

B BENESSERE & SALUTE

Come gestire la paura e l'ansia provocate dal terremoto

Il bilancio del terremoto che ha colpito il centro Italia, in termini di vite umane, è drammatico. Ma la morte può colpire anche chi non è stato coinvolto, torturando la mente con ansia e fobie. Abbiamo realizzato, con la nostra esperta, la psichiatra **Adelia Lucattini**, una “mappa” della paura. Perché solo così è possibile contrastarla di **Sara Ficocelli**



L'Organizzazione Mondiale della Sanità mette tra le prime cause di disturbi psicologici traumatici acuti, o Disturbo Post Traumatico da Stress, le calamità naturali devastanti, in primis i terremoti. A seguire troviamo la guerra, gli incidenti aerei, gli attacchi terroristici, le violenze di genere e gravi incidenti stradali, con perdita di vite e beni.

“Contrariamente a quanto solitamente si crede – spiega Adelia Lucattini, psichiatra psicoterapeuta e psicoanalista, autrice del libro “Il dolore dell’analista. Dolore psichico e metodo psicoanalitico” (Astrolabio-Ubaldini, 2015, 252 pp.) - il Disturbo Post Traumatico da Stress può insorgere anche immediatamente dopo una catastrofe, se questa comporta la perdita della propria casa, la sensazione di pericolo per la propria vita, l’assistere al ferimento o alla morte di persone care o conosciute, e i sintomi possono comparire anche qualche settimana dopo, per protrarsi fino a 6-8 mesi dall’ evento scatenante”.

Un trauma specifico. Il problema principale a cui le persone vanno incontro è il veder “cadere” insieme alle mura della propria casa e/o degli edifici vicini anche le proprie difese interne e le sicurezze che la casa, il quartiere, il paese, la città rappresentano.

“La casa – spiega Lucattini - è il proprio rifugio non soltanto fisico ma mentale, quello di cui si ha

bisogno per potersi muovere nel mondo con sicurezza, allontanandosi anche fisicamente dai propri cari o dalla propria casa per studiare, lavorare o andare a vivere con il proprio partner. Dopo un terremoto il mondo non può essere più visto per molto tempo come prevedibile e sicuro, nulla sarà mai più come prima, ma se aiutati, si può andare avanti e convivere con l'esperienza subita e anche godersi dei buoni momenti di serenità”.

I fattori in gioco. La ripresa dipende da molti fattori. L'evento traumatico per essere tale deve essere inaspettato, non controllabile e non prevedibile. Di fronte a questi accadimenti, le reazioni possono essere molto differenti, soprattutto in relazione all'età degli individui, allo stato psicologico, alla situazione personale e familiare, all'entità della perdita subita e agli elementi di riparazione e aiuto incontrati sia nell'immediato che successivamente.

“La prima reazione – continua l'esperta - è di panico e terrore, che possono manifestarsi attraverso agitazione, grida e disperazione o come un “blocco” sia fisico che psicologico, che impedisce di reagire e, ad esempio, mettersi in salvo o adottare tutte quelle misure che sono state insegnate e apprese per far fronte ai primi momenti in cui il terremoto si manifesta. Basti pensare alle prove di evacuazione che i bambini sono abituati a fare a scuola insieme ai loro insegnanti e collaboratori scolastici, una o due volte l'anno. Dopo il terrore o l'inibizione compare l'ansia, anche molto forte, e questa può restare per molto tempo, accompagnata a disturbi dell'umore, soprattutto depressione e attacchi di panico, sogni traumatici, flashbacks (ricordi e immagini improvvisi e inaspettati) dell'evento vissuto e improvvisa depressione, delle vere e proprie improvvise “cadute” in stati depressivi acuti”.

I protocolli di intervento: persone care e oggetti. Nei primi momenti post-trauma è importante seguire dei protocolli precisi, aiutare le persone a sentirsi al sicuro fisicamente, in salvo, accolte e comprese in tutti sentimenti contrastanti che provano. Fondamentale è l'aiuto nel trovare i propri familiari o gli amici o le persone care che erano con loro, nonché permettere per quanto possibile di recuperare degli oggetti, delle cose care che simbolicamente rappresentano “ciò che si è salvato” e che quindi fungono da tramite e ponte verso il futuro e quindi verso la “ricostruzione”, non solo materiale ma anche interna, rispetto alla distruzione portata dall'evento drammatico.

“Anche permettere di dormire vicino all'abitazione o a ciò che ne resta – spiega la psichiatra - se non ci sono situazioni di pericolo per l'incolumità fisica, aiuta a rimanere accanto alla parte di sé stessi rappresentata dalla casa danneggiata dal crollo, prevenendo così un improvviso “tracollo” psichico. Più cose affettivamente investite sarà possibile recuperare e avere accanto, minore sarà il danno psicologico da riparare successivamente”.

I tempi. Nel breve termine le persone possono essere facilmente aiutate attraverso l'ascolto se hanno bisogno di parlare, o con l'accettazione del loro silenzio se non riescono ancora a farlo. In un secondo momento sarà possibile pensare ad un supporto più specifico, psicoterapico o anche farmacologico, in modo da permettere una remissione dei sintomi il più rapida possibile e un ritorno ad una “normalità” e a un equilibrio soddisfacenti. L'operazione richiederà comunque a tutti molti mesi e, in qualche caso, anche qualche anno.

