

TRAUMA E DISTURBO POST TRAUMATICO DA STRESS

Per trauma si intende qualsiasi **evento** che una persona ha percepito come **molto stressante**, può anche trattarsi di una **minaccia all'integrità fisica e psichica (propria o altrui)**. Gli eventi estremamente stressanti producono importanti **reazioni emotive e fisiologiche** che non sempre si elaborano in maniera naturale e spontanea.



Se il cervello non riesce ad elaborare spontaneamente gli eventi traumatici, si creano in esso (nelle reti neuronali) dei "blocchi" disfunzionali che compromettono il benessere e la qualità della vita. **L'entità del trauma è estremamente soggettiva** ed è influenzata dalle caratteristiche di personalità, dall'ambiente sociale/familiare, dalla struttura psichica di ogni persona. Lo stesso evento può risultare più o meno traumatico a seconda di queste variabili.

Spesso si tende a credere che gli eventi traumatici siano soltanto relativi a condizioni di estremo rischio e pericolo per l'incolumità personale ma non è così: **le esperienze di trascuratezza, il mancato accudimento, la mancanza di rispetto o un giudizio sulla persona, possono minare il senso di sicurezza, di efficacia e di autostima.** I traumi, intesi come "minori", possono essere vissuti soggettivi che hanno compromesso la percezione personale di valere come individuo.



Il **Disturbo da stress post-traumatico (PTSD)** si sviluppa in seguito all'esposizione ad un evento stressante e traumatico che la persona ha vissuto direttamente, o a cui ha assistito, e che ha implicato **morte, o minacce di morte, gravi lesioni o minaccia all'integrità fisica propria o di altri.** **A volte, il solo fatto di aver saputo della morte, dell'aggressione o di un incidente di un familiare o un amico può causare un disturbo da stress post traumatico.** La risposta della persona all'evento comporta paura intensa, senso di impotenza e/o orrore.

La sintomatologia può riguardare il continuo rivivere l'evento traumatico (**immagini, percezioni, incubi, pensieri intrusivi**), l'**evitamento** persistente di tutti gli stimoli associati all'evento o attenuazione della reattività generale della persona (diminuzione di interesse per gli altri, senso di distacco e di estraneità), stato di **iperattivazione** persistente con **difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno, difficoltà di concentrazione, ipervigilanza (arousal) ed esagerate risposte di allarme.** Questi sintomi possono insorgere subito dopo l'esperienza traumatica o anche trascorsi alcuni mesi. La **sintomatologia** può essere **acuta** (minore di tre mesi) o **cronica** (maggiore di tre mesi o con esordio tardivo) se sono trascorsi almeno sei mesi tra l'evento e l'esordio della sintomatologia.

