

# Modulo 4:Disturbo da stress post-traumatico





# **Cos'è il disturbo da stress post-traumatico? (proseguimento)**

Gli eventi traumatici che includono violenza interpersonale, come traumi legati alla guerra o legati a violenze sessuali, sono quelli che hanno maggiore possibilità di sviluppare sintomi da stress post-traumatico.

Quasi l'80% delle persone affette da DSPT ha almeno un altro disturbo di salute mentale. I più comuni sono la depressione e l'abuso di sostanze.

Nella maggior parte dei casi i sintomi del DSPT scompaiono spontaneamente o diventano remissivi tra i cinque e i sette anni dopo il trauma ma riappaiono in concomitanza con l'anniversario dell'evento.

Uno degli elementi distintivi dell'esperienza traumatica e delle sue conseguenze è un sentimento distruttivo e incancellabile che porta all'allontanamento dagli altri.

Il disturbo da stress post-traumatico può influenzare negativamente la capacità dell'individuo di stabilire e mantenere relazioni interpersonali.

**Avere una persona cara affetta da DSPT può essere molto oneroso per il partner o per la famiglia. Allo stesso tempo, il supporto familiare ha un ruolo fondamentale nel recupero da DSPT.**

# Comportamento

Ogni organismo tende a raggiungere una situazione di equilibrio (omeostasi). Quando qualcosa di minaccioso disturba l'omeostasi del nostro organismo, il cervello umano emette una serie di allarmi che stimolano un'iperarousazione (hyperarousal) al fine di preservare la nostra incolumità (reazione di attacco o fuga). Nella maggior parte dei casi, ci riprendiamo in breve tempo subito dopo l'evento e ritorniamo in una situazione di omeostasi.

Tuttavia, dopo un'esposizione prolungata e/o ripetitiva a **eventi traumatici**, la condizione di omeostasi potrebbe non ristabilirsi lasciando l'organismo in un prolungato stato di "allarme rosso" (allostasi) anche se la crisi si è conclusa da tempo.

In uno stato di allostasi, rivivere, evitare il trauma e il verificarsi dell'hyperarousal sono dinamiche strettamente correlate nel tentativo di cercare un funzionamento stabile dovuto a un cambiamento nei valori basali dell'omeostasi.

(Wilson & Keane, 2004)



Image source: <https://freesvg.org/fire-alarm-silhouette>

# Comportamento (proseguimento)

Cosa significa tutto questo per te e per la persona a te cara?

Ad esempio, un richiamo all'evento traumatico come un filmato del notiziario su un caso di abuso sessuale attiverà i ricordi del trauma stesso (ripetizione dell'evento), che a sua volta attiverà la risposta fisiologica dell'attacco o della fuga così come i cambiamenti nella frequenza cardiaca (hyperarousal/elevato senso di pericolo). La spiacevolezza dei sentimenti porterà a uno sforzo cosciente per non pensare al trauma e porterà a cercare altre strategie per affrontare il tutto, come l'abuso di alcool (evitamento).

Le persone con DSPT vivono costantemente in guardia, sono turbate dai ricordi e hanno reazioni fisiche che non possono controllare. Hanno difficoltà a dormire, sono facilmente irritabili e spesso si sentono meglio quando sono isolati dal mondo.

# Comportamento (proseguimento)

L'esposizione intensa e prolungata a eventi traumatici combinata con altri fattori di rischio può portare a cambiamenti significativi nello sviluppo della personalità.

Questo effetto a lungo termine si chiama **disturbo da stress post-traumatico complesso** e comprende alterazioni relative a:

- La regolazione dell'affetto e degli impulsi
- Le relazioni con gli altri
- I sistemi di significato (Cloitre et al.,2013)

