

ERIK DE SOIR

MANUALE

PER LA GESTIONE DELLO
STRESS TRAUMATICO
DOPO INCIDENTI CRITICI

* * * * * * * * * *

*“ALLA RICERCA DI UN NUOVO EQUILIBRIO DOPO
UN’ESPERIENZA TRAUMATIZZANTE”*

A cura di Giovanni CIANCIO

Traduzione dal francese di Vincenzo CLEMENTE

Titolo originale dell’opera:

MANUEL POUR LE TRAVAIL TRAUMATIQUE APRES INCIDENTS
CRITIQUES

Maklu – Uitgevers 1998

INTRODUZIONE

Un avvenimento tragico spesso può provocare uno shock emozionale tanto sui superstiti quanto sui presenti sul posto o addirittura sui soccorritori; è un fenomeno del tutto normale che procura, in modo repentino e inatteso, uno sconvolgimento nella vita di chi ne è coinvolto, facilmente intuibile anche solo dall'espressione del viso.

Lo shock emotivo non può essere evitato razionalmente e la persona che ne è coinvolta, proprio perché spesso impreparata ad affrontarlo, è quasi sempre molto fragile dal punto di vista psicologico.

Si dice che lo shock emotivo è traumatizzante nella misura in cui costituisce un'eccezione eclatante alle abitudini che ci accompagnano nella vita di tutti i giorni: le abitudini e la normalità quotidiane, rendono la vita relativamente prevedibile, sicura, piena di senso, razionale e giusta. Lo shock invece produce uno strappo improvviso e doloroso nella mente di una persona e cancella immediatamente e brutalmente questa normalità: tutto diventa inaspettatamente incerto, insensato, irrazionale ed ingiusto.

Un incidente tragico rischia di lasciare nell'inconscio della persona che ne viene coinvolta una profonda ferita emozionale, un trauma, che si può manifestare principalmente attraverso tre diversi canali emotivi e comportamentali: rivivere l'avvenimento, non potere o non voler più rivivere le emozioni ad esso connesse, (comportamento di negazione e di isolamento), ed un livello di eccitazione (o per meglio dire di irritazione) accresciuto ed esasperato.

Non sono solo i superstiti di una sciagura a rimanere vittime di un trauma o di una ferita psichica; l'evento scioccante produce i suoi effetti deleteri anche sui parenti, sui soccorritori e sugli spettatori occasionali.

La maggior parte delle persone supera un'esperienza scioccante o una situazione critica facendo ricorso alle proprie forze o, qualche volta, con l'aiuto delle persone vicine. A volte, però, questo non basta oppure questo processo spontaneo di "autoterapia" non riesce ad essere efficace per tutti.

Alcune indagini hanno dimostrato che una percentuale notevole di persone coinvolte da uno shock riferisce una particolare sintomatologia che può convergere in una forma ben definita di disagio psicologico, riconducibile a quello che si definisce uno "stress post-traumatico". Queste persone, la maggior parte delle volte, sono portate a sottovalutare gli effetti del "colpo duro" subito, per cui ognuna di esse ha una reazione differente; alcuni, ad esempio, possono essersi trovati, al momento dell'incidente traumatizzante, in una condizione che ha ostacolato l'intervento immediato di un sostegno psicologico: qualcuno può aver perso conoscenza, qualche

altro può aver subito le indicazioni “improvvisate”, e spesso improprie, dei presenti sul luogo dell’incidente.

L’esigenza più sentita e che costituisce la base di un adeguato intervento sul trauma è la possibilità di disporre di un “ambiente rassicurante”, con persone esperte e capaci di fornire indicazioni giuste, almeno per affrontare le prime reazioni connesse alla situazione di stress, quali l’impulso di ritirarsi dalla vita sociale, i continui ripensamenti all’evento scioccante, la paura delle situazioni difficili, un accresciuto nervosismo che sfocia spesso in aggressività, diffusa sintomatologia dolorosa (mal di testa, mal di schiena, insonnia).

Grazie a recenti studi abbiamo finalmente acquisito la capacità di riconoscere e spiegare i sintomi di un trauma psichico, per cui ora sappiamo come poter aiutare efficacemente una persona ferita emozionalmente in conseguenza di un avvenimento scioccante.

