viveremeglio

PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE
PER L'ANSIA E LA DEPRESSIONE

# Stress post-traumatico

## UNA GUIDA PER CAPIRLO, AFFRONTARLO, GESTIRLO.

Testo a cura di **Paolo Michielin** (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di **Giovanbattista Andreoli**.

Opuscolo di informazione e auto-aiuto preparato per l'iniziativa "VIVERE MEGLIO - Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione" dell'ENPAP e ispirato ad analoghi opuscoli pubblicati dai Ministeri della Salute e dai Servizi Sanitari di Australia, Canada, Regno Unito e USA.

**Redazione:**
Testo a cura di Paolo Michielin (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di Giovanbattista Andreoli.

**Progetto Grafico:**
DeclineDesign

**©2022 Progetto "Vivere Meglio – Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche"**
Sono consentite la riproduzione e l'utilizzo del contenuto di questo documento previa indicazione della fonte.

Sito web: **viveremeglio.enpap.it**

# Indice

**INTRODUZIONE . . . . . 4**

**COMPRENDERE LO STRESS POST-TRAUMATICO . . . . . 7**

Cos'è un evento traumatico? . . . . . 7

Cos'è che causa lo stress post-traumatico? . . . . . 8

Come si manifesta lo stress post-traumatico? . . . . . 12

Come si può star meglio nonostante un evento traumatico? . . . . . 18

**GESTIRE LO STRESS POST-TRAUMATICO . . . . . 27**

Trova dei modi che possano essere utili per dare senso al trauma vissuto. . . . . 29

Gestisci i flashbacks e gli incubi . . . . . 32

Concentrati sul momento presente. . . . . 37

Cerca di distrarti, limitando la ruminazione . . . . . 40

Impara a rilassarti. . . . . 43

Gestisci la rabbia . . . . . 55

Gestisci la tristezza . . . . . 57

Evita di evitare. . . . . 59

Prenditi cura di te . . . . . 67

**COME POSSO AIUTARE QUALCUNO CHE CONOSCO CHE SOFFRE A CAUSA DI UN TRAUMA? . . . . . 70**

**ULTERIORI FONTI DI AIUTO, INFORMAZIONE E SUPPORTO . . . . . 76**

# Introduzione

Quando si sente la parola **“trauma”** è più facile pensare ad eventi e situazioni con caratteristiche di forte tragicità, difficili da immaginarsi ed eccezionali. Si pensi ad esempio a degli eventi metereologici catastrofici, alle esperienze successive alla sopravvivenza ad un disastro aereo, o al venire rapinati. Per questa ragione, è possibile che vengano definiti dal senso comune come episodi poco frequenti e come un fatto che ci riguarda solo da lontano.

Eppure, **tutti** noi nella nostra vita possiamo esperire dei traumi, quando un evento stressante, anche comune, si presenta in modo imprevisto e la persona non si sente in grado di affrontarlo. Per esempio, per qualcuno può essere un trauma la morte del proprio animale domestico, la perdita del proprio lavoro, o il tradimento da parte del proprio partner. Per questa ragione, il trauma può avere delle caratteristiche molto **soggettive** e persone diverse che attraversano lo stesso evento possono sviluppare diverse intensità di trauma, o persino averne scarse conseguenze.
La ricerca ha evidenziato come il vivere almeno un’esperienza traumatica sia abbastanza comune sia

nelle donne (tra il 50 e il 70%) che negli uomini (60%). Un trauma che invece diviene un vero e proprio disturbo per chi lo vive e che perdura nel tempo si attesta nella maggior parte dei paesi allo 0,5-1% della popolazione generale, definendosi come **disturbo post-traumatico da stress**.

È quindi importante comprendere che cos'è il trauma, quando una reazione, da stress, solitamente transitoria, diventa un disturbo persistente, quali sono le sue caratteristiche, le sue sfaccettature, le sue possibili cause e le conseguenze legate allo stress post-traumatico: quest'opuscolo è pensato proprio per raggiungere questi scopi. Inoltre, è altrettanto mirato a spiegare quali siano le soluzioni migliori esistenti per affrontare lo stress post-traumatico quando questo diviene difficilmente gestibile.

Infine, la parte più importante di quest'opuscolo mira a dare delle indicazioni su quali risorse possono essere utili per trovare aiuto e individuare un supporto **efficace**.

Se la reazione ad un evento assume le caratteristiche del trauma, questo può essere sconvolgente e può essere faticoso individuare delle vie d'uscita e un senso a quello che è successo. Per questa ragione è

importante attuare dei passi nella direzione giusta per stare meglio, e saperlo fare tramite un adeguato supporto e una corretta informazione.

# Comprendere lo stress post-traumatico

## COS'È UN EVENTO TRAUMATICO?

Come precedentemente accennato, il trauma ha delle caratteristiche che si distinguono **da persona a persona**. Si può però definire un evento come **traumatico** quando rappresenta una situazione nociva inattesa e non prevista rispetto ad un evento spiacevole o stressante che può quotidianamente succedere, che è **soverchiante** rispetto alle capacità di un individuo a farvi fronte, e che genera delle **conseguenze** negative persistenti nel tempo.

Ovviamente un evento traumatico può avere anche differenti **intensità di pericolo**; può perciò riguardare una minaccia a qualcosa di materiale come un bene di nostra proprietà, oppure addirittura una minaccia alla propria vita o a quella delle persone a noi care.

Gli eventi traumatici possono avvenire **ovunque**, sia sul posto di lavoro che nella nostra casa, sia insieme a persone che si conoscono che quando si è da soli. Inoltre, un evento traumatico può prendere le forme di un'azione **tangibile** vera e propria (per esempio l'essere vittima di una tortura, o assistere alla morte

improvvisa di una persona) oppure le forme di **trascuratezza**. In questo secondo caso, un individuo può restare traumatizzato perché non riceve delle adeguate cure mediche, di protezione, o una vicinanza emotiva adeguata. In Italia alcune indagini hanno evidenziato come questa trascuratezza sia stata rilevata in circa 40.000 minorenni presi in carico dai servizi sociali per maltrattamenti.

Un'ultima cosa importante da ricordare è che un evento traumatico, per quanto appartenente al passato, può manifestare disagio nell'individuo anche in condizioni simili nel momento **presente**. Per esempio, una persona può iniziare a provare un grande sofferenza quando si avvicina il giorno dell'anno in cui ha originariamente subito un trauma o quando si trova in un luogo simile a quello dove ha subito ciò che lo ha fatto soffrire.

## COS'È CHE CAUSA LO STRESS POST-TRAUMATICO?

Diversi elementi, che si differenziano da persona a persona, possono far sì che un evento intenso generi stress post-traumatico che, in base alle circostanze, può diventare un vero disturbo. Di seguito alcuni di questi:

- Gli aspetti culturali svolgono un ruolo importante. In alcune comunità, è più facile essere vittime di traumi a causa della violenza che viene utilizzata più frequentemente che in altri contesti. Si pensi, per esempio, alle mutilazioni o alle torture usate come prassi punitiva in alcune società.
- Gli aspetti psicologici personali, legati alla salute mentale ed alla capacità di far fronte agli eventi traumatici, sono cruciali per lo sviluppo di stress post-traumatico. Le persone elaborano con il tempo dei pensieri e dei ragionamenti sulle difficoltà incontrate, che dipendono da stili personali sviluppati tramite l'esperienza di vita. Tale impostazione può essere funzionale o disfunzionale: per questa ragione l'impatto dell'evento traumatica cambia da persona a persona.
- Il momento in cui si vive l'evento traumatico è un altro aspetto fondamentale. Per esempio, la ricerca ha rivelato come i traumi vissuti in età infantile possano portare a conseguenze di stress post-traumatico più complesse da trattare che in età adulta. Si pensi all'abuso sessuale infantile, che la ricerca ha confermato essere altamente

collegato all'insorgenza di un disturbo di stress post-traumatico, proprio per la difficoltà (ancor più alta) in tenera età di difendersi e di dare un senso a quello che è successo.

- La tempestività può essere un altro elemento presente nell'evento traumatico che causa elevato stress nella persona che lo vive. Come già detto, un evento inaspettato e immediato può causare con maggiori possibilità un trauma intenso perché minaccia le nostre credenze legate al fatto che la vita sia sicura, protetta da minacce per noi e gli altri, e prevedibile.
- La vulnerabilità biologica allo stress è basata su come e quanto il nostro cervello è in grado di affrontare il trauma. Ci sono, infatti, dei meccanismi fisiologici cerebrali (e legati alla nostra evoluzione come esseri umani) che davanti a un pericolo insormontabile mandano al nostro corpo segnali di necessità di fuga. Se tali meccanismi non funzionano adeguatamente, il rischio di entrare in contatto con un evento traumatico aumenta.

