

Il trauma

Il trauma è una risposta emotiva ad un fatto che minaccia la tua vita o incolumità oppure la vita o l'incolumità di persone che ti stanno attorno.

Un evento traumatico può includere violenza, dolore e perdita, un sinistro, persecuzione, violazioni dei diritti umani e un trasferimento forzato. Un trasferimento forzato comporta tipicamente difficoltà estreme, insicurezza e incertezza prolungata, spesso nel contesto di una guerra o di un conflitto civile.¹

È anche possibile subire un trauma a seguito di ripetuti eventi traumatici nel corso del tempo come abusi, trascuratezza o violenza.

Un trauma potrebbe essere diverso da qualsiasi cosa che hai accusato in precedenza e potrebbe essere difficile trovare una spiegazione delle sue cause. Il fatto di subire un trauma potrebbe lasciarti alle prese con molte domande circa la tua sicurezza e il controllo sulla tua vita. Può essere soprattutto difficile far fronte a queste sensazioni se stai anche affrontando altri cambiamenti nella tua vita, come il trasferirti in un altro paese, cercare di trovare un alloggio o un lavoro o adattarti a una nuova cultura. Ogni persona ha esperienze e reazioni diverse a eventi di maggiore portata e ciò che è traumatico per una persona potrebbe non esserlo per un'altra. È importante non paragonare la tua esperienza con quella di altri.

Provare un trauma rappresenta una reazione normale dopo un evento importante. Questa è diversa da un disturbo da stress post-traumatico (PTSD), che è una patologia di più lunga durata che richiede una diagnosi formale e assistenza professionale. Maggiori informazioni sul PTSD si trovano nella scheda informativa che tratta, appunto, del PTSD.

Talvolta il PTSD, la depressione o l'ansia possono manifestarsi dopo un trauma. È importante tenere sotto controllo le tue sensazioni e cosa provi le settimane successive al trauma, ed esserne conscio. Se accusi sintomi che incidono negativamente sulla tua vita quotidiana e ti impediscono di recarti al lavoro o a scuola o di svolgere le normali attività quotidiane oppure se nutri delle apprensioni, dovresti rivolgerti al medico. Maggiori informazioni sulla depressione e sull'ansia si trovano nelle rispettive schede informative.

Effetti di un trauma

Dopo un evento traumatico, è normale provare forti emozioni e sensazioni. Queste possono includere:

- Indifferenza emotiva
- Distacco da ciò che accade, dagli altri e da te stesso
- Shock e incredulità che l'evento si sia verificato
- Paura della morte o di lesioni, di sentirti solo, di non riuscire a far fronte alla situazione oppure del ripetersi dell'evento
- Senso di impotenza
- Senso di colpa o vergogna per non avere impedito l'evento o per sentirti meglio di altri oppure per non avere reagito meglio o essere riuscito a far fronte alla situazione
- Tristezza per cose che non ci sono più o che si sono perse
- Isolamento – sensazione che nessuno capisce o è in grado di aiutare
- Euforia – gioia di essere vivo e sicuro
- Rabbia e frustrazione in merito all'evento oppure a causa della sua ingiustizia.

Altre esperienze comuni includono:

- Problemi a far fronte alle normali incombenze quotidiane
- Correre rischi, tra cui maggiore uso di alcol e altre sostanze stupefacenti
- Evitare situazioni che ti ricordano precedenti traumi
- Difficoltà a dormire
- Incubi
- Rivivere l'evento in sogni, rievocazioni o pensieri
- Mal di testa
- Cambiamenti di appetito e di peso
- Battiti cardiaci accelerati
- Tremori e sudorazione
- Difficoltà a concentrarti
- Cambiamenti emotivi come sbalzi di umore, ansia o irascibilità
- Cambiamenti nei rapporti personali – alcune persone potrebbero sembrare indifferenti o non disponibili, mentre altre potrebbero sembrare più vicine di prima