La maggior parte delle volte un medico, uno psicologo o un terapeuta non sono necessari per la diagnosi o per l’aiuto finale diretto alla persona coinvolta; l’aiuto di uno specialista non è sempre necessario, almeno fino a quando si riscontra una adeguata sensibilità da parte di superiori, colleghi, compagni di sventura, amici e familiari più prossimi.

Questo manuale è destinato all’auto terapia o all’aiuto che può essere fornito da parte di gente non specializzata, ma che sia comunque competente e informata sulla necessità e sull’importanza del proprio intervento.

Questo testo, redatto in forma semplice e confidenziale, è indicato sia per le vittime dirette di uno shock che per i membri della famiglia e gli amici, ma è indirizzato in maniera preferenziale agli *operatori del soccorso* che risultano essi stessi particolarmente esposti a questa sindrome.

In tal senso, il manuale è stato pensato anche per fornire utili indicazioni di “auto terapia” al personale dei Vigili del fuoco, della Polizia, del Pronto soccorso, agli addetti ad attività ad alto rischio e ad altre istituzioni che per la natura del lavoro che svolgono possono incorrere, più di altri, nel rischio di un trauma psichico.

Tra l’altro, il testo contiene una casistica relativa agli eventi che possono generare un trauma psichico, con una relativa indicazione sulle reazioni individuali di fronte ad una situazione anormale. Per alcuni di questi casi, ossia per i casi più gravi, occorrerà l’indispensabile assistenza professionale di uno specialista.

1. L'INFLUENZA DI UNO SHOCK EMOZIONALE

Lo shock emozionale arriva all'improvviso e ti sorprende sempre impreparato, conducendoti verso un'esperienza intensa che ti porta a riflettere sulla fine della vita, nel senso più generalizzato del termine.

Una simile esperienza può condurti nella sua manifestazione più violenta e terrificante e soprattutto nei primi istanti, ad una totale sensazione d'impotenza, di smarrimento, di rabbia, di timore e di confusione. Queste sensazioni sono spiegate più avanti.

Superato il primo impatto emotivo, ecco che gradualmente, ma in modo inesorabile, ci si avvia verso il contraccolpo psicologico ed è qui che si apre lo spazio per un intervento su come gestire il trauma emozionale.

Infatti le conseguenze dello shock non sono facilmente comprensibili per tutti in quanto l'incidente si verifica sempre, verosimilmente, in modo o così rapido o così inatteso che non si è avuto il tempo o forse semplicemente non si era nella condizione di soffermarsi sulle immagini osservate, sui pensieri e sui comportamenti.

Molto spesso l'impatto di una simile esperienza intensa e spaventosa può iniziare a manifestare la sua influenza qualche giorno dopo l'accaduto, ma in alcuni casi a distanza di qualche mese: è bene essere consapevoli che i cambiamenti che si evidenziano nei soggetti interessati, sono prima di tutto da interpretare come reazioni *normali* ad una situazione *eccezionale* ed *anormale*.

L'intervento sul trauma conseguente ad uno shock emozionale parte essenzialmente dall'osservazione di quattro distinte fasi reattive: inizialmente il soggetto si sente come stordito e lo shock gli si presenta in una dimensione irreali; egli si sente come se si trovasse in un sogno. Questo stordimento corrisponde ad una importante funzione psicologica perché questa "scissione" dalla realtà svolge in qualche modo un effetto *barriera* dalla valenza protettiva in quanto impedisce di essere investiti da un'emozione troppo forte. Gli altri interpretano spesso questo comportamento del soggetto come *un'attitudine coraggiosa* o gli attribuiscono uno *scarso coinvolgimento emotivo*. In effetti la realtà ineluttabile e spaventosa è destinata a prendere progressivamente il sopravvento.

Una seconda fase è rappresentata dalla frenetica dedizione all'attività di lavoro in funzione del soccorso altrui; il soggetto appare allora calato quasi in modo maniacale in comportamenti diretti ad esaltare l'agire solo per reprimere in effetti le

proprie emozioni. La persona interessata dà allora l'impressione di essere spinta da un bisogno irrefrenabile di "lavorare per lavorare".