## COME SI MANIFESTA LO STRESS POST-TRAUMATICO?

Nello stress post-traumatico, così come in anche altri disturbi psicologici, persone diverse possono provare delle sensazioni **diverse**. In generale però, quando l'evento assume le caratteristiche del trauma le persone reagiscono con modalità che ricadono in queste aree: **rivivere** il trauma nel tuo corpo e nella tua mente, **evitare** cose che hanno a che fare con il trauma, **sentirsi** più tesi, tristi, irritabili o in allerta del solito.

## RIVIVERE

- Avere delle immagini indesiderate del trauma che compaiono improvvisamente nella tua mente, quasi come se fossero lì con te in quel momento
- Fare brutti sogni riguardo il trauma, o comunque riguardo cose spaventose
- Sentire come se il trauma stesse accadendo di nuovo
- Sentire dolori o altre sensazioni spiacevoli a livello del corpo, senza però essere consapevole che siano in relazione al trauma
- Percepire reazioni fisiche (come tremori o tachicardia) nel momento in cui tu ripensi a quello che ti è successo di traumatico.

## EVITARE

- Evitare di parlare del trauma, anche in semplici conversazioni
- Evitare situazioni o persone che ti ricordano l'evento traumatico che hai vissuto
- Avere dei vuoti di memoria su elementi riguardanti il tuo trauma
- Non provare più interesse nella tua vita, dissociandoti da attività
- Sentire che non potrai mai viviere un presente e un futuro "normali"

## SENTIRSI

- Provare rabbia o irritazione
- Non essere in grado di concentrarti
- Sentirsi molto tristi, con la voglia di piangere
- Sentire che è difficile addormentarsi
- Sentire una sorta di tensione costante

Qui di seguito alcune manifestazioni più specifiche di questo problema. Prova a segnare con una crocetta come si manifesta lo stress post-traumatico **per te**, dal punto di vista del corpo, dei pensieri, delle azioni, delle emozioni.

**Puoi avere dei pensieri, come:**

- ☐ “Ho sbagliato, è colpa mia”
- ☐ “Non posso fidarmi di nessuno”
- ☐ “Sarebbe meglio essere morti”
- ☐ “Il mondo è pericoloso”
- ☐ “Non ce la faccio ad affrontare tutto questo”
- ☐ “Non trovo un senso a quello che è successo”
- ☐ “Mi sento come se non fossi in me”
- ☐ “Devo sempre fare attenzione”
- ☐ “Non ce la farò a raggiungere i miei obiettivi”
- ☐ Altro:

**Nel tuo corpo puoi sentire:**

- [ ] Tachicardia
- [ ] Problemi allo stomaco
- [ ] Dolore (se in una parte specifica del corpo, scrivi dove: _____
- [ ] Stanchezza
- [ ] Giramenti di testa
- [ ] Senso di “distacco” dal tuo corpo
- [ ] Disagio fisico durante i rapporti sessuali
- [ ] Nausea
- [ ] Tensione muscolare
- [ ] Altro:

## Puoi provare delle **emozioni** come:

- [ ] Preoccupazione
- [ ] Irritabilità
- [ ] Nervosismo
- [ ] Senso di colpa
- [ ] Vergogna
- [ ] Tristezza
- [ ] Disgusto
- [ ] Paura
- [ ] Insensibilità alle cose
- [ ] Altro:

**Puoi attuare o provare certi comportamenti ed esperienze, come:**

- [ ] Evitare certe situazioni che ti ricordano l'evento traumatico
- [ ] Bere o consumare sostanze in modo eccessivo
- [ ] Non ricordare alcuni eventi, come se avessi un'amnesia
- [ ] Restare in solitudine
- [ ] Sobbalzare facilmente
- [ ] Problemi nel sonno
- [ ] Problemi nell'alimentazione
- [ ] Immagini che si presentano nella tua mente d'improvviso
- [ ] Frequenti crisi di pianto
- [ ] Altro:

## COME SI PUÒ STAR MEGLIO NONOSTANTE UN EVENTO TRAUMATICO?

La ricerca ha evidenziato come circa il **60%** delle persone con disturbi di stress post-traumatico ha un miglioramento spontaneo nel giro di circa un anno; purtroppo, è frequente che un buon numero di sintomi resti comunque.

Se senti che il tuo disagio successivo a un evento traumatico è persistente nel tempo e non diminuisce, ci sono **diversi modi** per trovare aiuto. La scelta tra uno di questi si basa sulle tue preferenze personali, su quanto senti essere grave e invalidante ciò che vivi, e su come ti senti durante il corso della terapia. Inoltre, può essere difficile capire di chi fidarsi per trovare aiuto e quale strada sia meglio percorrere.

Una delle cose che puoi fare, per aiutarti in questa decisione, è consultare **il medico di medicina generale**, chiedere informazioni e porre a lui tutti i tuoi dubbi. Su consiglio del medico o di tua iniziativa, puoi consultare **uno specialista** (psicologo psicoterapeuta o psichiatra) che possa approfondire la tua condizione, fare una diagnosi e proporre il trattamento appropriato al tuo caso. Qui di seguito, sono riportate diverse modalità di intervento possibili,

che dovresti discutere accuratamente con un professionista:

## Farmaci

Per quanto riguarda i trattamenti farmacologici, è importante evidenziare in primis come questi risultino di **limitata utilità** quando non associati a percorsi di psicoterapia. La ricerca ha infatti messo in luce come l'intervento ideale sia rappresentato sempre dall'**associazione** della psicoterapia con un trattamento farmacologico personalizzato per ogni persona che soffre di stress post-traumatico.

Inoltre, i farmaci servono in particolare per gestire i **sintomi** di questo tipo di disturbo, e per quanto non rappresentino una cura sono utili per aiutarti a gestire le sensazioni e le conseguenze spiacevoli dello stress post-traumatico.

**La maggior parte degli studi ha utilizzato, per affrontare questo tipo di disturbo, i seguenti farmaci:**

- Antidepressivi: in particolare gli Inibitori Selettivi della Serotonina (SSRI) tra cui paroxetina e sertralina, si sono rivelati utili per gestire i sintomi legati ad ansia e depressione conseguenti all'esperienza dell'evento traumatico.
- Ansiolitici: i più diffusi sono chiamati benzodiazepine e ne fanno parte, per esempio, l'alprazolam o il delorazepam. Sono impiegati in particolare per la gestione dei sintomi d'ansia, per quanto bisogni utilizzarli con moderazione per evitare fenomeni di assuefazione e dipendenza.
- Antipsicotici: alcuni studi hanno evidenziato l'utilità di farmaci come il risperidone in persone con disturbi da stress post-traumatico che

presentavano anche sintomi psicotici (come allucinazioni).

## Psicoterapia

**Tutte** le più valide linee guida di cura internazionali sottolineano come la psicoterapia sia l'intervento d'elezione per lo stress post-traumatico. Esistono tante forme di psicoterapia, con altrettante tecniche legate ad esse, ed è molto importante che tu scelga quella che ti faccia sentire meglio. Tra le più efficaci esistenti, si trovano le seguenti:

- Psicoterapia cognitivo-comportamentale: obiettivo centrale di questo tipo di psicoterapia è modificare le proprie **credenze** radicate nel tempo affinché diventino più realistiche e funzionali. Oltre a ciò, un ulteriore obiettivo è quello di aiutare a generare dei **comportamenti** più utili e funzionali a farti star meglio. Un esempio di tecnica utilizzata dalla terapia

cognitivo-comportamentale è la "ristrutturazione cognitiva", dove si apprende in prima battuta a identificare i tuoi pensieri negativi che (in maniera volontaria oppure no) si presentano in alcune situazioni. Secondariamente, si identificano dei pensieri **alternativi** che in quella determinata situazione possono far stare meglio. Un'altra tecnica basata su questo tipo di approccio è l'"esposizione prolungata", il cui scopo è interrompere gli **evitamenti** delle situazioni che ricordano il trauma e che, se da una parte permettono di ridurre l'ansia a breve termine, dall'altra la alimentano e la mantengono a lungo termine. L'esposizione avviene in maniera immaginaria prima, con un avvicinamento graduale a situazioni (per esempio, luoghi simili a dove è avvenuto l'evento traumatico) poi.

