

Trauma

Cos'è un trauma

Un evento traumatico è qualcosa che minaccia la vita o la sicurezza di una persona, o delle persone che le vivono attorno. E' un'esperienza stressante che ha un impatto significativo sullo stato emotivo.

Un evento traumatico può consistere in un disastro naturale come un incendio, un'alluvione o un terremoto, o può essere la conseguenza di un incidente grave, come un'aggressione fisica o sessuale, la perdita di una persona cara, o un altro evento. Si può subire un trauma nel corso

di molti eventi traumatici ripetuti (come abusi, abbandono o violenze nel corso del tempo).

Un trauma può essere molto diverso da qualsiasi cosa che la persona abbia subito prima e che può essere difficile da comprendere. Dopo aver subito un trauma, la persona può continuare a essere molto incerta sulla propria sicurezza e sul controllo della propria vita. Può essere particolarmente difficile affrontare queste sensazioni se la persona sta attraversando altri cambiamenti nella vita, come trovare lavoro, gestire delle relazioni, o andare via di casa.

IL **65%** degli australiani ha subito un evento traumatico



Alcuni traumi nella vita sono comuni, e fino al 65% degli australiani subisce un evento traumatico in qualche momento della vita¹. I giovani reagiscono a eventi traumatici in diversi modi e questo dipende da esperienze passate, dalla personalità, dai livelli di sostegno e dalla natura dell'evento. Non esiste quindi una maniera 'giusta' di reagire. Molte persone che hanno subito un trauma si riprendono bene, mentre altre possono continuare ad avere problemi di lungo termine.

Ricevere sostegno poco dopo l'evento traumatico può fare molta differenza verso un suo superamento.

Effetti di un trauma

E' normale provare forti emozioni e sensazioni dopo un evento traumatico. Questi possono comprendere:



Torpare e distacco emotivi – sentirsi tagliati fuori da ciò che è accaduto, dalle altre persone e da se' stessi.



Shock e incredulità – che l'evento sia realmente accaduto



Paura – di morire, di farsi male, di restare soli, di non riuscire a farcela, o paura che l'evento si ripeta



Senso di impotenza – sensazione di non avere controllo



Senso di colpa o di vergogna – per non avere impedito l'evento, o per non aver sofferto come altri, per non aver reagito meglio o per non aver resistito abbastanza



Tristezza – per cose che non ci sono più o che si sono perse



Isolamento – la sensazione che nessuno capisce o può aiutare



Euforia – la gioia di essere vivi e al sicuro



Rabbia e frustrazione – per ciò che è accaduto e per quanto sia ingiusto



Rivivere l'evento – attraverso sogni, rievocazioni o pensieri



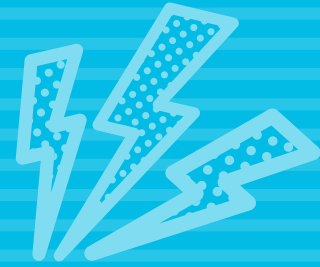
Cambiamenti nelle relazioni – alcune persone possono sembrare non comprensive o non disponibili, mentre altre possono sembrare più vicine di prima.

Altre esperienze comuni includono:

- Mal di testa
- Cambiamenti nell'appetito e nel peso
- Battito di cuore accelerato
- Tremore o sudorazione
- Difficoltà a dormire
- Difficoltà a concentrarsi
- Mutamenti emotivi, come sbalzi di umore, ansia, o irritabilità
- Difficoltà a scuola o sul lavoro
- Chiusura verso amici e familiari
- Problemi a tenere il passo con normali attività quotidiane
- Assunzione di rischi, come un maggiore uso di alcool e di altre droghe
- Evitare situazioni che ricordano il trauma passato
- Essere troppo all'erta o in guardia

Reazioni come queste sono normali e la maggior parte delle persone gradualmente si sente meglio col passare del tempo – di solito nel giro di giorni e settimane dopo l'evento.

Trauma



Prendersi cura di se'

Dopo un evento traumatico la vita può essere caotica, inquietante e confusa, quindi è importante agire in modo da prendersi cura di se'. Questo include:

- **Parlare con altre persone delle proprie esperienze** e cercare di comprendere anche le esperienze di altri (ma solo quando ci si sente pronti)
- **Ricevere sostegno da persone di fiducia**, come amici, familiari o insegnanti, facendo sapere come ci si sente
- **Dedicare tempo all'esercizio e al riposo**, e ad attività piacevoli.
- **Decidere quale esposizione ai media si può tollerare;** evitare di guardare o di leggere cose che causano angoscia
- **Riprendere le abitudini consuete**, come tornare al lavoro, a scuola, alle attività sportive e di altro genere



Cosa sono i problemi di salute mentale post-trauma?

La maggior parte delle persone comincia a riprendersi da un'esperienza traumatica nelle settimane successive. Alcuni tuttavia continuano a soffrire di sintomi continui di angoscia, o trovano che i sintomi peggiorano. Questo può aggravare il rischio di sviluppare problemi di salute mentale come depressione, ansia, disturbo post-traumatico da stress (PTSD), o può portare a un consumo di livelli dannosi di alcool e di altre droghe.

Quando cercare aiuto

E' importante cercare aiuto se si sentono degli effetti del trauma che:

- Durano più di due settimane
- Vanno peggiorando
- Interferiscono con la scuola, con il lavoro, con le relazioni o con attività che darebbero soddisfazione
- Causano turbamento o agitazione
- Fanno pensare di fare del male a se' stessi o ad altri.

Se i sintomi del trauma non sono trattati, possono peggiorare e avere un impatto significativo sulla vita. Ottenere aiuto tempestivamente può ridurre l'impatto dei problemi di salute mentale sulla propria vita e migliorare le probabilità di riprendersi pienamente.



.....→ **Trovare aiuto** ←.....

Se hai bisogno di aiuto, è importante trovare qualcuno che ti dia sostegno, che ti ispiri fiducia e con cui ti senti a tuo agio. Vi sono molti medici generici (GP) e altri professionisti sanitari che ti possono aiutare a stare meglio. Molti hanno già lavorato con giovani che hanno subito traumi e saranno capaci di aiutarti ad affrontare lo stress e a recuperare.

Un luogo adatto per cominciare può essere il locale centro di salute comunitaria o un centro di **headspace**. Oppure può essere consigliabile parlare con una persona amica e fidata, con un insegnante o con un familiare, per farsi consigliare qualcuno. Ricorda che non è necessario entrare nei dettagli sull'esperienza subita, a meno che tu non ti senta completamente a tuo agio e al sicuro.



Per maggiori informazioni, rivolgiti al più vicino centro di **headspace**. Per sostegno online e telefonico, visita il sito **headspace.org.au**