La terza fase comprende finalmente il prendere atto della realtà, il che può avvenire in diversi modi: per esempio, in seguito ad un nuovo confronto con il luogo dell'incidente o un nuovo ascolto del racconto delle circostanze in seguito alle dichiarazioni fornite.

In un primo momento questa fase potrà essere ancora fortemente dominata dal rifiuto dell'avvenimento o dall'apparente indifferenza, in realtà il superamento del trauma sarà legato alla disponibilità del soggetto di "viverlo", e quindi di accettarlo.

L'ultimo aspetto della sindrome traumatica è costituito infine dal **superamento** della crisi emozionale. Ciò può avvenire attraverso tutte quelle azioni che recuperano in modo esplicito e voluto i dati emotivi rimossi, a cui viene dato libero sfogo attraverso le parole, i ricordi, i colloqui con gli altri; su un altro piano la stessa funzione liberatoria viene svolta dai sogni che frequentemente si accompagnano proprio a questa fase di superamento.

Poiché è evidente che proprio ora il sostegno pratico ed emozionale delle altre persone può rendere tutto più supportabile, permetti a chi ti vive attorno di aiutarti durante il tuo percorso. Inoltre hai tutto l'interesse a condividere queste esperienze con altre persone ugualmente coinvolte, altrimenti possono crearsi delle "barriere artificiali", spesso causate da atteggiamenti non interpretati correttamente che possono compromettere ogni altro tipo di relazione sociale.

Per poter esplorare i tuoi sentimenti è necessario anche che tu impari a manifestare agli altri l'eventuale bisogno di essere solo o di voler stare presso la tua famiglia o presso i tuoi amici più sinceri. Concedi a quelli che ti circondano di interessarsi al tuo problema e di poterti sostenere nel tuo impegno di risoluzione dello shock emozionale.

Fa attenzione! Il blocco dei sentimenti, così come la fuga dalle occupazioni e dai tuoi abituali interessi, ostacola la liberazione emozionale e può impedire il recupero dell'equilibrio e la guarigione. Quanto prima comincerai ad occuparti della risoluzione dei disagi psicologici causati dalla tua "esperienza scioccante", tanto prima sarai nella condizione di gestire saggiamente le tue sensazioni e le tue emozioni sull'avvenimento scioccante. E' l'unico modo per mettere al posto giusto ogni pezzo del mosaico.

2. REAZIONI CAUSATE DA UNO SHOCK EMOTIVO

2.1 Quali pensieri, sensazioni e comportamenti sono normali dopo uno shock emozionale?

E' del tutto normale rivivere le emozioni, le sensazioni, i comportamenti che saranno più ampiamente osservati più avanti, anche per quattro o cinque mesi; l'importante, tuttavia, è che tutto ciò non pregiudichi il normale svolgimento delle tue attività quotidiane.

- SENSAZIONE DI IMPOTENZA

Lo shock è stato così improvviso ed opprimente che ti senti invaso da un grande senso di impotenza, di mancanza di controllo e di abbandono. Le azioni che hai tentato di intraprendere hanno avuto scarsa influenza sullo svolgimento degli avvenimenti. Tu non puoi né potevi fare molto per te stesso né per gli altri coinvolti come te nell'incidente, che ha causato feriti, morti; ma tu eri impotente di fronte alla gravità degli avvenimenti.

In quanto soccorritore hai solo potuto notare che mentre stavi cominciando ad occuparti dell'incidente il peggio era già accaduto e, forse, tu stesso eri paralizzato dallo "spettacolo" del disastro, incapace di prendere qualunque decisione.

- DOLORE

Assistere al decesso o al ferimento grave di una persona cara è causa di dolore. In aggiunta, la perdita di beni materiali, del senso di sicurezza, della prevedibilità e della giustizia del mondo possono accompagnarsi, aggravandoli, a questi eventi accrescendo il tuo dolore, scoraggiandoti e rendendoti depresso. Ti sembra che niente al mondo abbia più importanza. Ti senti vuoto, spento. Piangi... interiormente ed esteriormente, a causa di qualcosa che si è spezzato in te o che hai ora

definitivamente perduto. Dopo un certo tempo avverti, forse, la sensazione che non riuscirai più a piangere perché non hai più lacrime e potrai piangere solo dentro di te.