- EMDR: questo intervento terapeutico si focalizza sul ricordo dell'esperienza traumatica ed utilizza i movimenti oculari o altre **forme di stimolazione alternata destro/sinistra per trattare i ricordi disturbanti** legati all'evento traumatico con una desensibilizzazione, che fa perdere la loro carica emotiva negativa. Il cambiamento è rapido, indipendentemente dagli anni che sono passati dall'evento. L'immagine cambia nei contenuti e nel modo in cui si presenta, i pensieri intrusivi in genere si attutiscono o spariscono, diventando più adattivi dal punto di vista terapeutico e le emozioni e sensazioni fisiche si riducono di intensità. L'elaborazione dell'esperienza traumatica che avviene con l'EMDR permette al paziente, attraverso la desensibilizzazione e la ristrutturazione cognitiva che avviene, di cambiare prospettiva,

modificando le valutazioni cognitive su di sé, incorporando emozioni adeguate alla situazione oltre ad eliminare le reazioni fisiche. Questo permette, in ultima istanza, di adottare comportamenti più adattivi.

- Terapia sensomotoria: questo tipo di intervento è molto promettente, e consente di valutare e intervenire sui sintomi somatici del trauma agendo in primis sul **corpo** della persona che soffre. Infatti, all'interno di questo approccio, il corpo è proprio inteso come sede della memoria degli eventi traumatici esperiti e contemporaneamente come strumento sul quale agire per "correggere" apprendimenti altamente problematici. Gli individui che seguono questo tipo di terapia imparano a regolare la propria **attivazione** quando si trovano a vivere delle sensazioni legate a

un trauma, così come all'opposto l'**insensibilità** del proprio corpo.

- Terapia metacognitiva interpersonale: questa psicoterapia si basa sull'assunto che noi, come esseri umani, costruiamo un'idea di come funzionano le **relazioni con gli altri**, quali aspettative avere riguardo a queste, e che tipo di conseguenze possono comportare. Tali assunti si formano in tenera età, a causa delle prime relazioni che formiamo con chi si prende cura di noi (solitamente, i nostri genitori). Se un evento traumatico come un abuso avviene proprio all'interno di queste prime relazioni, la concezione che io stesso avrò delle mie relazioni successive sarà fortemente influenzata da questo evento. Anche una volta adulto. La terapia metacognitiva interpersonale mira ad andare alla radice proprio di queste modalità relazionali, per individuare

delle alternative più funzionali e delle relazioni sociali più vicine al benessere.

# Gestire lo stress post-traumatico

È importante sottolineare, come premessa a questa sezione dell'opuscolo, che lo stress post-traumatico trova una migliore risoluzione e terapia se seguito da **adeguati professionisti** e in appoggio a **strutture specifiche** al trattamento del disturbo. Questo perché, come precedentemente detto, gli eventi traumatici e le loro conseguenze sono fenomeni **complessi** e **delicati** con risvolti sociali, psicologici e anche biologici. Per questa ragione, un consiglio importante è che se tu soffri da intenso stress conseguente ad un evento traumatico, prenda in considerazione anche l'aiuto e il supporto di specialisti adeguatamente **formati**.

Puoi trovare delle utili **indicazioni** su quali forme di terapia sono più valide per affrontare il problema nella sezione precedente di quest'opuscolo. Nella sezione finale, dedicata a ulteriori fonti di aiuto e supporto, potrai trovare invece delle modalità utili su come identificare adeguato aiuto specialistico allo stress post-traumatico.

Un'altra cosa che devi tenere in mente, mentre cerchi aiuto adeguato, è che le reazioni che puoi

provare a seguito di un evento traumatico sono molto comuni. Non sono segno di debolezza o incapacità di affrontare le cose. Per questo motivo, cerca di **normalizzare** quello che provi, considerandolo nella cornice di ciò che è prassi provare nello stress post-traumatico.

Di seguito trovi alcune **strategie** che ti possono essere utili per contenere gli effetti dello stress post-traumatico, inclusi i suoi sintomi e le sue conseguenze emotive, e migliorare la tua qualità della vita. Ricordati sempre che, dovessi vedere che queste tecniche non fanno per te, **non devi** sforzarti. Cerca invece aiuto più specialistico.

## TROVA DEI MODI CHE POSSANO ESSERE UTILI PER DARE SENSO AL TRAUMA VISSUTO

Come precedentemente detto, un evento traumatico subito è una situazione che è in grado di sconvolgere la vita, rimettendo in gioco tutte le idee sulla sicurezza e l'incolumità che puoi avere. È **normale** che ci siano queste sensazioni; dopotutto, il trauma è un evento intenso per definizione.

Quello che puoi provare a fare è cercare di trovare un **significato** a quello che è successo, provando a

rimettere insieme i pezzi. Per farlo, puoi identificare i modi che senti essere più utili e funzionali per te; che senti che ti fanno star meglio una volta applicati. Poniti la seguente domanda: esprimere ciò che sento e ho vissuto, potrebbe essermi d'aiuto? Se sì, quale potrebbe essere il modo migliore?

Per esempio, puoi provare a **parlare** con persone direttamente o indirettamente coinvolte nel trauma che hai vissuto; possono essere tuoi conoscenti, amici che hanno vissuto una cosa simile, altre vittime, o persino membri di gruppi di soccorso che hanno aiutato persone coinvolte in una medesima situazione. Altre persone preferiscono invece **scrivere** quello che è successo: puoi provare anche tu. Nello scrivere, cerca di riportare quello che ti senti. Al termine puoi conservare il foglio, farlo leggere a qualcuno di cui ti fidi, o persino stracciarlo se preferisci.

La cosa importante è che tu non ti spinga più in là di quello che percepisci essere opportuno fare per te. Per questa ragione, se senti che aprirti (in maniera verbale o scritta) riguardo al trauma che hai vissuto non ti faccia stare meglio, semplicemente smetti di attuare ciò e pensa a riferirti a un professionista con

cui elaborare meglio ciò che hai vissuto.

Prova a spendere qualche minuto a pensare ai modi che ti possano aiutare a dare un senso a quello che hai passato. Prova alcune tra queste idee:

- Individua persone con cui parlare che ti possano dare più punti di vista e informazioni
- Ricercare informazioni di eventi simili a quello che hai vissuto, che riportino testimonianze dell'evento
- Scrivere le tue esperienze

## GESTISCI I FLASHBACKS E GLI INCUBI

I **flashbacks** sono immagini improvvise e indesiderate, che saltano alla mente e che puoi esperire come intrusive, che si insinuano nella mente anche se non vuoi. Gli **incubi** sono invece provati durante il sonno, sono solitamente più lunghi e lasciano una sensazione di angoscia al risveglio. Entrambe queste esperienze possono essere relazionate al trauma. Imparare a gestirle permette, indirettamente, di migliorare anche i sintomi del tuo stress post-traumatico.

Uno dei migliori approcci che è stato evidenziato come in grado di ridurre flashback e incubi è quello di dedicare del tempo **ogni giorno** a rivedere e rielaborare i ricordi spiacevoli legati a questi eventi. All'apparenza, questo può apparire spaventoso, ma la ricerca ha mostrato che questa rielaborazione riduce l'intensità di queste esperienze.

Per esempio, poi prenderti circa **20 minuti** al giorno per riflettere su ciò che hai esperito tramite flashbacks o incubi; per farlo puoi utilizzare carta e penna su cui scrivere oppure un registratore in cui parlare a voce alta. Nel descrivere questi vissuti, aumenti le probabilità di **normalizzarli**. Per questa

ragione, più procedi nei giorni, più flashbacks e incubi dovrebbero divenire meno forti. È importante, durante l'esecuzione di quest'attività, che tu possa trovare dei momenti tranquilli in cui dedicarti a ciò. Se si tratta di incubi, può essere di maggiore aiuto svolgere l'attività prima di andare a dormire.

Questo processo può permetterti di riprendere almeno parziale **controllo** sopra questi pensieri, evitando che loro abbiano la meglio su di te. Inoltre, è importante ricordare che, se noti che questa attività sia troppo pesante, ti ricordi di focalizzarti in qualcuna delle parti positive della tua vita attuale. Ciò aiuta a sopportare meglio il vissuto traumatico.

