

Factsheet

Trauma - igiene psicologica di chi aiuta

Per molti di noi è difficile immaginarsi di aver vissuto una guerra, di avere dovuto patire la fame, di aver visto morire delle persone, di aver dovuto nascondersi o lasciare la patria. Il pensiero che delle persone tra di noi abbiano fatto queste esperienze ci tocca e ci rende insicuri allo stesso tempo. Come mi comporto come animatore nei confronti di questi bambini? A cosa devo fare attenzione? Quali domande posso porre quando mi trovo in presenza di rifugiati e quali domande è meglio che lasci perdere?

Come scout non abbiamo il compito di curare persone traumatizzate. Quello che possiamo fare tramite le nostre attività è **portare un po' di normalità nel mondo dei bambini rifugiati**. Questa normalità porta **sicurezza, ospitalità, esperienze positive e diversivi** in una quotidianità spesso triste. Tutto il resto dovremmo lasciarlo agli aiutanti professionali, in quanto per il contatto e la terapia di persone traumatizzate sono responsabili altri uffici. Per raggiungere un po' più di sicurezza con il tema trauma troverete qui però alcune informazioni. Di seguito viene data una visione d'insieme su cosa è un trauma, come si sviluppa un disturbo da stress posttraumatico, come viene curato professionalmente e come potete portare un pronto soccorso emozionale se durante le attività un bambino dovesse soffrire di flashback o panico.

Cos'è un trauma?

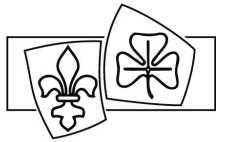
L'organizzazione mondiale per la sanità (WHO, 1994) definisce il tema trauma nel modo seguente:

Un evento o una situazione di pericolo inusuale (corto o più duraturo nel tempo) o di estensione catastrofica, che provocherebbe quasi ad ogni persona un disturbo profondo. Non importa se si è vissuto questi avvenimenti in prima persona o se si era presenti quando sono successi a qualcun altro. Anche se si è "solo" venuti a sapere che una persona cara, per esempio della famiglia o un amico, ha vissuto un'esperienza traumatica, clinicamente si tratta di un trauma. Un trauma è un'incisione marcata nella vita di una persona, un'esperienza estremamente pesante, accompagnata da grande inorridimento e spavento. Non è così raro vivere un trauma. Quasi tutte le persone nella loro vita vivono almeno una volta un'esperienza traumatica. Non tutti i traumi portano con sé delle conseguenze durevoli. Le persone sono in grado di elaborare un trauma se hanno delle relazioni stabili e fidate, se sono sane fisicamente e psicologicamente, se hanno una sana fiducia in sé stesse e se si reputano capaci di agire. Il 70-80% di tutte le donne ed l'87-92% di tutti gli uomini non sviluppano dopo un trauma dei disturbi durevoli. A quanto pare le persone riescono a gestire meglio i pericoli naturali che non i traumi provocati da altre persone. Alcune persone traumatizzate spiluppano quello che si chiama **disturbo da stress posttraumatico**.

In cosa si riconosce un disturbo da stress posttraumatico?

Quattro i sintomi principali che caratterizzano la presenza di un disturbo da stress posttraumatico:

1. Gli interessati hanno la sensazione di rivivere il trauma. Come in un film rivivono le scene ancora una volta, a volte in pieno giorno, a volte di notte in sogno, a volte i ricordi ritornano sotto forma di odori o rumori. (**Flashback**)
2. Dal momento che le esperienze sono state così pessime, gli interessati cercano di tagliare tutte le connessioni con gli avvenimenti traumatici. **Evitano luoghi, persone, pensieri, film, pezzi d'abbigliamento**, appunto tutto quanto potrebbe ricordargli il trauma.
3. Spesso con il trauma si verifica un cambiamento emozionale estremo. Persone che prima del trauma erano aperte e felici diventano **sospettose o paurose**. Anche il mondo dei pensieri cambia. Alcune persone si danno la colpa di aver vissuto il trauma, altre non possono più dare fiducia alle altre persone.
4. Anche dal punto di vista fisico le persone possono cambiare dopo un'esperienza traumatizzante. Tipicamente **si spaventano più facilmente e sono costantemente tesi**, sono sempre attenti e cercano di avere sempre una via di fuga.