- **COLPA**

Invece di sentirti alleggerito perché, tra gli altri, te la sei cavata solo con qualche graffio, mentre gli altri sono morti o sono rimasti gravemente feriti, ecco che subentra in te uno strano senso di colpa; colpa per il modo in cui sei riuscito a scampare al disastro o per il fatto che è toccata a te la salvezza.

Se sei un soccorritore esperto o qualificato, pensi che forse avresti potuto o dovuto fare di più. Ti eri forse immaginato di reagire diversamente di fronte ad una situazione critica e adesso ti domandi se avresti potuto o meglio avresti dovuto fare di più per aiutare gli altri.

Arrivi perfino a chiederti se è giusto che proprio tu sia riuscito a sopravvivere al disastro. Fino ad ora credevi che solo essendo più prudente si poteva rischiare meno, invece hanno perso la vita anche quelli che apprezzavi per la loro capacità di prendere precauzioni, e tutto ciò ti sembra illogico, irrazionale, mentre credevi che il modo girasse invece secondo delle regole ordinate e prevedibili.

- **ANSIA**

Hai paura di perdere il controllo dei tuoi pensieri e dei tuoi sentimenti, di rivivere situazioni insopportabili e legate alla sciagura. Hai paura di tutto, hai paura del domani con tutte le sue incertezze; ti ritrovi di fronte al vuoto: la continuità tra passato, presente e futuro è stata spezzata dallo shock. I progetti che avevi ora ti appaiono confusi e tutto ti si presenta incerto e dubbioso.

- **RABBIA**

Puoi provare rabbia riflettendo sull'ingiustizia e sull'inspiegabilità di quello che è successo, oppure di fronte a coloro che sono considerati i responsabili dell'incidente, o ancora quando leggi l'indifferenza di chi ti sta attorno. Provi collera anche contro te stesso, perché dovevi giustamente essere presente al momento dell'incidente, sul luogo della sciagura. Tu avevi previsto di essere altrove in quel momento ma per puro caso sei stato implicato nel dramma. Nella tua testa si susseguono pensieri del tipo "...se avessi preso un giorno di ferie, ...se avessi preso l'uscita precedente, come ho fatto l'ultima volta, ecc.".

Avverti sentimenti di collera e di aggressività anche di fronte alla gente che non ha compreso i pericoli che ci circondano, perché con grande superficialità non li ha ancora “recepiti”.

- **INSICUREZZA**

La continua insicurezza, quando pensi ai tuoi problemi emotivi o alle difficoltà dei tuoi familiari o amici, ti può causare collera, ansia, rassegnazione o annientamento. Sei pieno di dubbi per tutto quello che deve ancora venire e soffri per i tanti interrogativi che ti riempiono la testa: riuscirai a vivere ancora normalmente? La vita potrà ritornare ad essere ancora sopportabile? Come si potrà riconquistare l'equilibrio dopo una perdita così grave? Queste domande fanno male e t'inquietano ma, al tempo stesso, attiveranno la ricerca di una soluzione.

- **TORPORE ED ESAURIMENTO EMOZIONALE**

Lo shock causato da questo tragico avvenimento può farti sentire disorientato ed emotivamente esausto. Non dimenticare che l'impegno per superare un dolore può affaticarti allo stesso modo di qualunque altro lavoro fisico. Tu dispensi così tante energie nel tentativo di impegnarti nel risolvere lo shock traumatico da isolarti fino a sembrare quasi assente a chi ti sta attorno. I tuoi sentimenti normali possono bloccarsi per un certo tempo e la tua abilità nel superare le quotidiane difficoltà sembra affievolirsi. Sei tentato di sparire, di ritirarti dalla vita sociale o dal gruppo di amici. Non riesci più, se non con grande sforzo, a ritrovare la concentrazione nel tuo lavoro.

- **RIVIVERE GLI AVVENIMENTI**

L'impressione lasciata nel tuo inconscio dagli avvenimenti vissuti può essere così forte che sei portato a rivivere più volte l'incidente e questo anche per tre o quattro mesi dal giorno in cui si è verificato.