Per aiutarti, ecco uno schema dei passi che puoi seguire:

1. Scrivi i dettagli dei flashbacks o degli incubi che hai esperito. Per esempio, dove sei, se c’è qualcuno con te, cos’è successo, etc

2. Trova un momento della giornata in cui pensare a quello che è successo. Nel farlo, dovresti trovarti in un ambiente calmo e sicuro. Scrivi qui sotto il momento e quale può essere quest'ambiente:

3. Pensa a qualche elemento positivo relazionato alla tua vita attuale, per esempio: “sono sopravvissuto, e sono ancora qui”, “ho delle persone che mi supportano e a cui posso chiedere aiuto”, “posso pianificare un nuovo futuro fatto a misura per me”:

## CONCENTRATI SUL MOMENTO PRESENTE

Come detto in precedenza, durante il giorno possono esserci dei pensieri **intrusivi**, immagini o parole, che compaiono nella tua mente senza apparente significato. Quando ciò succede, può essere utile applicare uno o più dei seguenti esercizi che ti aiutano a restare in contatto meno con i tuoi pensieri e più con il momento presente. Questa tecnica permette di aumentare il tuo **ancoraggio** con il momento presente, aiutandoti ad allontanarti da pensieri legati al passato. La cosa importante di questo tipo di esercizi, esemplificati di seguito, è che devono essere attuati usando oggetti o situazioni **non relazionate** all'evento traumatico che hai passato.

- Prendi un **oggetto** che hai in tasca, per esempio una moneta. Guardala con attenzione. Che colore ha? Che tipo di disegni ha sopra? Prova poi a tenerla tra le dita. È fredda? Ha tanti rilievi? Resta concentrato su quest'oggetto per un po' di tempo, finché senti di essere immerso in lui con la tua attenzione. Ogni giorno puoi tenere in tasca un oggetto diverso: una conchiglia, un anello, un piccolo giocattolo, etc. Allenati a utilizzare ogni

oggetto, con tutte le sue caratteristiche, per ancorarti meglio alla realtà del presente.

- Prendi il telefono cellulare ed imposta una sveglia, per esempio di 3 minuti. Ovunque tu ti trovi, concentrati su ogni **suono** e ogni rumore che è intorno a te. Ogni volta che il tuo pensiero ritorna all'immagine che ti turba, semplicemente torna a tutti questi stimoli sonori. Cerca di descriverli nelle loro differenze, senza valutarli come belli o brutti.
- Focalizzati sul tuo modo di **camminare**, concentrandoti su ogni movimento che fai. Cerca di concentrarti sul movimento dei tuoi piedi, su come ogni arto è posizionato, sulla sensazione dei tuoi piedi nella scarpa. Se sei in un ambiente che lo permette puoi anche provare a toglierti le scarpe e sentire l'erba, la ghiaia o la terra sotto i piedi. Ancora una volta, se i pensieri arrivano, semplicemente lasciali arrivare senza valutarli. Poi, lasciali scorrere. Lo stesso esercizio lo puoi fare da seduto: nota in questo caso come le tue gambe toccano la sedia, oppure come la tua schiena è appoggiata allo schienale.
- Anche **l'olfatto** può essere utilizzato per aumentare la tua consapevolezza al momento presente. Per

esempio, se ti trovi in un negozio puoi notare i diversi profumi che ti circondano, se ci sono dei profumi puoi provarli e descriverli senza valutarli negativamente o positivamente ma semplicemente notandoli. Se ti trovi all'aperto in un parco puoi far caso all'erba tagliata, al profumo dei fiori, o a quello dell'aria. Anche qui, dovessero esserci dei pensieri che ti disturbano, semplicemente torna a focalizzarti sul tuo senso dell'olfatto.

- Prova, nel momento in cui un pensiero negativo arriva, semplicemente ad **osservare** dove ti trovi. Se sei seduto in una stanza, guardane le pareti, i dettagli, gli oggetti. C'è qualcosa che non avevi notato prima? Quali sono le forme e i colori prevalenti? Se sei all'aperto puoi notare le forme dell'ambiente, che tipo di luce c'è, cosa ti circonda. Guarda il mondo intorno a te come se stessi osservando un dipinto.

*Quali altri modi ci possono essere per aiutarti a mantenere l'attenzione e la consapevolezza al momento presente? Prova a scriverli di seguito, poi applicali:*

## CERCA DI DISTRARTI, LIMITANDO LA RUMINAZIONE

Una volta che sei riuscito a realizzare un maggior senso nel trauma che hai vissuto, è importante non spendere molto tempo a pensare in maniera disfunzionale riguardo l'evento passato.

Si parla di **ruminazione** quando si definisce quell'azione tesa a continuare a pensare frequentemente e con intensità ai pensieri negativi che ci fanno stare male, pensando (nel caso dello stress post-traumatico) allo stesso evento traumatico in modo sempre uguale, rigido

e, alla fine, inconcludente. La conseguenza della ruminazione è spesso un malessere continuo che può influenzare negativamente la qualità della tua vita. La ruminazione è composta da pensieri lunghi e continui, definiti e legati tra loro con parole come “e se…”, “ma perché…”, “come sarebbe andata se…”. Spendere molto tempo con questo stile di pensiero può portare ad avere maggiori incubi o flashback, come descritto più sopra in quest’opuscolo.

Uno dei modi più funzionali per interrompere la ruminazione è quello di rispondere alla domanda: “mi serve pensare continuamente in questo modo”? Riflettere su questo ti può portare a percepire con più accuratezza **l’inutilità** della ruminazione. Una volta raggiunta questa consapevolezza, le tecniche di **distrazione** possono aiutarti a discostarti dalla ruminazione, non pensando all’evento traumatico. Queste sono basate principalmente sullo spostamento del focus della tua attenzione. Per esempio:

- Guardarti intorno e identificare due o tre oggetti da descrivere mentalmente
- Riprendere a leggere un libro che avevi lasciato in disparte
- Guardare con attenzione un programma televisivo
- Chiamare un amico
- Disegnare qualcosa di piacevole
- Ascoltare la musica
- Fare una camminata
- Pensare a delle immagini mentali, come un fiume che scorre tranquillamente

Se le tecniche di distrazione non sono sufficienti e l'impulso a rimuginare continua, cerca di trovare **altri comportamenti** che ti aiutino a spostare i pensieri dalla ruminazione. Per trovarli devi fare delle prove e capire cosa può funzionare per te.

Ricorda infine che la distrazione **non consiste** nello scacciare con determinazione i pensieri dell'evento traumatico dalla tua mente: questo sforzo potrebbe paradossalmente aumentare i pensieri negativi.
Allo stesso modo, la distrazione non è neanche

un evitamento, ma una tecnica che ci permette di controllare con più efficacia il focus della nostra mente verso ciò su cui vale davvero spendere tempo.

## IMPARA A RILASSARTI

Imparare delle **tecniche di rilassamento** non ti permetterà di dare senso a un evento traumatico. Però, quando senti che la tensione causata da pensieri legati all'evento stesso diventa molto forte, possono aiutarti a diminuire la sensazione d'ansia, di tensione. Queste emozioni, infatti, quando spiacevoli posso generarti dei sintomi difficilmente sopportabili, come tremori o tachicardia. Chiaramente, queste sensazioni **non fanno del male** e non sono pericolose. Possono essere solo fastidiose, per questo può essere utile gestirle.
Inoltre, le tecniche di rilassamento possono anche aiutarti a trovare delle fonti di distrazione.
Un modo per attuare queste tecniche è fare ciò che **più ti piace**. Molte persone, per esempio, si rilassano guardando la televisione, facendo yoga, leggendo, o attuando giardinaggio o bricolage.

*In alternativa, puoi seguire una o più delle tecniche seguenti:*

## Utilizza il tuo respiro.

- Prenditi una breve pausa, interrompi quello che stai facendo e siediti o appoggiati a qualcosa (per esempio, se stai guidando, fermati e parcheggia l'auto in un luogo sicuro. Se sei in compagnia, ti puoi assentare per qualche minuto e cercare uno spazio tranquillo e appartato).
- Trattieni il fiato senza fare prima un respiro profondo e conta mentalmente: "1001, 1002, 1003, 1004, 1005, 1006" (il che corrisponde a circa 6 secondi).
- Arrivato a 1006, espira dal naso, buttando fuori l'aria lentamente e ripeti nella tua mente "mi rilasso", in modo calmo e tranquillo. Ricorda di respirare con il naso per tutta la durata dell'esercizio.
- Inspira senza sforzo, normalmente, ed espira lentamente (in cicli di sei secondi circa). Può essere utile contare mentalmente "1001, 1002, 1003" durante l'inspirazione, e "1004, 1005, 1006, 1007" durante l'espirazione, che dovrebbe durare un

po’ più a lungo dell’inspirazione). Ricorda di dire a te stesso “mi rilasso” ogni volta che espiri. In questo modo si fanno circa dieci cicli completi di respirazione al minuto.