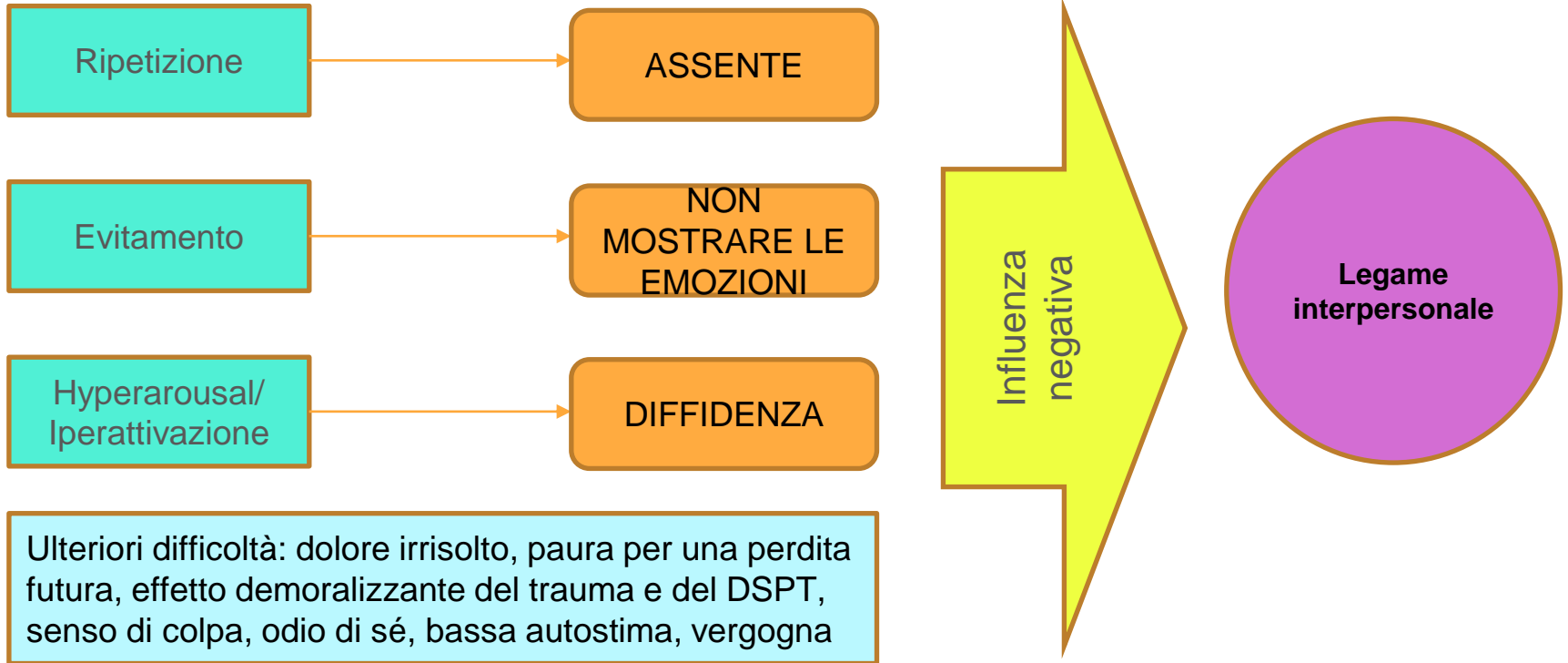


Il trauma può alterare il senso di identità, di autostima e le convinzioni fondamentali sul mondo. Alcune distorsioni cognitive tipiche sono:

- Credenze negative e persistenti sul mondo e su sé stessi (“Non sono capace”; “Non posso fidarmi di nessuno”)
- Un'attribuzione di colpa esagerata verso sé stessi o verso gli altri (“Ho meritato che questo mi accadesse”).

# Riferimenti per il caregiver

L'influenza del DSPT sulle relazioni interpersonali.



# Riferimenti per il caregiver (proseguimento)

I resoconti personali dei familiari affermano che ciò che trovano più difficile è:

- Sensazione di vuoto emotivo
- Sensazione di vivere con uno sconosciuto
- Mancanza di reattività emotiva
- Mancanza di coinvolgimento nelle attività familiari

La conseguenza dell'assenza emotiva è una grave perdita funzionale di un membro della famiglia. Alcune volte, i membri della famiglia sentono il bisogno di riempire quel "vuoto emotivo" con il proprio sentimento di colpa e alcuni di essi diventano **eccessivamente operativi**, mentre il membro interessato assume un ruolo passivo.

Il sentimento di **colpa**, allo stesso tempo, è qualcosa che tormenta anche la persona traumatizzata.

Sfortunatamente, i sintomi del DSPT possono portare alla perdita del lavoro, all'abuso di sostanze e ad altri problemi che colpiscono la famiglia.



# Riferimenti per il caregiver (proseguimento)

Altri aspetti importanti relativi al DSPT, che influenzano notevolmente la famiglia, sono gli scatti d'ira e i comportamenti violenti e distruttivi che possono sfociare addirittura in episodi di violenza fisica.