Come può venir elaborato un trauma?

Non è difficile immaginarsi che di fronte al pericolo di morte che proviene da un'esperienza traumatizzante ci si trovi sotto stress. Non importa che si tratti di un incidente d'auto, di una rapina, di persecuzione o di stupro, il pericolo ha come conseguenza che il corpo si prepari alla **difesa o alla fuga** ed in ogni caso metta in circolazione un quantità incredibile di ormoni dello stress. Questi a loro volta bloccano le aree del cervello che sono rilevanti per un'elaborazione profonda. In questo momento è importantissimo reagire velocemente senza pensarci a lungo. Per questo il ricordo di un'esperienza traumatica è di base suddiviso in due tracce di memoria. In una traccia si ricordano i **fatti**: dove è successo, chi c'era e quando è successo. La seconda traccia comprende invece le esperienze **sensoriali**: immagini, odori, rumori. Normalmente entrambe le tracce vengono unite. Per esempio del nostro compleanno abbiamo in mente quando abbiamo festeggiato, chi abbiamo invitato e forse anche il sapore della torta. Nel caso di un'esperienza traumatica queste informazioni sono invece separate. Questo porta al fatto che le esperienze sensoriali ritornano nuovamente come se stesse succedendo tutto proprio adesso. L'odore del sangue, le urla, l'immagine di un bambino morente tornano semplicemente quando per un qualunque motivo questa traccia di memoria viene attivata. Manca la coscienza che questa esperienza fa parte del passato, perché ciò è immagazzinato in un'altra traccia. Ed è proprio questa la differenza tra le persone che sviluppano un disturbo da stress post-traumatico e quelle che riescono a superare il trauma.

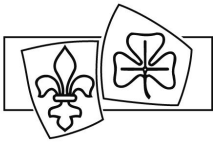
Questi ultimi riescono in qualche modo a riunire entrambe le informazioni. Sia perché in seguito scrivono un libro, sia perché lo raccontano ad una persona fidata. Prendono i loro ricordi sensoriali e li collegano ai fatti, in modo che in un certo momento subentra una certezza: **è stato tremendo, ma è passato**. Per questo è importante un **ambiente sicuro**, che sostiene e supporta. Non tutte le persone dopo un trauma sono di nuovo sicure, non tutte le persone hanno un ambiente che potrebbe aiutarle a superare il trauma. Rimangono prigionieri dei ricordi traumatici, come se stessero succedendo qui e adesso. Spesso le droghe e l'alcool diventano i mezzi per scacciare le esperienze traumatiche. Se si considera il taglio massiccio nella vita ciò è assolutamente concepibile.

Dal punto di vista psicoterapeutico si cerca di aiutare queste persone facendo la stessa cosa che protegge nel caso di un disturbo da stress posttraumatico. Si cerca di creare un ambiente sicuro e di aiutare gli interessati ad elaborare il trauma, chiarendo con loro ciò che è successo. Lo scopo è sempre quello di riunire di nuovo le tracce di memoria, in modo che alla fine subentri la coscienza: **è passato! Sono al sicuro!**

Cosa significa questo per un'attività negli scout?

Probabilmente molti bambini di rifugiati nella fuga hanno fatto esperienze traumatiche. Tuttavia non sappiamo niente di cosa significhino queste esperienze per la quotidianità. Sicuramente ci sono rifugiati che hanno potuto elaborare le loro esperienze traumatiche a modo loro e che non hanno conseguenze ai sensi di un disturbo da stress posttraumatico. Altri lottano ancora con i loro ricordi, cercano di soterrarli ed evitarli. Come scout, come accennato in principio, non abbiamo il compito di aiutare nell'elaborazione di un trauma. Invitiamo i bambini di rifugiati a vivere la nostra quotidianità, partecipando alle nostre attività, ai campi in tenda ed alle azioni. Facendo ciò gli offriamo di nuovo una quotidianità. In questo modo possiamo creare un ambiente che permetta nuove esperienze positive. Nel far questo è importante andare incontro ad ogni singolo rifugiato, come ad ogni singolo scout e co-animatore, con rispetto. Se un bambino rifugiato non vuole giocare al buio, è importante non costringerlo a farlo. Se un adulto in un colloquio non vuole rispondere ad una domanda, non dovremmo chiedere oltre. E se dovesse capitare che una persona ci raccontasse le sue esperienze, allora per l'elaborazione del trauma non può far male la pazienza di ascoltare. Si tratta quindi soprattutto di un rapporto rispettoso ed attento con persone che hanno dovuto soffrire molto. E si tratta di dare la possibilità a queste persone tramite l'incontro con noi scout di fare altre esperienze, divertirsi, giocare, vivere una nuova quotidianità.