Ti meravigli di rivedere mentalmente in modo così chiaro le scene che ti richiamano l'incidente, hai incubi notturni, ti capita anche di rivivere le stesse sensazioni provate durante e dopo l'incidente; ma tutto questo è normale e svolge una funzione importante nell'opera di guarigione dal trauma, soprattutto se non hai ancora raggiunto una piena consapevolezza della fase emotiva che

stai vivendo. Forse tu stesso avverti la sensazione che l'incidente possa nuovamente verificarsi. Questo ripresentarsi del ricordo può essere particolarmente doloroso e angosciante, ma è una conseguenza del tutto normale: infatti i ritorni della memoria rientrano nella corretta gestione del tuo trauma, dosata in modo tale da evitarti di essere sommerso da sensazioni, pensieri e comportamenti emotivamente lesivi.

- **VERGOGNA**

Forse provi vergogna non solo perché gli altri ti hanno visto “a nudo”, mentre evidenziavi un grande bisogno d'aiuto ma anche perché non hai saputo reagire così come avresti voluto. Hai deluso le tue stesse aspettative di restare forte.

- **ALIENAZIONE**

Mentre per te il mondo è all'improvviso cambiato in modo radicale, per gli altri tutto scorre normale come prima.

La realtà per te non ha più niente di sicuro, di affidabile, di prevedibile e di giusto; non solo, forse tu pensi anche: “mi è capitato una volta...potrà succedermi ancora”. Ti metti ad immaginare di essere vittima potenziale di altre situazioni. Ti convinci quasi di esserti meritato quello che ti è accaduto. Ti metti a pensare allora che “gli incidenti capitano solo alle persone indegne”. Gli altri, a cui non è successo niente, non li comprendi più. Ti senti diverso da tutti, come uno straniero.

- **DESIDERI**

Avverti intensamente il desiderio di poter ritrovare la *vita rassicurante* di un tempo e provi invidia verso il mondo che continua a vivere ignaro dell'angoscia a cui sei sottoposto per il tuo stato di shock. Molti vivono queste sensazioni perché forse hanno subito gravi lesioni o hanno avuto la perdita di un familiare o di una persona cara, e magari è accaduto tutto in circostanze atroci.

2.2 QUALI REAZIONI FISICHE SONO NORMALI DOPO UNO SHOCK EMOTIVO ?

E' del tutto normale che le reazioni fisiche spiegate di seguito si manifestino e perdurino anche per un certo tempo (anche tre o quattro mesi dopo l'evento traumatico)

Parallelamente alle reazioni *psicologiche* sopra descritte, possono insorgere alcune disfunzioni fisiche che possono presentarsi sia immediatamente dopo lo shock che dopo un certo lasso di tempo. Alcune di queste reazioni fisiche sono frequenti: affaticamento, insonnia, sudorazioni anche fredde (in genere durante un incubo notturno o durante l'evocazione di uno shock); inoltre confusione, tremori, disturbi di concentrazione, palpitazioni, problemi respiratori, nausea, tensione nervosa elevata che può provocare forti mal di testa, mal di schiena, dolori al collo, problemi mestruali e disturbi del desiderio sessuale. Questi disturbi compaiono più frequentemente dopo aver rivissuto l'avvenimento.

Alcuni medicinali riescono ad offrire, a breve termine, un leggero sollievo ma, alla fine, non guariscono definitivamente dal trauma, che è originato da uno shock emozionale che non può essere risolto con l'assunzione di un farmaco.

La tappa più importante sul cammino della guarigione è rappresentata dalla capacità di instaurare un dialogo liberatorio con i compagni di sventura, con i membri della famiglia e con gli amici.

2.3 QUALI CAMBIAMENTI NEI RAPPORTI UMANI SONO NORMALI DOPO UNO SHOCK EMOTIVO ?

Dopo l'esperienza di uno shock emozionale possono crearsi dei nuovi legami di gruppo e delle nuove amicizie. Spesso possono svilupparsi delle relazioni nuove ed

intense tra persone coinvolte in uno shock emozionale; in qualche caso può anche nascere un'amicizia duratura tra le vittime ed i loro soccorritori. Questa imprevista situazione può anche causare qualche malinteso con i colleghi o con alcuni membri della famiglia, che possono avere l'impressione di essere lasciati da parte, con conseguenze conflittuali sia private che professionali; in questo modo la gratificazione che deriva da un rapporto umano sincero e affettuoso, l'amore che si dà e che si riceve può anche generare dispute e conflitti.

