

Affrontare la guerra e i conflitti

Non c'è un modo semplice per parlare della guerra o degli effetti che esercita sulle persone che la subiscono o la osservano. La guerra è traumatica, tanto emotivamente quanto psicologicamente, e può esporre le persone a molti diversi eventi terrificanti, scioccanti e inquietanti. Qualunque sia l'evento o la situazione specifica, più una persona si sente profondamente angosciata o disturbata, più è probabile il verificarsi di un trauma.

Molte persone che ne hanno subito uno attraversano un periodo di emozioni imprevedibili, flashback, ansia grave, pensieri incontrollabili sull'evento e sintomi fisici come affaticamento, mal di testa o nausea. Per molti, questi sintomi inizieranno a diminuire nel tempo. Tuttavia, per altri, i sintomi perdureranno, rendendo difficile lo svolgimento della normale vita quotidiana.

Tra le persone che hanno vissuto una guerra o altri conflitti negli ultimi 10 anni, si stima che circa il 22% soffrirà di depressione, ansia, disturbo da stress post-traumatico, disturbo bipolare o schizofrenia e il 5% di una forma grave di questi disturbi di salute mentale.¹ I traumi aumentano inoltre il rischio di malattie croniche (ad esempio, malattie cardiache, diabete e cancro) e problemi sociali (ad esempio, povertà, criminalità e violenza).²

Sfortunatamente, insieme a tale aumento dei rischi, arriva la difficile consapevolezza che l'accesso a cure di qualità e a prezzi accessibili è spesso limitato in contesti umanitari e di conflitto.³

Tenendo in considerazione tutto ciò, questo articolo offre una guida sulla manifestazione dei traumi e alcuni approcci di auto-cura per alleviarne i sintomi. Sebbene i traumi colpiscano in modo diverso, un approccio di resilienza può contribuire all'adattamento e alla funzionalità a breve termine e per tutta la vita.



Gestione dei trigger

Per chi ha subito un trauma, può essere difficile superare una giornata senza che qualcosa (un odore, un suono, una voce, un'immagine) inneschi un flashback. In quei momenti, la persona sente il disagio emotivo e fisico che ha provato durante l'evento traumatico. Comprendendo ciò che si sta attraversando, è possibile imparare a gestire e controllare meglio i potenziali fattori scatenanti.

Ad esempio, è possibile rendersi conto che guardare i filmati delle notizie di una guerra in corso o ascoltare i dettagli dell'abuso subito da un'altra persona potrebbe innescare flashback delle proprie esperienze, quindi la persona può decidere di limitare l'esposizione alle notizie e chiedere ad altri sopravvissuti di non condividere i dettagli delle proprie esperienze.

Un'altra risposta comune al trauma è soffermarsi sui pensieri negativi o avere pensieri ricorrenti sull'esperienza. In questi casi, la persona potrebbe sentirsi sempre più emotiva, ad esempio con sensazioni di ansia, nervosismo, rabbia, tristezza, stress o altre emozioni forti.

Qui può essere utile identificare che si sta rimuginando e ricordare a se stessi che sebbene i pensieri possano presentarsi senza preavviso, è possibile assumere nuovamente il controllo adottando misure per gestirli. Ad esempio, pensare di proposito a ciò che sta accadendo e perché può aiutare a spostare l'attenzione e fermare il ciclo. Può anche essere d'aiuto fare alcuni respiri profondi per calmarsi, quindi concentrarsi nuovamente su ciò che sta accadendo nel momento presente e reindirizzare l'attenzione. Fare una scansione mentale del proprio corpo può anche aiutare ad arrestare il pattern di pensiero e concentrarsi sul presente. Ad esempio, se si nota che il collo e le spalle sono tesi, ruotare lentamente le spalle e inclinare delicatamente la testa da un lato all'altro per alleviare la tensione.

Se si avverte un aumento di energia nervosa, ad esempio umore irritabile, battito cardiaco accelerato, ecc., fare una camminata veloce o praticare yoga o meditazione può aiutare a liberarsene.

L'obiettivo è trovare un modo per calmarsi e riprendere il controllo delle proprie emozioni. Sebbene non sia possibile controllare se un pensiero entra nella propria testa, è possibile provare a gestire il modo in cui si reagisce ai pensieri e alle emozioni dolorose che si verificano.



Esistono varie risorse disponibili per te e per i tuoi cari su optumwellbeing.com

Il nostro Centro di supporto fondamentale offre risorse e informazioni per il supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Trova moltissime aree tematiche tra cui salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, dolore e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e altro ancora.