Le persone che soffrono di DSPT, a causa della loro malattia, hanno difficoltà a regolare i loro impulsi e le loro emozioni e sono privati del sonno. Tutto questo li porta a reagire in modo eccessivo agli stress quotidiani provocando estrema irritabilità, malumori e scatti d'ira.

La persona cara cercherà di fare il suo meglio nel reprimere i propri sentimenti di rabbia ma, di solito, esplodono quando meno te lo aspetti. La volatilità di questi sfoghi lascia i membri della famiglia spaventati, feriti e arrabbiati creando un'atmosfera familiare di tensione, ansia e ipervigilanza. I sentimenti non sono espressi e tutti si sentono di dover agire con estrema cautela. Questa atmosfera, a sua volta, può portare a depressione, disturbi somatici e comportamenti distruttivi in famiglia.

# Che cosa si può fare?

1. **Non forzare** la persona cara a **parlare** dell'evento traumatico.
2. Invece di parlare **spendi del tempo con la persona amata**.
3. Se la persona amata non vuole parlare della propria esperienza, **prova ad ascoltare senza aspettative o giudizi**: non serve dare consigli, è l'atto dell'ascoltare che risulta utile. Non dire loro come dovrebbero sentirsi.
4. Incoraggiali a unirsi a un **gruppo di supporto** di persone con esperienze traumatiche simili.
5. **Fai cose** che non hanno nulla a che fare con il DSPT o con il trauma.
6. Per aiutare queste persone con i loro problemi di fiducia, **fai sapere loro che sei al loro fianco a lungo termine** in modo che si sentano amate e supportate.
7. **Crea routine e programmi** con compiti che creano stabilità e prevedibilità coinvolgendo la persona amata nelle attività familiari e nelle faccende domestiche.
8. **Ridurre al minimo lo stress a casa**. Non aspettarti che la persona sarà sempre attiva ed emozionalmente presente. È importante che abbiano il loro spazio per rilassarsi e riposarsi.

# Che cosa si può fare?(proseguimento)

9. **Le cause scatenanti** del trauma possono riportare la persona amata nel passato: impara a conoscere queste cause scatenanti e cerca di minimizzarle.
10. Parlare delle cause scatenanti e insieme escogita una strategia.
11. Quando gli **anniversari** arrivano, tieni presente che è un momento passeggero e sii lì per loro.
12. Decidere insieme come affrontare quando si hanno **incubi, flashback o attacchi di panico**.
13. Decidere insieme **come affrontare i problemi relativi al sonno**, come avere l'intera famiglia che segue la stessa **igiene del sonno**.
14. In generale, **mantieni le tue promesse**: mostra che sei degno di fiducia e che seguirai ciò che hai detto che farai.
15. Le persone con DSPT hanno un senso del futuro più corto: aiutatele a **fare programmi per entrambi** e assicuratevi che ne parliate in modo che abbiano un senso per loro.
16. Gli scatti d'ira e i comportamenti violenti sono difficili da gestire. Tieni presente che la tua sicurezza viene prima di tutto e, se necessario, chiama il numero di emergenza.

# Che cosa si può fare?(proseguimento)

Prendersi cura di una persona affetta da questo disturbo può portare a un esaurimento emotivo. Prendersi cura della persona con DSPT può anche portare a un trauma secondario.

Dovresti informarti sul DSPT: più hai informazioni a disposizione a riguardo e più sarà facile aiutare la persona cara ad osservare le cose dalla giusta prospettiva.

Nonostante sia difficile, cerca di non prendere le manifestazioni dei sintomi come qualcosa di personale. La maggior parte delle volte è la malattia che li fa comportare e interagire come fanno.

Detto questo, è molto importante che il membro della famiglia affetto da DSPT non prenda il sopravvento sulla tua vita ignorando i tuoi bisogni. Cerca, quindi, di prenderti cura anche di te stesso.



## Vuoi saperne di più?

Il Pacchetto di Risorse interattivo fornirà informazioni riguardanti:

- I problemi che il caregiver potrebbe avere
- Cosa si può fare
- Consigli utili su come gestire l'onere relativo alle cure
- Come evitare stress e situazioni di sovraccarico
- Come gestire le tue emozioni
- Come accettare il problema
- ... e molto altro!

Troverai anche esercizi e attività per te e per la persona assistita!



**Il pacchetto risorse:**

<https://developfc.csicy.com/it/english-5/?lang=it>