- Ricorda di inspirare normalmente, senza prendere troppa aria, non gonfiando troppo il torace ed impiegando circa lo stesso tempo nell’espirare che nell’inspirare. Ogni minuto (dopo una serie di 10 respiri completi) trattieni di nuovo il fiato per 5 secondi e poi riprendi a respirare in cicli di 6 secondi
- Continua a respirare così fino a quando ti senti più tranquillo.

## Utilizza i tuoi muscoli.

- **Rilassamento delle gambe**

  - Inspira normalmente (non in modo profondo) e trattieni il fiato per sette secondi (conta mentalmente 1001, 1002, … , 1007).
  - Contemporaneamente tendi gradualmente i muscoli delle gambe, con le caviglie incrociate, cercando di sollevare quella che sta sotto mentre si preme verso il basso con quella sopra

(in alternativa si possono spingere le gambe lateralmente, sempre tenendole unite con le caviglie incrociate).

- Dopo sette secondi, espira lentamente e cerca di ripeterti mentalmente “mi rilasso”.
- Rilascia tutta la tensione accumulata nelle gambe, con tranquillità.
- Chiudi gli occhi (se possibile).
- Durante il minuto successivo, dì a te stesso mentalmente “mi rilasso” ogni volta che espiri e lasci fluire via tutta la tensione.
- Ripeti fino a che percepisci una buona sensazione di rilassamento.

- **Rilassamento delle mani e delle braccia**

- Inspira normalmente (non in modo profondo) e trattieni il fiato per sette secondi (contare mentalmente 1001, 1002, … , 1007).
- Contemporaneamente tendi i muscoli delle mani e delle braccia mentre tieni le mani in grembo, palmo contro palmo, spingendo giù con la mano in alto mentre ti sforzi di sollevare la mano in basso (in alternativa: se sei seduto, metti le mani sotto i bordi della sedia e cercare di sollevarla)

- Dopo sette secondi, espirare lentamente e cerca di ripeterti mentalmente “mi rilasso”.
- Rilascia tutta la tensione accumulata nelle braccia e nelle mani, con tranquillità.
- Chiudi gli occhi (se possibile).
- Durante il minuto successivo, dì a te stesso mentalmente “mi rilasso” ogni volta che espiri e lascia fluire via tutta la tensione.
- Ripeti fino a che percepisci una buona sensazione di rilassamento.

- **Rilassamento delle spalle**

- Inspira normalmente (non in modo profondo) e trattieni il fiato per sette secondi (conta mentalmente 1001, 1002, … , 1007).
- Contemporaneamente spingi le spalle verso l’alto, tendendole e cercando di toccare le orecchie.
- Dopo sette secondi, espira lentamente e cerca di ripeterti mentalmente “mi rilasso”.
- Rilascia tutta la tensione accumulata nelle spalle, con tranquillità.
- Chiudi gli occhi (se possibile).

- Durante il minuto successivo, dì a te stesso mentalmente “mi rilasso” ogni volta che espiri e lascia fluire via tutta la tensione.
- Ripeti fino a che percepisci una buona sensazione di rilassamento.

## Rilassamento della schiena

- Inspira normalmente (non in modo profondo) e trattieni il fiato per sette secondi (conta mentalmente 1001, 1002, … , 1007).
- Contemporaneamente spingi la schiena in avanti, tendendola ad arco.
- Dopo sette secondi, espira lentamente e cerca di ripeterti mentalmente “mi rilasso”.
- Rilascia tutta la tensione accumulata nelle spalle, con tranquillità.
- Chiudi gli occhi (se possibile).
- Durante il minuto successivo, dì a te stesso mentalmente “mi rilasso” ogni volta che espiri e lascia fluire via tutta la tensione.
- Ripeti fino a che percepisci una buona sensazione di rilassamento.

Ci possono essere altri esercizi che puoi pensare di fare, coinvolgendo altri muscoli, prendendo spunto da quelli riportati qui sopra?  Si tratta sempre di mettere in tensione una parte del corpo, prestando attenzione allo stato di tensione e a dove si localizza, e poi di distendere gradualmente i muscoli, percependo il graduale rilassamento. Se ti vengono in mente altri esercizi, prova a descriverli qui sotto e inizia a farli seguendo le stesse modalità riportate sopra:

## Utilizza la consapevolezza.

Questo è un approccio differente per gestire i sintomi dello stress post traumatico. Il suo obiettivo è quello di sviluppare una consapevolezza calma e non giudicante, che può permetterci di notare pensieri e sentimenti senza farci coinvolgere pesantemente da loro. Può inoltre aiutarci ad essere più compassionevoli e gentili verso noi stessi. Per fare questo, puoi usare il respiro per ancorarti nel qui ed ora, aiutandoti a portare consapevolezza al momento presente, sottraendola all'angoscia del passato e del futuro. Infatti, molta della tua tristezza e ansia deriva proprio da un focus a momenti diversi da quello attuale. Pensa, per esempio, di nuovo ai flashbacks.

Per rilassarti utilizzando la consapevolezza, puoi seguire questi punti:

- Anzitutto, trova un posto tranquillo dove senti di non essere disturbato. Siediti e chiudi gli occhi, oppure fissa un punto fermo davanti a te.
- Nel sederti, cerca di stare con i glutei a metà della sedia, la schiena staccata dallo schienale, le mani sulle cosce o sulle ginocchia, la schiena dritta come

se una corda ti tirasse dal centro della pancia verso l'alto.

- Porta l'attenzione al tuo respiro, e nota quando lo compi. Notane l'esperienza, sentendo l'aria fredda che entra dalle narici ed esce più calda. Nota come il tuo respiro viene attuato, quali muscoli si muovono, come i polmoni si riempiono e poi si svuotano.
- Nota di continuo il naturale e gentile ritmo del tuo respiro, focalizzandoti solo su questo.
- È normale, durante questa attività, che dei pensieri ti passino per la mente. Semplicemente notali, osservali in maniera non giudicante. Poi, ritorna nuovamente al tuo respiro. Attua questo spostamento di attenzione ogni volta che un pensiero ti disturba.
- Puoi notare suoni, sensazioni fisiche, emozioni, etc. Semplicemente, nota anche tutto questo ogni volta che accade e torna al tuo respiro.
- Non seguire i tuoi pensieri o le tue emozioni, non giudicare o rimproverare te stesso per percepire questo, non analizzarle. È ok che questi pensieri e queste emozioni siano lì. Semplicemente notale,

e lasciale salire e scendere come un'onda. Torna sempre con l'attenzione al tuo respiro.

- I pensieri entreranno nella tua consapevolezza, e la tua attenzione li seguirà. Di nuovo, è normale che capiti questo. Non importa quante volte capita, semplicemente guida la tua attenzione al respiro. Se senti che i pensieri oppure le sensazioni fisiche o emotive ti distraggono molto, puoi provare a contare da 1 a 10, e poi da 10 a 1 mentre respiri.

Più praticherai questo esercizio, più imparerai a gestire la tua consapevolezza. Più gestirai la consapevolezza, più riuscirai a restare nel momento presente senza farti trascinare dal passato o dal futuro. Anche solo 5 minuti al giorno posso bastare per aiutarti.

Una volta attuato col tuo respiro, puoi provare l'esercizio anche con altre sensazioni: il tatto del tuo corpo sulla sedia, una sensazione di calore che senti nello stomaco, un rumore particolare, etc. Inizia con il respiro, successivamente con la pratica puoi rendere tutto ciò che desideri e ritieni opportuno un utile esercizio per la tua consapevolezza.

## Utilizza le immagini mentali.

Può essere utile imparare a rilassarti utilizzando la tua **immaginazione**. Ciò implica, in pratica, utilizzare immagini, fantasie, pensieri, per aiutarti a diminuire la tensione generata dal ricordo dell'evento traumatico. Ci sono diversi modi per utilizzare le immagini mentali, eccone alcuni:

- Puoi crearti un **luogo sicuro**, dove recarti con la tua mente quando ti senti teso e agitato. Per luogo sicuro si intende un particolare luogo, reale o fantastico, che riesca a donarti tranquillità nel momento in cui immagini di essere lì. Può essere un luogo della tua infanzia, oppure un luogo dove solitamente trascorri le vacanze. Ancora, può essere rappresentato da un luogo che hai visto in un film o in un cartone animato. La cosa importante è che ti dia un'idea di serenità e ti faccia sentire tranquillo. Nello scegliere il tuo luogo sicuro, cerca di essere dettagliato: chiudi gli occhi e immaginane i colori, gli eventuali suoni e rumori, la temperatura (è meglio che non ci siano altre persone). Una volta che il tuo luogo sicuro è stato definito nella tua mente, potrai tornarci quando lo desideri, soprattutto quando ti sentirai agitato a

causa del tuo stress post-traumatico.

