

Salute e benessere

CATASTROFI, LE SOFFERENZE PSICOLOGICHE E I BAMBINI

Rubrica a cura di Lino Busato*



Il terremoto in Abruzzo del 6 aprile ore 3,32 e l'incidente ferroviario a Viareggio del 29 giugno alle 23,48: due tragici eventi che hanno portato morte, distruzione e terrore. C'è il dramma dei morti, ma anche la tragedia dei sopravvissuti che in un attimo hanno perso tutto e non potranno più tornare nelle loro case dove vivevano la vita di tutti i giorni. Ti tocca dentro vedere persone che cercano di recuperare degli oggetti cari, come una fotografia, che possano ancorarli alla loro storia. Per chi vive queste drammatiche esperienze oltre alle sofferenze fisiche ci sono le conseguenze psicologiche che tormentano: pensieri che schiacciano ed emozioni come rabbia, tristezza, angoscia, sconcerto e paura. La personale esposizione ad eventi così traumatici può in alcune persone comportare l'affermarsi di un insieme di sintomi che riconducono al disturbo post-traumatico da stress. Questo disturbo rientra nella classificazione dei disturbi d'ansia e fa riferimento ad esperienze traumatiche intense come i disastri naturali (es. terremoti, trombe d'aria, inondazioni), attacchi terroristici, guerre, detenzioni in condizioni estreme come i campi di concentramento, torture, incidenti automobilistici, subire violenza, rapimento, ricevere diagnosi di malattie gravi o mortali. I principali sintomi associati al disturbo post-traumatico da stress

portano la persona a rivivere frequentemente l'evento traumatizzante tramite immagini, sogni ricorrenti che si caratterizzano come incubi in cui la persona rivive il trauma attraverso pensieri improvvisi come dei flash che creano uno scossone interiore nella persona. L'equilibrio emotivo è fragile e spesso in queste persone vi è irritabilità, caos mentale, episodi di rabbia improvvisa, difficoltà nelle attività quotidiane che richiedono impegno e concentrazione. Vanno sottolineati altri due importanti aspetti del disturbo post-traumatico da stress: uno è l'esordio di questo disturbo che può avvenire anche mesi dopo l'evento traumatico, secondo il disturbo si può manifestare oltre che nei sopravvissuti anche nei testimoni, nei familiari e nei soccorritori. **Come si possono aiutare queste persone a superare tale disagio e sofferenza? Vediamolo per le persone forse più fragili: i bambini. L'organizzazione Save the Children ha messo a punto un decalogo usato in varie emergenze per aiutare i bambini a superare il trauma.**

1. Evitare che i bambini stiano davanti alla televisione: continuare a veder immagini del disastro non aiuta i bambini a superare il trauma, perché potrebbero non capire che si tratta di immagini registrate e pensare che l'evento catastrofico sia ancora in corso.

2. Ascoltare attentamente i bambini: prima di fornire loro informazioni, cercare di capire qual è la percezione dell'evento e quali i loro interrogativi in merito. Iniziare a dialogare con loro per fornire delle spiegazioni chiare di quanto accaduto, che siano comprensibili in base all'età, lasciando che esprimano le proprie preoccupazioni e tranquillizzarli.

3. Rassicurare i bambini e fornire loro il primo supporto psicologico: rasserenarli spiegando loro quello che si sta facendo per proteggerli, nonché informarli che durante un'emergenza la cosa che si considera prioritaria è aiutarli, affinché si sentano al sicuro.

4. Accettare l'aiuto di esperti: in caso di vittime in famiglia è importante considerare di rivolgersi a personale specializzato per aiutare sia i bambini che gli altri membri della famiglia a superare il trauma della perdita. Inoltre, anche se non hanno sperimentato direttamente questo shock, bisogna considerare che i bambini possono essere stati turbati da scene che hanno visto o storie che hanno ascoltato. I genitori devono prestare particolare attenzione ad ogni cambiamento significativo nelle abitudini relative a sonno, nutrizione, concentrazione, bruschi cambiamenti d'umore, o frequenti disturbi fisici senza che ci sia

un'apparente malattia in corso, e in caso questi episodi non scompaiano in un breve lasso di tempo, si consiglia di rivolgersi a personale specializzato.

5. Aspettarsi di tutto: non tutti i bambini reagiscono allo stesso modo ad eventi traumatici e con lo sviluppo, le capacità intellettuali, fisiche ed emozionali dei bambini cambiano. Se i più piccoli dipendono dai propri genitori per avere la chiave d'interpretazione di quanto accaduto, quelli più grandi e gli adolescenti attingono informazioni da varie forze. Tener presente che soprattutto gli adolescenti possono essere maggiormente colpiti da queste storie proprio perché in grado di capire meglio. Benché i ragazzi più grandi sembrano avere più strumenti a loro disposizione per gestire l'emergenza, hanno comunque bisogno di affetto, comprensione e supporto per elaborare l'accaduto.

6. Dedicare tempo e attenzione: i bambini hanno bisogno di sentire che gli adulti di riferimento sono loro particolarmente vicini e di percepire che sono salvi e al sicuro. È fondamentale parlare, giocare con loro e soprattutto ascoltarli, trovare il tempo per svolgere apposite attività con i bambini di tutte le età, leggere loro storie o cantare l'abituale ninnananna per farli addormentare.

7. Essere un modello: i bambini imparano dai grandi come gestire le emergenze. Occorre essere attenti ad esprimere le proprie emozioni di fronte ai bambini a seconda della loro età.

8. Imparare dall'emergenza: anche un evento catastrofico può essere un'opportunità per far capire ai bambini che tutti viviamo in un mondo dove possono accadere queste cose e che in questi momenti è essenziale aiutarsi l'un l'altro.

9. Aiutare i bambini a ritornare alle loro normali attività: quasi sempre i bambini traggono beneficio dalla ripresa delle loro attività abituali, dal perseguire i propri obiettivi, dalla socialità. Quanto prima i bambini ritorneranno al loro ambiente abituale e meno si continuerà a parlare del sisma, più riusciranno a superare velocemente il trauma.

10. Incoraggiare i bambini a dare una mano: aiutare gli altri può contribuire a dare ai bambini un senso di sicurezza e controllo sugli eventi. Soprattutto gli adolescenti possono sentirsi artefici di un cambiamento positivo. È pertanto importante incoraggiare i bambini e i ragazzi a dare il loro aiuto alle organizzazioni che assistono i loro coetanei.

*Psicologo psicoterapeuta
- studio@linobusato.it