

DISTURBI DA STRESS POST TRAUMA

Che cosa sono i disturbi da Stress post Trauma?

Questi disturbi sono degli attacchi di ansia che possono insorgere dopo aver subito un evento traumatico che causa una forte paura, un senso di mancanza di aiuto, di orrore. Questo disturbo può anche essere la conseguenza di esperienze traumatiche personali (stupro, guerra, eventi catastrofici, violenze, incidenti gravi, prigionia) o dall'aver assistito o appreso di fatti violenti o tragici.

Mentre è normale essere presi per breve tempo da ansietà o depressione dopo tali eventi, le persone che soffrono di questo tipo di disturbo continuano a rivivere l'evento traumatico; evitano persone, pensieri o situazioni associate all'evento, inoltre manifestano una eccessiva emotività. Le persone colpite da questo disturbo presentano questi sintomi per più di un mese e non possono svolgere bene le loro mansioni come prima dell'evento traumatico. Generalmente i sintomi compaiono entro tre mesi dal trauma anche se a volte si manifestano dopo mesi o anche dopo anni.

Quanto diffusi sono i disturbi da Stress post Trauma?

Ricerche hanno appurato che senza distinzione della località circa tra il 2 e il 9 % della popolazione soffre in qualche modo di questo disturbo. Tuttavia la possibilità di sviluppare questo disturbo è maggiore quando si è esposti a una molteplicità di traumi o eventi traumatici nella fanciullezza o in entrambi i casi, specie se il trauma è prolungato o si ripete. Una casistica più elevata è stata riscontrata nei giovani che abitano le città oppure nelle persone emigrate da poco da nazioni con problemi. Questo disturbo sembra affliggere con maggior frequenza le donne.

Probabilmente i veterani delle guerre sono quelli più esposti a questo disturbo o a quello che si definiva "shock da granata" o "esaurimento da guerra". Ad esempio, negli USA, l'Associazione Americana per lo Stress post Trauma ha rilevato che tra il 15 e il 30 % dei 3,5 milioni di maschi e femmine che hanno partecipato alla guerra in Vietnam è stato affetto da questo disturbo.

Quali sono i sintomi dello Stress post Trauma?

Anche se i sintomi possono variare in modo considerevole da persona a persona si possono raggruppare in tre categorie:

- **Rivivere l'evento** – Le persone affette da questo disturbo spesso ricordano in modo ricorrente o rivivono negli incubi l'evento traumatico. Alcuni hanno allucinazioni o provano forti sensazioni come se l'accaduto si ripettesse. Altri ancora soffrono forti stress psicologici o dolori fisici alla vista di alcuni oggetti o situazioni che ricordano l'evento.
- **Evitare situazioni** – Spesso le persone tendono ad evitare la vista di cose che possono richiamare alla memoria l'evento. Questo atteggiamento si manifesta con l'evitare qualsiasi cosa associata al ricordo dell'evento traumatico come attività, località, luoghi o persone. In altri casi la persona manifesta un'incapacità di ricordare il trauma, una diminuzione nell'interesse ad attività importanti, una sensazione di distacco da chi la circonda o mancanza di speranza nel futuro.
- **Insorgere dell'insonnia** – Sintomi in questo senso possono aversi con la difficoltà a prendere o continuare il sonno, irritabilità o scatti di rabbia, difficoltà di concentrazione, tendenza ad essere eccessivamente attenti o nervosismo e tendenza a spaventarsi.

E' importante sottolineare che spesso chi soffre di questo disturbo fa uso eccessivo di alcolici o altre droghe nel tentativo di trovare una cura. Questo disturbo può aumentare la tendenza al suicidio.

Come si cura lo Stress post Trauma ?

Esistono diverse cure che variano da individuo a individuo. Spesso si ricorre alla psicoterapia o alle medicine o a entrambi.

Terapia comportamentale

Questa terapia si concentra nell'apprendimento di tecniche di rilassamento e di tecniche per affrontare le situazioni. Spesso questa terapia porta gradualmente il paziente ad avvicinarsi alle situazioni temute al fine diminuirne la sensibilità.

Terapia cognitiva

E' la terapia che aiuta le persone a prendere coscienza dei loro percorsi di pensiero e imparare a pensare in modo meno negativo e non produttivo.

Gruppi di Auto-Aiuto

Risulta di aiuto a molte persone l'incontrarsi con altre persone che abbiano sperimentato situazione simili alle loro e che provino le stesse sensazioni.

Spesso si ricorre ai farmaci contemporaneamente alla psicoterapia. Gli antidepressivi e gli ansiolitici possono giovare ad alleviare i sintomi dello Stress post Trauma come problemi di insonnia o incubi notturni, depressione e nervosismo.