¹ Facts & Figures - FASST <https://www.fasstt.org.au/facts-figures/>



- Difficoltà a scuola o sul lavoro
- Allontanamento da amici e familiari
- Essere eccessivamente vigile o cauto

Cura di te stesso

Un evento traumatico può causare turbamento e confusione mentale. È importante adottare misure per prendere cura di te stesso. Queste possono includere:

- Quando ti senti pronto, parlare con altri delle tue esperienze e cercare di capire come si sono sentiti anche gli altri
- Decidere quali sono i media con cui ti senti a tuo agio; evita di guardare o leggere fatti che ti turbano
- Ottenere supporto da persone di cui ti fidi, tra cui amici e familiari, facendo loro sapere come ti senti
- Seguire delle routine, come lavorare, andare a scuola, aderire ad un gruppo sportivo e altre attività
- Destinare del tempo ad esercizi fisici e al riposo e alle tue attività preferite.

Quando richiedere aiuto

È importante richiedere aiuto e rivolgerti ad un medico se accusi uno o più effetti del trauma che:

- Diventano più acuti
- Interferiscono con scuola, lavoro, rapporti personali o attività preferite
- Sono stressanti o ti turbano
- Ti ingenerano l'idea di fare del male a te stesso o ad altri.

Questa scheda informativa

Queste informazioni non costituiscono pareri di natura medica. Sono informazioni generiche e non tengono conto della tua situazione personale, del tuo benessere fisico e dei tuoi bisogni nel campo della salute mentale. Non devi usare queste informazioni per diagnosticare i disturbi tuoi o di un'altra persona e non devi mai ignorare i pareri del medico o rimandare la richiesta di assistenza medica a causa di quanto indicato in alcune di queste informazioni. Domande di carattere medico vanno rivolte ad un operatore sanitario abilitato. Nel dubbio, rivolgiti sempre ad un medico.

Questa scheda informativa è stata adattata dalle informazioni pubblicate sul sito headspace. Le informazioni originali si possono consultare su:

<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Trauma-web.pdf>

Pubblicata nel 2021

Se i sintomi del trauma si acutizzano con l'andare del tempo e hanno un notevole impatto sulla tua vita, è importante richiedere subito aiuto e rivolgerti al medico per ridurre l'impatto di problemi di salute mentale sulla tua vita e accrescere le probabilità di rimetterti del tutto.

Il tuo medico di base è un buon punto da cui partire quando cerchi assistenza nel campo della salute mentale. La scheda informativa in questa serie *Getting Professional Mental Health Help (Ottenere assistenza professionale nel campo della salute mentale)* contiene maggiori informazioni su come ottenere assistenza professionale.

Se non ti senti a tuo agio a parlare con il tuo medico di base della tua salute mentale, puoi rivolgerti ad un altro con cui hai maggiore confidenza. Potrebbe volerci del tempo per trovare il medico che fa per te. Puoi anche contattare il Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma (FASSTT). Il FASSTT è una rete formata da otto agenzie specialistiche australiane di riabilitazione che operano a favore di superstiti di torture e traumi che sono arrivati in Australia dall'estero. Esiste un'agenzia membra del FASSTT in ogni stato e territorio dell'Australia. Visita il sito <https://www.fasstt.org.au/> per maggiori informazioni.

Se ti serve assistenza adesso

Se ritieni che qualcuno potrebbe nuocere a se stesso o ad altri, richiedi assistenza urgente .

Chiama i servizi d'emergenza

Chiama lo zero-zero-zero (000)

Chiama Lifeline

Chiama il numero 13 11 14

Altre fonti includono:

Black Dog Institute.

https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlaIqobChMI797Y0reS7gIVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKxzFD_BwE

[The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASSTT](#)

Scheda informativa realizzata con il contributo del CALD Mental Health Consumer and Carer Group di Embrace Multicultural Mental Health.

Scheda informativa realizzata da:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