I bambini. I bambini, per come sono strutturati psicologicamente, hanno meno difese e meno strumenti personali per poter comprendere, accettare e anche reagire e agli eventi negativi. Necessitano di particolari attenzioni da parte di genitori, insegnanti e operatori sanitari, dei pediatri, degli psicoanalisti e degli psicoterapeuti. Alcuni potrebbero non reagire “emotivamente”, né piangere ma somatizzare e quindi avere mal di pancia, mal di testa, vomito, dolori diffusi. “Possono manifestare comportamenti regressivi – spiega Lucattini - riprendere a fare pipì a letto, non dormire da soli e tutti fare brutti sogni. I bambini più grandi invece possono sviluppare una

paura per gli estranei, non voler rimanere mai da soli, cercare continuamente la presenza dei genitori e avere un attaccamento maggiore, apparentemente “morboso” ma causato dal timore di perderli, di essere separati da loro, paura che “torni” il terremoto. Timori causati da quanto successo o riattivati se erano passati”.

Aiutare a gestire la paura. Ma come fare a tranquillizzare sia una persona adulta che un bambino rispetto alla paura del terremoto? “La comprensione di quanto è successo – precisa l’esperta - è sicuramente un elemento fondamentale. Il terrore sorge dove finisce la capacità di comprendere, poiché aiuta a contenere le emozioni negative. Dopo il primo momento in cui i bambini hanno solo bisogno di essere consolati e gli adulti di essere accolti e assistiti nei loro bisogni psicologici e materiali, è particolarmente importante spiegare che cosa sono i terremoti, come si verificano, quali sono i sistemi preventivi per poter limitare i danni, che cos’è la Protezione Civile, in modo da rendere “familiare” una situazione totalmente insolita e sconosciuta anche nei soccorsi, capitata improvvisamente e che ha stravolto la loro vita. Gli stessi soccorritori, attesi nel momento di difficoltà, possono in un secondo momento, se non riescono a essere inseriti in un contesto di vita più complesso, diventare dei “persecutori interni”, rappresentare la “forma” del ricordo negativo. Ogni volta che un adulto vedrà i Vigili del Fuoco, ad esempio, potrà avere un attacco d’ansia e di panico; allo stesso modo, un bambino ogni volta che vedrà una segnaletica rifrangente come quella dei soccorritori, potrà spaventarsi, avere attacchi d’ansia, flashbacks e paure improvvise, fuggire, agitarsi. E questo anche a distanza di molti mesi o anche anni”.

La comprensione emotiva quindi deve essere sempre accompagnata, al momento giusto, da spiegazioni che facilitino la comprensione razionale di quanto accaduto, l’elaborazione e l’accettazione. In un primo momento si potranno avere reazioni inattese, di “ascolto muto” o attonito, e gli operatori potranno avere l’impressione di non riuscire ad essere efficaci, ma la mancanza di risposta non significherà mancanza di comprensione. A distanza le parole torneranno in mente e potranno aiutare nei momenti di difficoltà, quando ci si troverà a soli, sostenendo e “facendo compagnia” .

Elaborazione del lutto e riparazione. L’altro elemento da considerare è quando l’evento catastrofico comporta anche la perdita di una persona cara. In questo caso l’adulto, come il bambino, si trova di fronte a due situazioni traumatiche distinte e contemporanee che vanno a sommare i loro effetti negativi sulla mente. Da un lato l’evento catastrofico imprevedibile che comunque ha necessità di essere metabolizzato, compreso e accettato, assicurandosi che non avverrà più o che, se dovesse ancora accadere, si sarà attrezzati personalmente, come famiglia e come gruppo sociale, ad affrontarle. Dall’altro lato invece la perdita, il lutto, la mancanza improvvisa di fronte alla quale non ci sarà né un ritorno alla persona amata e cara, né alla situazione “di prima”.

“Sia gli adulti che i bambini – conclude Lucattini - è importante che vengano messi chiaramente e subito di fronte al fatto che non sono responsabili di nulla, neppure di non essere riusciti a salvare le persone che amavano, situazione per cui possono sentirsi in colpa e che può essere causa anche di disturbi ansioso-depressivi importanti futuri. La morte va anche affrontata come una separazione fisica definitiva dalla persona amata ma che può essere recuperata interiormente nel ricordo e in tutte le cose positive che sono accadute fino al momento della perdita. Questa possibilità di recupero è un elemento riparativo molto forte che permetterà l’elaborazione del lutto, la ripresa della vita e la possibilità di andare avanti, di amare ancora e sentire che sarà possibile continuare ad essere amati.

La possibilità di vivere il dolore come la paura, il senso di colpa o il sollievo per lo scampato pericolo, all’interno di rapporti significativi con amici, insegnanti, psicoterapeuti, medici e operatori,

costituisce una delle basi fondamentali per l'elaborazione del lutto e del trauma, e per permettere alla mente di ripararsi, ricostruirsi e crescere continuando a farlo nel tempo ogni volta che ce ne sarà bisogno o sarà necessario, agendo così preventivamente rispetto a patologie future, come strumento per trovare e ritrovare serenità, tranquillità, gioia”.

Vai all'articolo:

<http://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/2016/08/27/news/come-gestire-la-paura-e-l-ansia-provocate-dal-terremoto-1.14021572>