All'interno di questi conflitti saranno talvolta gli stessi compagni di squadra a dover ricoprire la funzione di mediatori tra le due parti, che non riescono a comunicare perché non hanno *vissuto* lo stesso trauma e l'una non comprende le motivazioni dell'altra.

In questa situazione tu avverti la sensazione di non essere del tutto compreso, o almeno non nella misura in cui ti aspetti di esserlo. In più sei convinto che non hai più niente da offrire o che l'altro non ha più niente da darti, ma non è così: devi riconoscere che le persone che non hanno vissuto uno shock emozionale non possono provare quello che tu avverti o non possono comprendere i problemi che tu incontri.

D'altra parte, però, tu devi ricordare che questi "stranieri" possono aiutarti molto nel processo di risoluzione del tuo trauma e devi salvaguardare la loro disponibilità ad ascoltarti.

CONCLUSIONI PROVVISORIE

- 1- E' importante comprendere che le sensazioni, i pensieri, i comportamenti descritti sopra devono essere considerati parte delle reazioni *normali* conseguenti ad una situazione *anormale*.
- 2- Per abituarsi a convivere con tutto ciò è indispensabile esprimersi attraverso le parole, l'arte o la scrittura. Ciò non conduce affatto ad una "perdita di controllo" di se stessi; al contrario, la repressione e l'interiorizzazione dei propri sentimenti può condurre, a lungo termine, a gravi problemi psichici e/o fisici. Piangere, parlare con i compagni di sventura, con i membri della famiglia o con amici attenti non è un obbligo, ma aiuta notevolmente a chiarire ogni conflitto interiore.

3. COSA PUOI FARE PER AIUTARTI DA SOLO?

- MANCANZA DI VIVACITA', SFINIMENTO

E' racchiusa in te la forza per risolvere i disagi psicologici che ti affliggono in conseguenza di eventi traumatici, anche se all'inizio ti senti sfinito, senza più desideri o sentimenti. L'incidente che hai vissuto ti sembra irreali, come se l'avessi sognato, come se non fosse veramente accaduto. Renditi conto che si tratta spesso di una reazione del tuo fisico che prende consapevolezza di tutto il dolore ed interpreta le sofferenze che sono collegate all'accaduto.

Spesso questo atteggiamento può essere interpretato, a torto, come una forte *attitudine professionale* o una encomiabile *freddezza*.

Hai bisogno di tempo per guarire, e non scoraggiarti se chi ti circonda ha dei tempi di risposta più rapidi. A ciascuno il suo ritmo. Prova comunque ad apprendere qualche tecnica di rilassamento e di distensione; ti consentirà, forse più tardi, di affrontare i postumi dello shock emozionale.

- ATTIVITA'

Essere attivi, senza scivolare nella spirale dell'iperattività, può offrirti temporaneamente un po' di quiete nei momenti difficili. Aiutare altre persone, anch'esse in preda a delle difficoltà conseguenti ad un'esperienza simile, facendole partecipi delle tue sensazioni, può risultare benefico per entrambe le parti.

Troppa attività, tuttavia, può anche avere l'effetto di distrarti dalla *tua* necessità di aiuto.

Attraverso qualsiasi occupazione molti riescono a distrarsi, evitando di pensare all'avvenimento traumatico, ma questa è, chiaramente, una soluzione temporanea.

Presto o tardi, ti troverai nuovamente faccia a faccia con le tue reali esigenze.

- CONFRONTO CON LA REALTA'

Il confronto con la realtà viene ripristinato, in genere, rivedendo le immagini dell'incidente, informandosi sul seguito delle indagini per l'accertamento delle responsabilità, o seguendo le pratiche del risarcimento assicurativo o infine attraverso l'informazione pubblica di TV e giornali, almeno fin quando se ne parla. In questa fase la frequentazione di gruppi di

discussione tra le vittime può aiutarti a vedere l'incidente da un'angolazione meno drammatica.

