.

La maggior parte delle persone rimangono in modalità di emergenza solamente per un breve periodo di tempo o fino a che è passata la minaccia immediata. Tuttavia, la modalità di emergenza consuma le riserve di energia vitale ed è per questo motivo che in seguito le persone si sentono spesso piuttosto stanche.

Il normale processo di guarigione e recupero prevede che il corpo rientri da questo stato di maggiore eccitazione. In altre parole, gli allarmi interni si spengono, gli elevati livelli di energia diminuiscono e il corpo stesso si reimposta ad uno stato normale di armonia ed equilibrio. In genere, questo dovrebbe avvenire entro circa un mese dall'evento.

Cercare l'aiuto di un operatore sanitario

Lo stress da trauma può causare reazioni molto forti in alcune persone e può diventare cronico (continuato). Dovreste rivolgervi ad uno specialista se:

- Non siete in grado a gestire i sentimenti intensi o le sensazioni fisiche
- Non avete sentimenti normali, ma continuate a sentirvi apatici e vuoti
- Sentite che non state cominciando a tornare alla normalità dopo tre o quattro settimane
- Continuate a presentare sintomi di stress fisico

- Continuate ad avere disturbi del sonno o incubi
- Cercate deliberatamente di evitare tutto ciò che vi ricorda l'esperienza traumatica
- Non avete nessuno con cui condividere i vostri sentimenti
- Ritenete che i rapporti con la famiglia e gli amici ne stiano soffrendo
- State diventando soggetti ad incidenti e utilizzate di più alcool o droghe
- Non riuscite a tornare al lavoro o a gestire responsabilità
- Continuate a rivivere l'esperienza traumatica
- Vi sentite al limite e sussultate facilmente.

Disturbo da stress post-traumatico (DPTS)

Dopo un evento doloroso, le reazioni per alcune persone sono gravi e non regrediscono gradualmente dopo un mese. Gravi reazioni prolungate possono essere invalidanti, e possono influire sulle relazioni di una persona con la famiglia e gli amici, nonché la loro capacità di lavorare. Tali reazioni potrebbero indicare un disturbo da stress post-traumatico. In questo caso, l'impatto dell'evento continua a causare alti livelli di stress.

Se pensate di poter essere affetti da DPTS, dovrete cercare l'aiuto di un operatore sanitario.

Se siete preoccupati per la vostra salute mentale, o la salute mentale di una persona cara, chiamate Lifeline al 13 11 14.

Dove trovare aiuto

- Il vostro medico
- Centro sanitario comunitario della vostra zona
- Medico della vostra zona
- Consulente
- Psicologo
- Australian Psychological Society Referral Service Tel. 1800 333 497
- Lifeline Tel. 13 11 14
- NURSE-ON-CAL Tel. 1300 60 60 24 – per informazioni specialistiche sulla salute e consulenza (24 ore su 24, 7 giorni su 7)

Cose da ricordare

- È normale avere forti reazioni a seguito di un evento che addolora o intimorisce, ma queste dovrebbero cominciare a sparire dopo un paio di settimane.
- Le persone possono avere diverse reazioni a livello fisico, mentale, emotivo e comportamentale.
- Ci sono molte cose che potete fare per far fronte a un trauma e riprendervi.
- Rivolgetevi ad uno specialista se non cominciate a tornare alla normalità dopo tre o quattro settimane.

Questa scheda è disponibile su Better Health Channel:

www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery

Le versioni tradotte di questo foglio informativo sono disponibili sul sito web di Health Translations Directory all'indirizzo:

www.healthtranslations.vic.gov.au

Autorizzato e pubblicato dal Governo del Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Stato del Victoria, Department of Health and Human Services Marzo 2016.