*Prova a descrive qui sotto il tuo luogo sicuro:*

- Immagina un **ambiente** rilassante, anche naturale, in maniera realistica. Per esempio, sdraiati e immagina di essere disteso su un prato. Immagina l'erba sotto la nuca, come se la percepissi realmente. Immagina il calore del sole che ti scalda la pelle e la fronte. Puoi anche immaginare la brezza fresca che ti sfiora e ti rilassa. Oppure puoi immaginare di essere sdraiato su una spiaggia, immaginare il rumore delle onde del mare, la

sabbia sulla pelle, i rumori dei gabbiani. Ogni volta che ti focalizzi su queste immagini, cerca di ripeterti mentalmente che sei molto rilassato e che sei tranquillo, calmo, con una sensazione di calore avvolgente.

- Immagina i tuoi **pensieri** legati all'evento traumatico come passeggeri, tramite delle immagini specifiche. Per esempio, puoi immaginare i tuoi pensieri adagiati su delle foglie secche in un fiume. Osserva nella tua immaginazione i pensieri in queste condizioni, che pian piano vengono trascinati via dalla corrente. Osservali allontanarsi, fino a sparire. Oppure, immagina i tuoi pensieri trasformarsi in una nuvola e alzarsi nel cielo. Immagina che questi si spostino, lentamente ma costantemente, nel tuo campo visivo fino a scomparire. Cerca di utilizzare delle immagini a te facili, che ti diano un senso di tranquillità, e che non fatichi a proiettare nella tua mente.

## GESTISCI LA RABBIA

Nel disturbo post-traumatico può essere frequente provare una certa **rabbia**, a causa di quello che si ha vissuto e del senso di ingiustizia che si prova a

ripensare all'evento traumatico che ti è successo. Quando questa si manifesta, può investire gli altri intorno a te non perché ne siano la causa, ma perché il meccanismo della rabbia tende a **proiettare** su altri ciò che percepisci emotivamente. Per questa ragione, può essere utile chiarire agli altri (nei momenti in cui ti senti calmo) che se dovesse succedere non è colpa loro, richiedendo la loro pazienza e comprensione.

Qui di seguito alcune strategie che puoi utilizzare per stemperare la rabbia quando si presenta:

- Anziché sfogare la tua rabbia con aggressività verbale o eventualmente fisica, utilizza la sua energia per fare qualcosa di **costruttivo**: fare esercizio fisico, pulire casa, cucinare, etc.
- Prova a respirare lentamente o a fare degli esercizi di **rilassamento** come quelli riportati precedentemente in quest'opuscolo.
- Nel momento in cui senti che la rabbia sta salendo, cerca di **allontanarti** fisicamente dalla situazione: per esempio, se ti trovi vicino a una persona puoi andare lontano da lei, attuando una camminata veloce.

- Datti **tempo** per elaborare la rabbia. Puoi per esempio aver ricevuto una e-mail spiacevole: rispondere arrabbiato e di getto può causarti molte più conseguenze negative. Anziché inviare subito la risposta, dedicati ad altro: il pensiero diventerà più lucido e la tua risposta più costruttiva se ti dai del tempo.

## GESTISCI LA TRISTEZZA

Spesso le persone provano umore basso e tristezza a seguito di un evento traumatico, o in genere nello stress post-traumatico. Questo può conseguentemente generare emozioni come colpa, ridotta autostima, etc.

È importante, in questi casi, far sì che i pensieri negativi non abbiano la meglio e che siano **indagati** per comprenderli appieno. A seguito di un evento traumatico, le persone possono tendere ad aspettarsi il peggio su di sé, la propria vita, e il futuro. Se questo senti essere il tuo caso, non accettare questi pensieri passivamente, Ricordati anzi che i pensieri **non sono un fatto**, e pensare qualcosa non significa che sia vero. Per provare a “sfidare” questi pensieri, prova a svolgere queste azioni:

- Anzitutto, cerca di identificare quando il tuo umore è basso. Per far questo, nel momento in cui ti senti triste, nota questa emozione dandole il giusto peso. Chiediti: “Cosa mi sta succedendo? Che emozione provo”?
- Poi chiediti: “Cosa sto pensando per essere così triste”? Scrivi il pensiero, annotatelo.
- Successivamente, prova a scrivere argomenti che vanno contro questo pensiero. Questo passo può essere complesso, dato che implica sforzarsi di assumere una posizione opposta a ciò che solitamente assumi. Per aiutarti nel far ciò, prova per esempio a pensare a un amico onesto e sincero che conosci bene: cosa gli diresti, se dovesse avere un pensiero come il tuo? Oppure, chiediti se su 100 persone tutti penserebbero come te o ci possano essere delle alternative.
- Per esempio, puoi avere un pensiero che ti genera tristezza del tipo “Non valgo nulla, perché non sono stato in grado di affrontare delle difficoltà”. Osservare degli argomenti diversi da questo pensiero implica per esempio ammettere che un pensiero alternativo possa essere “Ci sono

state alcune difficoltà che invece sono riuscito ad affrontare, non è vero che quindi non valgo".

Può esserti d'aiuto anche tenere un diario in cui scrivere le cose positive che ti sono accadute durante la settimana, focalizzandoti su queste e non sulle cose negative. Inoltre, se senti che riduci le attività che fai, ti senti svogliato e con poche idee su cosa fare, può esserti d'aiuto riempire le tue giornate con delle **attività specifiche**. Queste possono essere molteplici: iscriverti a un corso in palestra oppure a un corso di cucina, fare del giardinaggio, compiere un viaggio in un nuovo posto, andare a teatro, etc. Prova ad elencare tutte le attività che senti essere a te ideali, e inizia a inserirne alcune nelle tue giornate. Attivarti da questo punto di vista può aiutarti a diminuire il tuo senso di tristezza, arricchendo le tue giornate e aumentando il tuo benessere.

## EVITA DI EVITARE

A causa di un evento traumatico, puoi ritrovarti ad evitare certe situazioni e certi eventi. **L'evitamento** può presentarsi in diverse forme: non parlare del trauma, non recarsi in posti e luoghi simili a dove è avvenuto l'evento traumatico, etc. Evitare previene

che tu possa adeguatamente risolvere il tuo disturbo post-traumatico da stress, dato che più eviti più dai idea alla tua mente di quanto sia minaccioso ciò che temi. Tutto ciò previene anche tu possa ritornare a una vita più serena e normale.

Se è vero che lo stress post traumatico è alimentato dall'evitare le situazioni che ti preoccupano o che pensi possano farti del male, cerca allora di **esporti gradualmente** a tali situazioni, in maniera continua e strutturata.

Gradualmente significa che per prima cosa dovresti imparare a padroneggiare le situazioni che senti essere **meno** gravi, quelle in cui lo stress e le preoccupazioni che provi sono relativamente lievi, che ti sembrano più facili e in cui pensi di avere le capacità sufficienti, per poi passare ad affrontare situazioni legate a gradi sempre più **elevati** di stress e di difficoltà. Questo è importante perché, chiaramente, non è possibile affrontare la situazione che ti mette più timore immediatamente e direttamente.

Una stessa situazione che senti essere minacciosa perché simile all'evento traumatico che hai vissuto è perciò più utile "scomporla" in passi piccoli, ordinarli per gradi di ansia e timore provato e infine affrontarli

partendo da quello che ti dà le preoccupazioni **minori**.

Prova a seguire i seguenti passi per definire ed attuare la tua esposizione graduale:

- Scrivi anzitutto un elenco di situazioni che eviti e che desidereresti riuscire a gestire, di diversa difficoltà (da quelle per te estremamente facili da affrontare a quelle estremamente difficili). Cerca di definire questi obiettivi in modo molto chiaro e dettagliato, per esempio: “Andare da solo in una banca dove è accaduta la rapina che mi ha terrorizzato” oppure “Prendere l’ascensore in cui una volta sono stata bloccata, dal piano terra all’ultimo piano”. Dai un punteggio da 0 a 100 a ciascun obiettivo che senti essere origine di preoccupazione e timore, dove 0 significa “non ho nessun problema nel poterlo fare” e 100 significa “provo moltissimo timore e preoccupazione, dovessi farlo”. Scegli dunque, la situazione (o le situazioni) che hanno ricevuto il punteggio più alto e che quindi dovrebbero rappresentare ciò che a te procura più problematicità.

