

INCONTRO PUBBLICO

"SICUREZZA E TERZA ETÀ"

A cura della Dr.ssa Ivana Sorrentino

COSA SAPERE:

- **ESSERE INFORMATI** (Livello basso di informazioni aumenta rischio di subire un trauma o successivamente di riprendersi da esso)
- **CHIEDERE AIUTO** (Ricordarsi che non si è soli; è importante condividere il proprio vissuto con altri)
- **AUTOSTIMA E FIDUCIA** (Ricordarsi che non siamo incapaci o stupidi e che è importante non perdere la fiducia in se stessi e negli altri)
- **NON SENTIRSI GIUDICATI**
- **SUPPORTO PSICOLOGICO**
- **OCCUPARSI DI SE'** (Tempo libero, attività fisica, ecc.)

COSA SI INTENDE PER TRAUMA PSICOLOGICO:

Il trauma psicologico si ha come conseguenza di un evento (o una sequenza di eventi) con caratteristiche tali da interrompere la continuità normalmente avvertita da un soggetto tra esperienza passata ed intenzionalità. Per essere chiamato "traumatico" l'evento deve produrre nell'individuo un'esperienza vissuta come "critica", eccedente cioè l'ambito delle esperienze normalmente da lui prevedibili e gestibili. Il trauma (dal greco: "rottura") è quindi un esempio di stress di gravità estrema, che minaccia l'integrità stessa della coscienza.

COSA ACCADE?

- **ESSERE O SENTIRSI VITTIMA**
- **SENTIMENTI CONTRASTANTI:** Ansia, fallimento personale, sfiducia in se stessi e negli altri, rifiuto degli altri, aggressività, dipendenza dagli altri, perdita di contatto con la realtà, sospettosità, difficoltà a dormire, collera, insicurezza, vergogna
- **CONDIZIONAMENTO STILE VITA**
- **ISOLAMENTO SOCIALE**
- **DIFFICOLTA' DEL SONNO** (sogni spiacevoli, ricorrenti, difficoltà nell'addormentarsi, risvegli durante la notte)
- **RICORDO RICORRENTE DEL TRAUMA**

DA TRAUMA A PATOLOGIA:

- **PERCEZIONE E INTERPRETAZIONE SOGGETTIVA** (il trauma non consiste tanto nell'evento in sé, ma nella traccia che quest'ultimo lascia dentro la persona e nel modo in cui la mente e il corpo reagiscono all'evento stressante)
- **DISTURBO POST TRAUMATICO DA STRESS** (Gli effetti possono essere acuti e cronicizzarsi nel tempo e rientrare in quella patologia che comprende tutta una serie

di sintomi più o meno gravi come la paura, la fobia, difficoltà nell'addormentarsi, nel mangiare, tachicardia, stanchezza cronica, apatia, senso di estraneità, irritabilità e vari disturbi psicosomatici come dolori articolari e mal di testa.); presenza di una o più modalità con cui l'evento patogeno viene rivissuto; presenza di comportamenti di evitamento di stimoli associati al trauma insieme ad una ridotta recettività emotiva; presenza di uno o più segni di iperattivazione del Sistema Nervoso Centrale

- **FATTORI DI RISCHIO:**

- le caratteristiche dell'evento traumatico in sé (es. il prolungamento dell'esposizione e la gravità, nonché la sua presenza in concomitanza rispetto ad altri problemi personali);
- le caratteristiche della persona colpita dal trauma (es. struttura della personalità, pessimismo, locus of control esterno, autostima bassa, storia personale difficile con presenza di perdite precoci, condizioni di salute negative e basse risorse cognitive);
- i fattori ambientali (es. scarsa presenza di risorse amicali, di possibilità di ricorrere a supporti professionali adeguati per il trattamento immediato dei sintomi più acuti).