- **SUPERARE IL MOMENTO DIFFICILE**

Per *immergersi* lentamente nell'avvenimento è necessario restare calmi, rivivendolo, parlandone e sognandolo la notte. Per i bambini è tutto più semplice: essi esprimono nel gioco e nel disegno tutto quello che sentono, simulando l'incidente traumatico (al posto di parlarne), riuscendo così a ricomporre il puzzle, ordinando nel proprio "io" ogni tipo di esigenza psicologica. Allo stesso modo tu dovrai sforzarti di rivivere il "filmato dell'incidente", completandolo per poter comprendere come possa essere accaduto.

Questo passaggio è essenziale per riconquistare il tuo equilibrio emozionale e per imparare nuovamente a padroneggiare la tua vita.

- **SOSTEGNO**

Essere sostenuto fisicamente ed emozionalmente, la maggior parte delle volte apporta un grande sollievo. Pensaci! Condividere le proprie esperienze con altri che hanno vissuto una situazione analoga, con i *compagni di sventura*, è spesso positivo.

Si può essere più vicini a qualcuno abbassando le proprie *barriere emotive*; rendere partecipi gli altri degli stessi shock emozionali rende il contatto umano più profondo.

Ad esempio, i membri di una squadra di Vigili del Fuoco, coinvolti nello stesso intervento, sono i migliori psicologi l'uno per l'altro perché si conoscono bene e condividono lo stesso vissuto emozionale; possono essere, così, spontaneamente in grado di offrire e ricevere il sostegno psicologico per risolvere anche gravi traumi.

- **INTIMITA'**

A volte per recuperare il proprio equilibrio interiore può essere positivo anche il ritrovarsi un po' da soli mentre chi risente della solitudine troverà giovamento nell'appartarsi con qualcuno della famiglia o con qualcuno che, nella sfera delle amicizie, rappresentava già prima dell'incidente, un punto di riferimento.

CONCLUSIONI PROVVISORIE

- 1- Non impedire che emerga il ricordo degli avvenimenti ricorrendo alla repressione degli stessi o all'iperattività. Il blocco o l'esaltazione fuori misura dei sentimenti è un atteggiamento malsano che ritarda il ripristino dell'equilibrio psicologico.
- 2- La cosa più importante è convivere apertamente con le proprie emozioni, per quanto scioccanti, sconvolgenti o sorprendenti possano essere.

4. – SUGGERIMENTI RIEPILOGATIVI

4.1 REAZIONI NORMALI DOPO UNO SHOCK EMOZIONALE

- flashback, ricordi e ritorni nella memoria degli avvenimenti scioccanti
- tristezza, apatia, collera, rabbia
- sogni o incubi sugli avvenimenti
- rifiuto di ricordarsi dell'incidente
- perdita (temporanea) della voglia di vivere e assenza di prospettive sull'avvenire
- affaticamento, sfinimento, sensazione di depressione

4.2 CONSIGLI CHE AIUTANO A RIDIMENSIONARE L'IMPATTO EMOTIVO DI UN TRAUMA

- non mascherare le tue emozioni, ma esprimile e lascia che gli altri abbiano accesso al tuo dolore ed alla sofferenza causata dallo shock
- non evitare le discussioni personali; approfitta al massimo delle opportunità per parlare della tua esperienza; non sentirti però obbligato a farlo e se puoi entra a far parte di un gruppo che si propone lo scambio di tali esperienze; non lasciare che il tuo orgoglio ti impedisca di farti aiutare dagli altri
- non sperare che i ricordi traumatici si cancellino da soli; dovrai scavare in profondità per evitare che influiscano negativamente sulla tua vita per almeno tre o quattro mesi ancora
- non dimentichiamo che anche i bambini sono preda degli stessi disagi e non vanno considerati come dei *piccoli adulti* poiché, al contrario, essi hanno una loro specifica identità che può essere danneggiata da un trauma emotivo; essi

spesso seguono un percorso simbolico e ludico poco comprensibile agli adulti. Va offerta loro la possibilità di parlare delle loro emozioni, nella loro maniera infantile, magari utilizzando giochi o disegni e sostenendoli sul piano emozionale