- Ora suddividi ciascuno di queste situazioni scelte in passi più piccoli e facili, che ti permettano pian piano di avvicinarti all'obiettivo di esposizione finale. Ad esempio, se il tuo obiettivo finale è quello di affrontare un evento legato al tornare in una stazione ferroviaria dove è avvenuta un'aggressione cui hai assistito, potresti iniziare a documentarti su storie di aggressioni avvenute in luoghi simili. Il secondo passo potrebbe poi essere quello di vedere dei video di aggressioni su internet. E così via. Nel definire i passi da fare, cerca di dare ad ogni passo un punteggio da 0 a 100 per indicare quanto quel singolo passo ti mette timore nell'affrontarlo. Disponi poi i passi in ordine da quello con il punteggio più basso fino a quello con il punteggio di preoccupazione più alto. Per esempio, potresti strutturare questa scala:

  - Leggere notizie inerenti delle aggressioni (timore: 20)
  - Guardare dei video in internet riportanti aggressioni (timore: 30
  - Guardare dei notiziari locali, focalizzandoti principalmente su notizie di aggressioni (timore: 50)

- Guardare da lontano la stazione dei treni dove è avvenuta l'aggressione (timore: 65)
- Guardare da pochi metri la stazione dove è avvenuta l'aggressione (timore: 70)
- Entrare e restare per pochi istanti nella stazione dove è avvenuta l'aggressione (timore: 90)

  Entrare e restare per pochi istanti nella stazione dove è avvenuta l'aggressione (timore: 100)Nello strutturare i passi da fare cerca di scegliere le situazioni in cui, senza avere la certezza di riuscire al 100%, tuttavia pensi di poter riuscire a gestire ciò che vivrai. Puoi, nel definire i passi, cambiare delle variabili: per esempio l'orario in cui effettuare l'azione, la durata, o la presenza di qualcuno con te mentre ti esponi a ciò che temi.

- In genere è meglio pensare i primi passi in modo che siano solo poco più difficili l'uno dell'altro. I primi passi potrebbero riguardare situazioni che già affronti, almeno qualche volta e seppure con difficoltà. Poi, se te la senti, puoi procedere più rapidamente, aumentando la difficoltà tra i passi successivi. Se ci pensi, la situazione è analoga a imparare a nuotare in piscina: inizialmente si trascorre la maggior parte del tempo nella parte

bassa della piscina, dove si tocca il fondo; poi, quando si impara a stare a galla con maggior sicurezza, ci si avventura rapidamente fino al bordo lontano della piscina e con sorpresa ci si rende conto di desiderare addirittura di lanciarsi dal trampolino.

- Ora, parti dal passo che ha il punteggio più basso nella tua scala che hai costruito e affrontalo. All'inizio può essere difficile, ma cerca di non scoraggiarti. Esponiti al gradino più basso della tua graduatoria di esposizioni e ripetilo finché provi ansia bassa (da 0 a 100 intorno al 10) e ti senti abbastanza sicuro e a tuo agio. Dopodiché, passa al passo successivo della tua graduatoria.
- Ricordati che, durante le varie esposizioni, potrai sentirti inizialmente agitato. Ciò è più che normale; ricordati però che più rimarrai nel passo che stai affrontando, più la sensazione di timore scenderà. Ci vuole del tempo.

Se vuoi, per aiutarti a definire al meglio la tua esposizione graduale, puoi utilizzare lo schema di seguito riportato. Cerca anzitutto di pensare e scrivere quale situazione che ti mette più timore vuoi

affrontare. Poi, suddividilo in passi, valutandoli in termini di timore che senti nel pensare di compierli e mettendoli poi in ordine.

*Scrivi in questo riquadro la situazione che ti mette difficoltà e che vorresti affrontare. Cerca di essere chiaro e specifico:*

*Definisci ora i passi per affrontare la situazione che hai scritto:*

| Passi da compiere | Timore (da 0 a 100) |
|---|---|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |

(scrivi anche altri eventuali passi, se c'è bisogno)

## PRENDITI CURA DI TE

Lo stress post-traumatico può essere meglio sopportato anche seguendo dei piccoli **accorgimenti** da applicare durante la tua quotidianità, che ti permettano di percepire più sollievo:

- **Cura l'alimentazione:** un certo tipo di apporto alimentare può aiutarti a star meglio, non solo fisicamente ma anche psicologicamente, per esempio influenzando il tuo umore. Questo implica avere una dieta varia e bilanciata che cerchi di assumere una quantità adeguata di alimenti, includendo cibi sani come frutta e verdura. Inoltre, ricorda anche che a volte mangiare del cibo che di solito "ti vieti" perché troppo zuccherato o grasso (come la frittura di pesce o un cannolo siciliano) può portare a dei benefici a livello psicologico. Dopotutto, un piccolo piacere può migliorare la tua giornata, quindi puoi ogni tanto concedertelo.
- **Cura il sonno:** dormire bene aumenta il nostro benessere fisico e psicologico. Gestisci dunque al meglio l'ambiente dove dormi, utilizza un materasso ed un cuscino comodi, cerca di non usare apparecchi elettronici almeno un'ora prima

di coricarti, assicurati una buona temperatura nella stanza ed evita che rumori esterni ti diano fastidio utilizzando per esempio dei tappi nelle orecchie. Lo stress post-traumatico può presentarsi la notte in forma di incubi e pensieri spiacevoli: per affrontare al meglio questo aspetto tieni vicino a te dell'acqua e un asciugamano così che, dovessi svegliarti di soprassalto e spaventato tu possa riprenderti meglio. Può esserti utile anche, una volta sveglio, acquisire il contatto con la realtà osservando la tua camera da letto e provando a descriverla.

- **Cura il tuo esercizio fisico:** cerca di muoverti per 30 minuti al giorno, non per forza in maniera continuativa e non per forza intensamente. Durante una giornata, per esempio, puoi fare 10 minuti di camminata, 15 minuti di ginnastica dolce e 5 minuti di esercizi posturali. Fare un po' di esercizio fisico è provato aiutare e tutelare il benessere fisico e psicologico, e può farti star meglio quando lo stress diventa intenso.
- **Cura il tuo tempo:** cerca di utilizzare il tuo tempo nella maniera che ti fa star meglio; passalo con persone che ti facciano star bene, permettiti di dire di no a quelle attività che non ti piacciono e

non sei obbligato a fare, investi le tue ore in azioni piacevoli. Riduci il tempo passato al telefono cellulare e cerca di dare ai tuoi parenti, amici e colleghi una “finestra di disponibilità” nella quale essere contattato: la tua disponibilità è importante per decidere quanto tempo resta per te.

- **Cura i tuoi obiettivi:** uno dei migliori modi per gestire lo stress post-traumatico è concentrarti su ciò che conta davvero, ovvero un tuo scopo. Questo può essere professionale, relazionale, personale, etc. Cerca anzitutto di capire cosa ti piacerebbe raggiungere: per farlo puoi scrivere una lista delle cose che ti passano per la mente e che vorresti ottenere. Dai un voto d’importanza (da zero a 10) a tutti gli elementi della lista e scegli quello che hai votato in maniera più elevata. Infine, elenca per quest’obiettivo i passi che devi fare per raggiungerlo.

# Come posso aiutare qualcuno che conosco che soffre a causa di un trauma?

Queste indicazioni puoi **condividerle** con una persona che hai vicino, se vuoi, affinché possa sapere meglio come aiutarti. Allo stesso modo, nei momenti in cui senti che il tuo stress post-traumatico è più gestibile, possono essere utili anche a te per **aiutare** qualcuno che conosci che soffre, consapevole soprattutto della tua esperienza.

- Prima di tutto ricorda che ciò che non rappresenta un evento traumatico per te non è detto che non lo sia per l'altro. Magari per te la perdita di una casa può rappresentare un evento minore rispetto alla perdita di una persona. Eppure, le persone possono sentirsi molto meno sconvolte nella perdita della seconda che della prima. Sii dunque sempre comprensivo, e cerca di valutare l'evento traumatico dell'altro secondo i **suoi criteri** d'importanza, non secondo i tuoi. Se senti di non riuscire, semplicemente ascolta e sii presente per l'altro (se lo gradisce) senza essere giudicante.

