

## **Disturbi posttraumatici: “Una reazione normale a esperienze anormali”**

### **Informazioni per i pazienti**

L'esperienza della guerra, della fuga, della tortura o della violenza fisica è molto stressante e opprimente. Tali esperienze vengono chiamate traumi, in conseguenza delle quali molte persone rimangono ferite fisicamente e psichicamente. Le ferite fisiche sono evidenti e vengono normalmente curate dai medici. Ma tali esperienze sono spesso anche un trauma psichico. E' difficile capire ciò che è successo, e altrettanto difficile è superarlo. Le lesioni psichiche spesso sono taciute o rimosse. Per questo persino persone esperte, come medici o assistenti sociali, spesso non sono in grado di riconoscerle.

Benché ogni persona reagisca in modo differente ad un trauma, esistono comunque risposte comuni a molte persone. Qui di seguito descriveremo alcune reazioni tipiche. Molte Le saranno note per esperienza diretta, altre forse no. La preghiamo di leggere attentamente le nostre informazioni e di sottolineare quanto fa parte della sua esperienza. Inoltre La preghiamo di annotarsi eventuali domande, da trattare col suo terapeuta durante la seduta.

Un fenomeno particolarmente frequente dopo l'esperienza di un trauma è il “disturbo posttraumatico”, che consiste di quattro elementi:

- 1) Ricordi ricorrenti del trauma
- 2) Il desiderio di dimenticare e di evitare tutto ciò che si riferisce al trauma
- 3) I propri sentimenti vengono percepiti lontani ed estranei
- 4) Ansia, nervosismo

Dopo l'esperienza di un trauma i ricordi di esso possono essere di un'insistenza continua. Le immagini vengono percepite come se facessero parte di una fotografia o di un film. Questi ricordi sorgono a dispetto della volontà, per cui è impossibile combatterli. Vengono alla mente senza alcun motivo preciso, oppure quando qualcosa ricorda il trauma – discussioni, persone, rumori o odori simili a quelli vissuti durante l'esperienza traumatica. I ricordi sorgono di giorno, mentre uno si sta addormentando oppure di notte, come incubi. Può anche succedere che all'improvviso predomini la sensazione che il trauma si stia ripetendo in quel preciso momento, e che la persona colpita reagisca come se ciò corrispondesse alla realtà. I ricordi del trauma provocano sentimenti violenti. Ad esempio, si sente di nuovo la stessa angoscia, tristezza, rabbia, nausea o vergogna di allora. Molte persone raccontano che subiscono un improvviso accesso di sudore, che tremano, che sentono vertigini oppure una pressione sul petto. È impossibile o per lo meno difficile dimenticare (o “spegnere”) queste immagini. Tali reazioni sono molto opprimenti, perchè associate all'impressione di non potersi controllare o addirittura di impazzire.

Dal momento che i ricordi continui del trauma sono molto opprimenti, si tenta in tutti i modi di evitarli. Ad esempio ci si sforza – per lo più in vano – di non pensarci, di non parlare di quell'esperienza con altri o di evitare il luogo dove essa è avvenuta. Ci si ritira in sé stessi, svanisce la voglia di stare insieme ad altre persone. Cose che una volta erano importanti e gratificanti, non hanno più alcun significato. Inoltre è possibile che in seguito all'esperienza traumatica si perda la capacità di provare emozioni forti: Non si ama più la propria famiglia come prima, vengono a mancare idee e progetti per la propria vita.

Spesso le persone affette da un trauma percepiscono i propri sentimenti, sé stessi o le proprie azioni in modo insolito. Per lo più si tratta di "distacchi", come se la persona fosse avvolta da una fitta nebbia o stesse dietro un vetro opaco – ad esempio, non si sa che cosa si stava facendo pochi momenti prima o dove ci si trova. Si ha la sensazione che la propria famiglia o il luogo dove ci si trova siano estranei, irreali, incolori, oppure si sente un'estraneità nei confronti di se stessi o del proprio corpo. Le proprie parole vengono sentite come se fossero pronunciate da un altro, si ha l'impressione di essere una marionetta fuori controllo. In altri casi ci si sente rigidi interiormente, come un "pezzo di ghiaccio", il che rende quasi impossibile muoversi. Questi sentimenti e queste sensazioni corporee sono estremamente sgradevoli e angoscianti. Alcuni pazienti cercano di superarli procurando a se stessi un dolore fisico. Tali "distacchi" sono un meccanismo di autoprotezione del nostro corpo, che, anche dopo un trauma grave, consentono la sopravvivenza grazie ad una specie di congelamento dei sentimenti. Il corpo si ricorda di questo meccanismo protettivo in cui egli diventa come "sordo", per cui è possibile che i "distacchi" si ripresentino anche dopo anni, nei momenti in cui si vive una nuova situazione opprimente e stressante o si fanno di nuovo vivi i ricordi del trauma sofferto.

Una persona torturata interiormente dai ricordi di un trauma finisce per sviluppare anche sintomi fisici. Molti soffrono d'insonnia, si svegliano di notte e riescono a trovare poche ore di sonno soltanto nelle prime ore del mattino. Inoltre, spesso sono irritabili, soprattutto quando dormono male. Basta un nonnulla per provocare un forte accesso di collera, il minimo rumore suscita una reazione di spavento. Queste persone sono molto caute ed osservano con attenzione il loro ambiente. Un altro problema frequente è la difficoltà di concentrarsi.

Il disturbo posttraumatico consiste quindi in numerosi e differenti sintomi, ed è difficile afferrare che essi fanno parte di un insieme. Ciò può portare alla convinzione di non poter più sottrarsi a quell'oppressione e di essere alle soglie della follia. Molte persone, anche se vittime, raccontano che si sentono colpevoli o si vergognano per quanto è loro successo. Queste preoccupazioni sono più che comprensibili e normali reazioni ad uno stress anormale. Dimostrano che corpo ed anima cercano di superare il trauma, e quindi non hanno nulla a che fare con la pazzia.

I problemi descritti spesso non hanno effetti sulle sole vittime, ma anche sulle loro famiglie o sul loro lavoro. Dal momento che spesso tutto ciò che riguarda il trauma viene evitato, molte persone evitano di parlarne anche con il loro medico, per cui rimangono senza aiuto. Senza trattamento il disturbo posttraumatico può prolungarsi per anni. Una psicoterapia, durante la quale i pazienti siano tenuti a descrivere dettagliatamente la loro esperienza al medico, è spesso efficace. Affrontando i ricordi traumatici e i loro effetti sulla vita attuale, il disturbo posttraumatico si attenua.

© Julia Müller & Thomas Maier, AFK  
Übersetzung: Sandro Benini