

Il Disturbo da stress post-traumatico: che cosa è?

Alla base di questo importante problema psicologico c'è, invariabilmente, l'esperienza di un trauma. **Per trauma intendiamo un'esperienza in grado di mettere oggettivamente in pericolo la vita di una persona, ma non solo.** Può essere considerato un trauma anche un'esperienza che suscita intensa sofferenza e senso di impotenza, pur in assenza di pericolo di vita. E' possibile percepire come traumatico un evento pur non avendolo vissuto in prima persona, ma semplicemente avendo assistito.

Sono svariati gli eventi che possono stare alla base di un Disturbo da Stress post-traumatico. Generalmente, quelli che i pazienti riferiscono con maggiore frequenza riguardano aggressioni fisiche, sessuali e incidenti d'auto. Ma possono rappresentare situazioni traumatiche anche alcuni gravi problemi che possono svilupparsi in ambiente di lavoro (atti di umiliazione o di emarginazione). Un'altra categoria di eventi traumatici riguarda i disastri naturali, quali terremoti e incendi.

Tutti questi eventi possono lasciare la persona che li ha vissuti (o li ha visti accadere) in uno stato di smarrimento e di grande spavento. Coloro che hanno vissuto esperienze di questo tipo spesso riferiscono di non riuscire più a "vedere il mondo con gli stessi occhi".

Non esiste un modo unico di vivere e affrontare un evento traumatico: la stessa esperienza, per vari motivi, può essere vissuta in modo abbastanza diverso da persone diverse. E anche il periodo successivo al trauma può differire da persona a persona. Nella maggior parte dei casi chi ha sperimentato un trauma riesce, gradualmente e magari con l'aiuto di persone care, a superare spontaneamente quanto gli è accaduto. In altri casi, per una varietà di ragioni, può accadere che nonostante l'impegno e il supporto familiare o dei propri amici non si riesca a recuperare il proprio benessere psico-fisico. Nel periodo successivo all'evento la vita della persona potrà quindi essere tormentata da **continui ricordi dell'evento, da flashback, da incubi notturni.** Il passato può ritornare alla mente della persona in forma così vivida da impedirgli di vivere il presente, vanificando di conseguenza gli sforzi per superare il problema. Tutto ciò potrà contribuire a far cadere la persona nell'ansia, nella rabbia o nella depressione e quindi in uno stato di demoralizzazione, in cui sembra che il futuro non possa essere cambiato né riservare nulla di buono.

Riconoscere i segni di uno stress post-traumatico

Vediamo in sintesi come è possibile riconoscere i segni della presenza di uno stress post-traumatico. Generalmente, in chi soffre di disturbo post-traumatico da stress si riscontrano tre categorie di caratteristiche sintomatologiche:

1) **L'esperienza traumatica viene rivissuta frequentemente.** Questo aspetto, che contribuisce in maggior misura a rendere lo stress post-traumatico un problema difficile da affrontare per chi ne soffre, comprende il continuo ricordo dell'evento, ma non solo: il trauma può essere rivissuto durante la notte, sotto forma di incubi. Durante il giorno possono presentarsi veri e propri flashback, cioè rivisitazioni dell'esperienza in forma molto realistica, che possono addirittura assumere la forma di vere e proprie allucinazioni in cui si percepiscono i suoni, gli odori, in generale percezioni molto simili a quelle avute durante l'evento traumatico.

2) **Si osserva un'alterazione del funzionamento psico-fisico della persona.** In questa categoria di sintomi rientrano, fra gli altri, i problemi del sonno (difficoltà ad addormentarsi, interruzioni frequenti del sonno con difficoltà a riaddormentarsi, sonno non riposante, risvegli prematuri). Inoltre la persona può mostrare irritabilità o rabbia e sviluppare e mantenere uno stato d'ansia più o

meno costante, che influisce sulle capacità di concentrazione e di memoria. Infine, può aumentare in modo disfunzionale lo stato di allarme e di vigilanza nei confronti di possibili nuovi pericoli.

3) **Si osserva una diminuzione delle attività.** Chi soffre di stress post-traumatico cerca molto spesso di evitare ogni genere di contatto con situazioni, oggetti o persone che possano in qualche modo ricordare il proprio trauma. Si può osservare, in alcuni casi, un vero e proprio ritiro sociale (allontanamento dagli amici, dalle attività piacevoli, persino dai familiari), che a sua volta contribuisce a far sì che la persona si senta isolata e non più in grado di esprimere la propria affettività.