- **Evita** di dire frasi come “non piangere” oppure “muoviti a riprenderti, che è tutto finito”; questo perché dovresti evitare di dire a una persona come dovrebbe sentirsi, dato che non sai com’è la sua personale reazione al trauma. Allo stesso modo, dovresti evitare di dire alla persona frasi che scoraggiano la manifestazione delle proprie emozioni. Comunica con l’altro in maniera calma, non usando atteggiamenti da persona superiore.
- Se ti trovi nel momento dell’evento traumatico (per esempio, raggiungi un luogo dove c’è recentemente stato un grave terremoto) e senti che vuoi aiutare qualcuno, **non agire d’impulso**. Assicurati in primis se puoi approcciarti alla persona traumatizzata senza rischi. Puoi aiutare a chiamare assistenza (ambulanza, vigili del fuoco, etc.) se necessario, ma **non ti sostituire** ai professionisti esperti della situazione. Piuttosto, segui le loro indicazioni senza criticarli. Se vedi che qualcuno sta aiutando già la persona vittima dell’evento traumatico, **chiedi** se è necessario che tu possa aiutare o se desiderano essere sostituiti.
- Se ti trovi nel momento dell’evento traumatico, e vuoi aiutare una persona che non conosci, cerca di

agire in maniera **non agitata** e paziente. Se vedi che la persona è confusa aiutala anzitutto a creare un ambiente il più possibile protetto intorno a sé: se ci sono altre persone puoi aiutare a fare spazio, puoi darle dei vestiti se ne ha bisogno, etc. Cerca di osservare se c'è bisogno di aiuto medico e accetta il fatto che possa sembrare disorientata. Se te la senti, puoi dare informazioni riguardo a quello che è successo, ma non fare finte promesse non basate su fatti che non sai se potrai mantenere (per esempio: "andrai presto a casa").

- Una persona potrebbe non voler parlare di un evento traumatico che le è successo. Per questa ragione **non forzare** la persona a parlare se non vuole. Dimostrati disponibile se te la senti, e aperto all'ascolto, ma senza costrizioni nei confronti dell'altro. Non dire cose come: "Dovresti parlarne, perché sicuramente ti farà star meglio", piuttosto chiedi: "Di cosa avresti bisogno, in questo momento?". Se la persona decide di parlare e inizia ad agitarsi o a manifestare disagio per delle immagini che le stanno tornando in mente, aiutala a restare nel momento presente, parlando di altro, notando quello che è il qui ed ora.

- Nelle settimane e nei mesi successivi all'evento traumatico in particolare, la persona può vivere dei periodi altalenanti, più o meno intensi. Cerca di portare pazienza e di capirla, **incoraggia** inoltre la persona a cercare aiuto da professionisti (medici di medicina generale, psicologi, psicologi psicoterapeuti, psichiatri, etc.) o servizi. Cerca inoltre di essere supportivo con la persona, dicendole che è possibile gestire e risolvere il trauma, con il giusto aiuto.
- **Non azzerarti, non sacrificarti troppo** per la persona che ha vissuto il trauma. Stare vicino a una persona con questa sofferenza può richiederti tempo ed energie: ricorda di conservare del tempo per te, di staccare la spina qualche volta e prenderti cura anche della tua salute fisica e psicologica.

## Ci sono altre cose che suggeriresti agli altri intorno a te di fare per aiutarti a gestire l’evento traumatico e le sue conseguenze?

# Ulteriori fonti di aiuto, informazione e supporto

Come detto in precedenza, lo stress post-traumatico è una condizione complessa che necessita tempo per essere affrontato e adeguato supporto. Per questa ragione, è utile fare riferimento a diverse fonti di aiuto, in aggiunta a quest'opuscolo:

- È consigliabile anzitutto rivolgersi al proprio medico di medicina generale (medico di fiducia) o al pediatra di libera scelta per inquadrare al meglio i sintomi e il disturbo. Insieme a lui/lei, potete discutere della problematica e individuare i passi migliori da fare per indirizzarti all'aiuto adeguato a te.
- Come precedentemente accennato in quest'opuscolo, puoi trovare diversi specialisti psicologi, psicologi-psicoterapeuti, psichiatri che possono aiutarti con questo disturbo. Puoi entrare in contatto con loro in ambito pubblico o privato, dipendentemente dalle tue preferenze e disponibilità. Certifica che possano essere adeguatamente formati per trattare il trauma e il disturbo da stress post-traumatico, informandoti

accuratamente e assicurandoti che siano iscritti agli ordini professionali degli psicologi o dei medici.

- Per conoscere quale psicologo o psicologo psicoterapeuta può fare al caso tuo, puoi fare riferimento alle pagine internet degli **Ordini delle psicologhe e degli psicologi regionali**, che includono i nominativi di tutti i professionisti iscritti ai relativi albi. Inoltre, il sito internet del **Consiglio Nazionale Ordine Psicologi** può darti valide informazioni sulla professione dello psicologo. Il link è attualmente questo: https://www.psy.it/
- In ambito pubblico, esistono i **Centri di Salute Mentale** che sono dislocati nella tua regione e che possono aiutarti ad affrontare lo stress post-traumatico. Puoi trovare maggiori informazioni su questi centri, e in generale sulla salute mentale territoriale tramite il sito del **Ministero della Salute**, attualmente a questo link: https://www.salute.gov.it/portale/saluteMentale/dettaglioContenutiSaluteMentale.jsp?lingua=italiano&id=168&area=salute%20mentale&menu=vuoto

- Ci sono inoltre dei gruppi di auto-mutuo aiuto, online o in presenza, che permettono di confrontarti con persone con la tua stessa problematica: puoi trovarne di validi informandoti in internet su fonti affidabili.
- Se il trauma è legato ad episodi di violenza e abuso, recenti o ancora in corso, ci si può rivolgere ai **Centri Antiviolenza**, attivi in tutta Italia. L'obiettivo di questi centri è dare supporto alle donne che hanno vissuto o vivono situazioni di disagio e favorire percorsi di crescita personale, a partire da una visione del problema che tiene conto non solo degli aspetti individuali, ma anche delle dinamiche relazionali, sociali e culturali, mantenendo sempre al centro dell'attenzione la donna, i suoi bisogni e i suoi vissuti.
- Esistono, infine, siti web dove si possono trovare ulteriori informazioni, e indicazioni su questo problema. È molto importante, durante la lettura di questi siti internet, che tu valuti l'affidabilità della fonte. Controlla dunque se chi scrive i contenuti sia un professionista della salute, un'organizzazione affidabile o un centro clinico certificato. Esistono anche dei siti internet dove a scrivere sono

vittime di eventi traumatici; in tal caso puoi fare affidamento a ciò che è scritto come preziosa testimonianza e consiglio, ma confrontati sempre con un professionista per qualsiasi indicazione terapeutica.

## VIVERE MEGLIO:PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE

Questo opuscolo informativo di auto-aiuto fa parte del progetto Vivere Meglio di ENPAP.

Vivere Meglio è una iniziativa di ENPAP che nasce per **promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione**.

Il progetto, realizzato con la collaborazione dello SCUP (Centro di Ateneo per i Servizi Clinici Universitari Psicologici) dell'Università di Padova, di AIP (Associazione Italiana di Psicologia) e delle più prestigiose Università italiane, prevede la possibilità di fornire percorsi psicologici o psicoterapeutici gratuiti a circa 10.000 cittadini, dai 16 anni in su.

Gli interventi saranno effettuati da 1.000 psicologi e psicoterapeuti, le cui prestazioni saranno finanziate attraverso borse lavoro erogate da ENPAP.

## ACCESSO AI TRATTAMENTI

Per accedere ai trattamenti, dalla home page del sito **viveremeglio.enpap.it**, il cittadino può effettuare un test di **screening** basato su strumenti validati a livello internazionale.

Lo screening è **completamente anonimo** e consente una valutazione dell'intensità dell'eventuale disagio psicologico e l'accesso alla rete di psicologi e psicoterapeuti in una provincia a propria scelta, beneficiando di un percorso psicologico o psicoterapeutico di 10-14 sedute.

## MATERIALI PSICOEDUCATIVI

Oltre a questo opuscolo, sul sito viveremeglio.enpap.it sono a disposizione, gratuitamente, molti altri materiali informativi di auto-aiuto, predisposti dallo SCUP dell'Università di Padova sulla base delle più recenti conoscenze scientifiche.

Gli opuscoli forniscono indicazioni utili per conoscere meglio i principali disagi psicologici e affrontarli in modo efficace. Non sostituiscono l'intervento di un professionista ma possono essere un utile aiuto.

Ecco **l'elenco completo degli opuscoli scaricabili**:

- Ansia generalizzata
- Depressione
- Stress
- Lutto
- Disturbi del sonno
- Conflitti in famiglia
- Autolesionismo
- Ansia sociale
- Ansia per le malattie
- Stress post-traumatico
- Stili di vita sani
- Rabbia, collera, ira
- Come affrontare i problemi che ti fanno soffrire
- Disturbo di panico
- Ossessioni e compulsioni

viveremeglio

viveremeglio.enpap.it