Prendere il controllo

Oltre a trovare modi per aiutare se stessi nel momento presente, l'individuo può lavorare per costruire la propria resilienza generale per superare i momenti quotidiani e qualunque cosa porti il domani. Per fare ciò, gli psicologi generalmente indicano 4 componenti chiave: connessione, benessere, scopo e pensiero sano per coltivare la resilienza.

- **Connessione.** A volte l'esperienza del trauma induce a volersi isolare e ritirare. Tuttavia la persona dovrebbe ricordare a se stessa che sperimentare traumi e avere una condizione di salute mentale non sono segni di debolezza o eventi rari, né deve affrontarli da sola. È importante rimanere in contatto con altre persone e accettare supporto, anche da coloro che potrebbero aiutare al di fuori della propria cerchia ristretta. Può anche essere utile unirsi a un gruppo di supporto, come quelli esistenti per sopravvissuti a traumi, per ricevere aiuto durante il percorso di recupero.
- **Benessere.** Praticare la cura di sé può aiutare a sentirsi più forti fisicamente, mentalmente ed emotivamente. Comprendendo che la situazione e le circostanze di ogni persona differiscono, specialmente durante i periodi di insicurezza e incertezza, l'individuo dovrebbe fare del suo meglio per prendersi cura della propria salute e del proprio benessere generale, anche limitando l'esposizione ai trigger ed evitando l'uso di alcol, droghe e tabacco come meccanismi di coping.
- **Scopo.** Aiutare gli altri può far sentire le persone responsabilizzate e rafforzare il senso di scopo e speranza. A seconda della situazione, la persona può prendere in considerazione vari modi per farlo, ad esempio aiutando un amico bisognoso, facendo volontariato per un'organizzazione umanitaria o aiutando altri sopravvissuti o le loro famiglie ospitanti con attività e faccende quotidiane. Inoltre, la persona può coltivare un'immagine positiva di sé pensando alle sfide che ha superato e ai risultati che ha raggiunto nella vita.
- **Pensiero sano.** In tempi particolarmente difficili, molte persone traggono beneficio dall'identificare e dall'imparare ad accettare ciò che è e non è sotto il loro controllo. Man mano che sorgono nuove sfide, l'individuo dovrebbe fare del suo meglio per inserirle in un contesto più ampio guardando alla visione a lungo termine e ricordando le sfide passate che ha affrontato e superato. Questo aiuta a offrire una prospettiva e può servire come paragone positivo a ricordare che, nonostante le circostanze attuali, le sfide possono essere superate e la vita può essere di nuovo piacevole. Ciò può contribuire a ripristinare la speranza e a sua volta a rafforzare la resilienza.

Sebbene molti dei fattori che causano il PTSD non siano sotto il controllo della persona, ricevere un trattamento efficace dopo lo sviluppo dei sintomi può essere fondamentale per ridurli e migliorare la funzionalità quotidiana. Se i sintomi persistono per più di un mese e/o peggiorano, è necessario consultare un medico o un professionista della salute mentale o contattare un gruppo di supporto o un'organizzazione per il collegamento ai servizi di salute mentale.



Supporto fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com per ulteriori risorse e informazioni essenziali per il supporto.



Chiama se hai bisogno di supporto

Fonti:

1. Organizzazione Mondiale della Sanità, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Consultato il 22 aprile 2022.
2. Organizzazione Mondiale della Sanità, "Injuries and violence." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>. Consultato il 22 aprile 2022.
3. Organizzazione Mondiale della Sanità, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Consultato il 22 aprile 2022.

Ulteriori fonti includono:

MentalHealth.org.uk, "Trauma." <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma>. Consultato il 22 aprile 2022.

American Psychological Association, "Building your resilience." <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>. Consultato il 22 aprile 2022.

Centers for Disease Control and Prevention, "Coping with Stress." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

HelpGuide, "Emotional and Psychological Trauma." <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>.

Consultato il 22 aprile 2022.

American Psychological Association, "The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime." <https://www.apa.org/research/action/ptsd>. Consultato il 22 aprile 2022.

American Psychological Association, "Trauma." <https://www.apa.org/topics/trauma>. Consultato il 22 aprile 2022.

National Institutes of Health, "Social acceptance helps mental health after war trauma." <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-wartrauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults>. Consultato il 22 aprile 2022.

The Jed Foundation, "Understanding Emotional Trauma." https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlaIqobChMIXNP35_ao9wIVepXICH3q4A6zEAAYAiAAEgJbvfD_BwE. Consultato il 22 aprile 2022.



Questo programma non deve essere utilizzato per cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero di telefono dei servizi di emergenza locali o recati presso l'ambulatorio o il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutte le località e potrebbero essere applicate esclusioni e limitazioni di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri marchi o nomi di prodotti sono marchi o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica del miglioramento costante dei nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.