

Dopo il trauma ... con quale tecnica psicologica si può intervenire?

Intervenire sul soccorritore per recuperare le capacità di mettersi in rapporto con l'altro, con la propria sofferenza e con la disperazione delle vittime, è uno degli obiettivi della psicologia dell'emergenza

di Melita Ricciardi

Molti soccorritori si riconoscono nelle parole delle vittime colpite da un evento calamitoso : "non posso più piangere", "non sono rimaste altre emozioni dentro di me", "la mia vita non ha più senso", "non potrò mai superare questo dolore". Il sentirsi impotenti per l' inutile perdita di vite umane, provare sensi di colpa per la scomparsa di colleghi di lavoro o di familiari si accompagna all'incapacità di reagire e di lottare.

La riflessione clinica, che deriva dalla considerazione dell'intensità del trauma, è che più il trauma è intrusivo maggiore sarà l'impatto emotivo e fisico sulla persona e maggiore la necessità di interventi ad ampio spettro.

Passiamo ora a considerare i problemi emotivi e cognitivi. Più volte abbiamo affrontato il PTSD (disturbo post-traumatico da stress), i sintomi classici più visibili in queste circostanze sono: ipervigilanza, ipersensibilità, ricordi ricorrenti ed intrusivi dell'evento, incubi, stress psicologico intenso, comportamenti di fuga, sintomi di depressione compresi i disturbi del sonno, dell'appetito e l'irritabilità.

Le sensazioni sono angoscianti, il futuro sembra quasi inesistente, vi è una perdita di interesse nelle attività abituali e una diffusa sensazione di smarrimento.

Molti coraggiosi vigili del fuoco, paramedici, agenti di polizia, personale sanitario ed altri soccorritori volontari e non, si trovano spesso coinvolti in situazioni critiche impossibilitati ad agire rapidamente nei confronti delle vittime, inoltre assorbono i racconti di orrore e dolore che provengono dai superstiti.

A volte questi ricordi opprimenti possono rappresentare un periodo critico per i soccorritori i quali possono essere profondamente colpiti da gravi traumi, quindi il processo di elaborazione psicologica può diventare molto complesso.

Pertanto coloro che sono coinvolti nel processo di soccorso ed assistenza necessitano di servizi di assistenza psicologica e tecniche psicoterapeutiche.

Un trattamento efficace sembra essere l'EMDR (desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari, Shapiro 1989). Sebbene i meccanismi alla base dell'EMDR non siano noti, si ritiene che questo metodo può portare all'attivazione di aree del cervello in grado di facilitare l'integrazione del materiale traumatico. I dati indicano che le esperienze traumatiche sembrano essere inizialmente immagazzinate come sensazioni somatiche, come frammenti di componenti sensoriali dell'evento, immagini visive, sensazioni olfattive, uditive, o tattili; oppure onde intense di sensazioni che vengono considerate dai soggetti traumatizzati come rappresentazioni degli elementi dell'evento traumatico (Van der Kolk, 1995).

Shapiro afferma che i movimenti oculari saccadici e ritmici usati con l'immagine traumatica e con le convinzioni cognitive ad essa legati restaurano l'equilibrio neuronale, modificando la patologia della rete neuronale permettendo di proseguire l'elaborazione dell'informazione fino alla risoluzione e all'integrazione del ricordo traumatico nel flusso della coscienza: infatti i soggetti sono in grado di parlare del loro trauma senza essere emotivamente sconvolti considerandolo come un evento passato.

Come capita di frequente soggetti con traumi gravi hanno tanti vissuti dolorosi da affrontare e hanno bisogno di condividere le proprie esperienze con gli altri, apprendere dai propri successi e dai fallimenti altrui, confidare nelle proprie capacità. Più si è saldi in ciò che si è e in ciò che si sta facendo, e più sarà facile costruirsi delle prospettive. Non bisogna vergognarsi di chiedere aiuto perché dopotutto i soccorritori prima di

incoraggiare e sostenere le vittime hanno bisogno di rafforzare se stessi per avere la possibilità di ampliare la capacità di agire nel proprio contesto e di condurre operazioni efficaci sul versante socio-relazionale.