

Informazioni sulle reazioni psicologiche agli eventi traumatici

Premessa

Definiamo emergenza ogni situazione in cui è necessario ricorrere a risorse personali e/o di soccorso fuori dall'ordinario. Tali occasioni, in quanto eventi stressanti e inaspettati in cui si vivono esperienze destabilizzanti, fanno sperimentare alle persone uno stato di allarme. Questo stato attiva le necessarie difese psicologiche e/o manifestazioni comportamentali per affrontare l'evento. Le modalità di reazione allo stress sono molteplici e possono perdurare fino ad oltre un mese dall'evento, ancor più se lo stesso si ripete più volte di seguito (es.: sciame sismico).

Normali reazioni psicologiche agli eventi stressanti e/o traumatici

- A.** Le prime reazioni possono comprendere ansia, paura intensa, sentimenti d'impotenza, terrore, disperazione, aggressività. Nei bambini queste reazioni possono essere manifestate con un comportamento disorganizzato e/o agitato.
- B.** L'evento psicologicamente stressante può essere rivissuto in uno o più delle seguenti modalità:
- ricordi spiacevoli che comprendono immagini, pensieri o percezioni (es.: odori, suoni o sensazioni tattili provati durante l'evento). Nei bambini più piccoli si possono manifestare giochi o domande ripetitive in cui vengono espressi temi riguardanti l'evento stressante;
 - sogni spiacevoli, difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno regolare. Nei bambini possono manifestarsi sogni spaventosi, risvegli notturni e in alcuni casi può ricomparire enuresi notturna.
- C.** Amplificazione delle risposte d'allarme anche ai più lievi stimoli stressanti.
- D.** Disagio alla vista di cose o simboli che richiamano il ricordo, in modo più o meno esplicito, dell'evento stressante.
- E.** Variazioni dell'emotività generale:
- sentimenti di distacco emotivo o di estraneità verso gli altri, affettività ridotta (es.: incapacità di provare sentimenti d'amore);
 - sentimento di mancanza di speranza e/o sentimento di diminuzione delle prospettive di vita future;
 - maggior predisposizione agli scoppi d'ira;
- F.** Variazioni del modo di ragionare:
- tendenza ad auto vietarsi di avere pensieri, sensazioni o conversazioni associate all'evento stressante;
 - difficoltà a concentrarsi e ricordare alcuni aspetti dell'evento.

Cosa fare per avere cura di sé

- A.** Limitare la frequente tendenza a rimuginare sulle tematiche riguardanti l'evento quando alimentano e/o amplificano sentimenti di mancanza di speranza: l'obiettivo è quello di trovare soluzioni possibili ai problemi attuali.
- B.** Limitare allo stretto necessario per essere aggiornati, la visione e/o l'ascolto di servizi televisivi, radiofonici, o articoli di giornali che parlano dell'evento.
- C.** Quando possibile, ripristinare le precedenti abitudini, hobby e attività quotidiane.
- D.** Ricordarsi che l'esercizio fisico (es.: fare passeggiate o sport) può aiutare ad affrontare le conseguenze psicofisiche degli eventi traumatici (mens sana in corpore sano).
- E.** Ricordarsi che un riposo regolare ed un'alimentazione bilanciata e sana favoriscono la capacità psicofisica di affrontare gli eventi stressanti.

Cosa fare per avere cura dei bambini

- A.** Evitare che i bambini stiano troppo tempo e/o da soli davanti alla televisione: continuare a vedere immagini del disastro non li aiuta a superare il trauma, perché potrebbero non capire che si tratta di immagini registrate e pensare che l'evento catastrofico sia ancora in corso.
- B.** Ascoltare attentamente i bambini: prima di fornire loro informazioni, cercare di capire qual è la percezione dell'evento e quali i loro interrogativi in merito. Iniziare a dialogare con loro per fornire delle spiegazioni chiare di quanto accaduto, che siano comprensibili in base all'età, lasciando che esprimano le loro preoccupazioni.
- C.** Rassicurare i bambini: spiegare quello che si sta facendo per proteggerli.
- D.** I genitori devono prestare particolare attenzione ad ogni cambiamento significativo nelle abitudini relative a sonno, nutrizione, concentrazione, cambiamenti d'umore e disagio fisico, anche se in assenza di segnali di malattia in corso.
- E.** Aspettarsi di tutto: non tutti i bambini reagiscono allo stesso modo ad eventi traumatici uguali. Inoltre le loro capacità intellettuali, fisiche ed emozionali cambiano in funzione dei differenti stadi di sviluppo psicofisico che stanno attraversando. Se i più piccoli dipendono dai propri genitori per avere la chiave d'interpretazione di quanto accaduto, quelli più grandi e gli adolescenti attingono le informazioni da varie fonti. Benchè i ragazzi più grandi abbiano più strumenti e capacità razionali a loro disposizione per gestire l'emergenza, hanno comunque bisogno di comprensione e supporto da parte degli adulti di riferimento per elaborare l'accaduto.
- F.** Dedicare tempo e attenzione: i bambini hanno bisogno di sentire che gli adulti di riferimento sono loro particolarmente vicini e di percepire che sono salvi e al sicuro. E' fondamentale parlare, giocare con loro e soprattutto ascoltarli. Altrettanto importante è trovare il tempo per svolgere attività ricreative e ludiche. Con i bambini più piccoli può essere utile leggere racconti e/o fiabe o cantare l'abituale ninnananna per farli addormentare.
- G.** Essere un modello: i bambini apprendono dai grandi come gestire le situazioni d'emergenza. Occorre prestare attenzione alla propria modalità di espressione delle emozioni di fronte ai bambini ricordando quanto sopra detto al punto C. ed E. sul loro bisogno di sicurezza e sulle differenti capacità di interpretare la realtà in base allo stadio di sviluppo psicofisico che stanno attraversando.
- H.** Imparare dall'emergenza: un evento catastrofico può essere un'opportunità per far capire ai bambini che tutti viviamo in un mondo dove possono accadere queste cose e che in questi momenti è importante aiutarsi l'un l'altro.
- I.** Aiutare i bambini a ritornare alle loro normali attività: quasi sempre i bambini traggono beneficio dalla ripresa delle loro attività abituali e della socializzazione.
- J.** Incoraggiare i ragazzi a dare una mano: aiutare gli altri può contribuire a dare loro un senso di sicurezza e controllo sugli eventi.

**In caso di bisogno è possibile contattare gli psicologi
del Corpo Italiano di Soccorso dell'Ordine di Malta (CISOM)
e-mail: psicologicisom.bomporto@gmail.com
telefono (attivo 24 ore su 24): 3346693934**