Può però succedere che delle persone traumatizzate, senza motivo apparente, abbiano di colpo un **flash-back** ed entrino in **panico**. Per questo è importante conoscere alcune regole su come comportarsi in questo caso.



Pronto soccorso emozionale nel caso di un flashback acuto o paura e panico:

- **Tempo:** fermarsi, fare una pausa
- **Contatto:** trasmettere calma e sicurezza, parlare con la persona, cercare il contatto con gli occhi
- **Ossigeno:** calmare il respiro, respirare di pancia, espirare a lungo, cantare una canzone
- **Acqua:** offrire da bere (niente Coca-Cola, né caffè, né energy drinks!)
- **Permettere reazioni corporee:** leggero movimento

Aiuto a lungo termine:

- **Normalizzazione dei sintomi:** questi sentimenti sono reazioni normali ad una situazione anorale (è normale che tu ti senta così!)
- **Nominare i sintomi**, nel caso di bambini anche tramite libri illustrati, per esempio (in tedesco) **Lily, Ben und Omid** – tre bambini si mettono in cammino per trovare il loro "luogo sicuro". Di Marianne Herzog e Jenny Hartmann Wittke, è possibile ordinarlo all'indirizzo <http://www.marianneherzog.com/lily-ben-und-omid-1/> (ISBN 978-3-033-05292-5) Accompagnano il libro anche una canzone e del materiale per le lezioni.
- **Organizzare un aiuto professionale:**
In particolare per i rifugiati: <https://www.redcross.ch/de/organisation/ambulatorium-fuer-folter-und-kriegsopfer/hilfe-fuer-traumatisierte-menschen>
Aiuto per le vittime in generale: www.opferhilfe-schweiz.ch

Aiuto per chi aiuta

E cosa devo fare se qualcuno mi racconta di un'esperienza traumatica ed io non riesco a digerirla?

- ➔ Anche chi aiuta può venir traumatizzato! Si parla di **trauma secondario**. Può succedere nel caso di un supporto intenso di persone traumatizzate, tramite una forte identificazione con queste persone, tramite un rapporto lungo con queste persone.

Prevenzione di un trauma secondario

Molte esperienze che le persone fanno fuggendo sono per noi difficili da immaginare. Sono orribili e dolorose e quando ne parliamo ci lasciano coinvolti, ci toccano, ci scioccano per lo più ci lasciano senza parole. Questi sentimenti possono essere travolgenti, possono portarci alle lacrime o scatenare rabbia. Di principio la cosa è positiva, perché mostra che ci importa cosa succede nel mondo. Mostra una vera solidarietà con le esperienze vissute da altre persone. Ed anche per noi vale quello che vale per le persone traumatizzate: elaborare il racconto di un'esperienza traumatica. Ciò significa:

- Richiedere un pronto soccorso emozionale (vedi sopra) anche per noi stessi
- Uno scambio regolare durante le riunioni dei capi, con i co-animatori, tramite la pagina facebook, chiedere aiuto (p.es. tramite l'ufficio nazionale di coordinamento per l'aiuto ai rifugiati)
- Avere cura di noi stessi:
 - svagarsi (fare qualcosa di completamente diverso, sport)
 - rafforzarsi (dormire, mangiare, rilassarsi)
 - parlare/scrivere dei sentimenti, esprimere i sentimenti attraverso media diversi
 - fare qualcosa: cambiare la situazione, unirsi ad amici, mantenere la capacità di agire

Fonti:

Deutsche Pfadfinderschaft Sankt Georg: www.dpsg.de, articolo: „Stichwort Trauma“
Katharina Bindschedler, Impact Selbstsicherheit www.selbstsicherheit.ch

Nel caso di domande o richieste potete rivolgervi a me: Anita Manser Bonnard v/o Chipsy, psicologa, supervisore (potete contattarmi tramite fugitiv@pbs.ch)