

STRESS POST-TRAUMATICO, SI VINCE BATTENDOLO SUL TEMPO



Lo **stress post-traumatico** è una forma di disagio mentale che si sviluppa in seguito a esperienze personali fortemente negative e dolorose sia mentalmente che fisicamente.

Si tratta di una condizione **complessa** derivante da molteplici fattori, in grado di colpire sia le persone direttamente interessate dal trauma sia le persone a loro vicine.

Nel caso di **bambini** e **adolescenti** anche una esposizione mediata a fatti che coinvolgano ad esempio il proprio paese o la propria città può generare condizioni di stress post-traumatico.

Tra i fattori che contribuiscono allo sviluppo di tale condizione di stress ci sono le **caratteristiche** dell'evento che lo causa e il **grado** di esposizione della vittima.

La maggior parte delle persone colpite manifesta stati d'ansia e sintomi depressivi che in una piccola percentuale non migliorano neppure con trattamenti specifici a lungo termine.

Secondo lo statunitense National Institute of Mental Health (NIMH), caratteristica dello stress post-traumatico è la continua **rivisitazione** da parte della vittima dell'esperienza traumatizzante sotto forma di **flashback**, **ricordi**, **incubi** o in occasione di anniversari e commemorazioni.

Le persone affette dalla patologia manifestano difficoltà di **controllo** delle emozioni, irritabilità, rabbia improvvisa o confusione emotiva, depressione e ansia, insonnia, ma anche la determinazione a **evitare** qualunque atto che li costringa a ricordare l'evento traumatico.

Un altro sintomo molto diffuso è il **senso di colpa**, soprattutto legato a chi per esempio sopravvive a compagni o amici.

Alcuni sintomi più specifici sono **dolori** al torace, **capogiri**, problemi gastrointestinali, **emicranie** e indebolimento del sistema immunitario.

Il trattamento dello stress post-traumatico, riguardo al quale non vi è ancora un consenso comune da parte della comunità scientifica, può svilupparsi sia dal punto di vista farmacologico sia dal punto di vista **psicoterapeutico**.

Quest'ultimo in particolare dà ottimi risultati se ottenuto lavorando sui metodi di **gestione** dell'ansia e sulla **rielaborazione** delle proprie emozioni negative.

Sono importanti anche le **terapie di gruppo** e la **psicoterapia** che deve però essere approcciata entro due mesi dell'evento traumatico.

Risulta così fondamentale la **velocità nella diagnosi**.

Fonte: ISS