- comportati con prudenza e sii vigile in casa; generalmente è più probabile che accadano incidenti dopo un grave stress; si dice spesso, ed a giusto titolo d'altronde, che “le disgrazie non arrivano mai sole”
- accertati di sapere quello che è veramente accaduto invece di credere quello che immagini sia accaduto
- accetta le tue emozioni e parlane con chi ti sta attorno
- considera quello che è veramente cambiato nella tua vita dopo la disgrazia subita e rendi consapevoli quelli che ti circondano della tua *reazione* al problema
- continua a fare progetti per l'avvenire e sforzati di conservare gli stessi principi

Ricorda che il dolore di una lacerazione emozionale può essere esso stesso il motore della guarigione: accettando la sofferenza, lasciandola penetrare in te avrai la possibilità di far emergere il disagio; è possibile così che il tuo fisico si rinforzi dopo lo shock e che tu ti accorga allora dei veri valori della vita; è ugualmente possibile che d'ora innanzi tu approfitti più intensamente della vita e che riesca ad apprezzare ancora di più coloro che ti circondano e che ti sono cari, attribuendo ad essi la loro giusta importanza.

5 - QUANDO CONSULTARE UNO SPECIALISTA

Come si è detto più volte, le manifestazioni di disagio psicologico conseguenti ad uno shock si affievoliscono la maggior parte delle volte spontaneamente, grazie al tempo e grazie all'influenza positiva della comprensione e del dialogo nella cerchia dei familiari.

A volte, però, alcuni avvenimenti, per la loro tragicità o per il grande impatto affettivo e sentimentale, possono risultare estremamente traumatizzanti ed essere interpretati in tutta la loro drammaticità, per cui la persona che ne è coinvolta risentirà

maggiormente degli effetti negativi, che col tempo possono addirittura aumentare di numero e di intensità, invece che ridursi.

A questo punto è quasi inevitabile ricorrere all'aiuto di uno specialista che applicherà la terapia più adatta per far emergere il trauma, interpretarlo e rimuoverlo. Ma questo non significa che la persona che ha bisogno di tali cure è malata, quanto piuttosto che non è in "sintonia".

DEVI COMINCIARE A PENSARE DI CONSULTARE UNO SPECIALISTA SE DOPO TRE O QUATTRO MESI:

- le tue emozioni e le tue reazioni fisiche continuano a paralizzarti; i ricordi, i sogni e le immagini dello shock continuano ad ossessionarti e ti senti sempre angosciato, nervoso o non riesci a dormire un sonno riposante
- non trovi spiegazione all'ansia o alla confusione che avverti e spesso ti senti smarrito e fisicamente spossato
- non riesci più a svolgere il tuo lavoro con soddisfazione perché ti senti sempre sotto l'influenza negativa delle tue emozioni e dei tuoi pensieri collegati allo shock
- continui a sforzarti di non pensare all'incidente traumatico ed hai degli scatti di insofferenza quando incontri persone che, allo scopo di aiutarti, vogliono fartelo ricordare
- ti senti solo e non hai nessuno che ritieni adatto a condividere le tue emozioni
- la tua vita di coppia sta cominciando a risentire del tuo stato di disagio psicologico, che sta modificando anche il tuo atteggiamento di fronte alle sigarette, all'alcool ed al cibo
- è aumentato il tuo bisogno di ricorrere ai medicinali
- se sei un soccorritore, puoi sentirti amareggiato, cinico, svuotato emozionalmente; ti chiedi se ha senso continuare il tuo lavoro o se non sia il caso di lasciare il servizio, visto che accadono e accadranno ancora tante sciagure.

R I C O R D A E S F O R Z A T I D I A C C E T T A R E

che dopo un'esperienza traumatizzante

- *non sarai più la stessa persona*
- *i tuoi valori e i tuoi principi si modificheranno senza la tua volontà*
- *il colore delle stagioni e della tua stessa vita ti sembrerà diverso*
- *stai reagendo normalmente ad un avvenimento che di normale non ha niente; non devi mortificarti se sei nella condizione di dover essere aiutato, anche per un breve periodo, per ritrovare un nuovo equilibrio.*