

# Stammi Bene

*I consigli del medico*

## Come si sta sotto le bombe: disturbo da stress post traumatico



**Luca Barbacane**,  
medico di famiglia  
Martellago

**Il disturbo da stress post traumatico è un disturbo psichiatrico, conseguente a traumi e a esposizione a forte stress. Certamente larga parte della popolazione ucraina ne sta soffrendo in questi giorni**

Il disturbo da stress post traumatico (PTSD) è un vero e proprio disturbo psichiatrico, conseguente a traumi e a esposizione a forte stress. Certamente larga parte della popolazione ucraina ne sta soffrendo in questi giorni e prenderne conoscenza aumenta la nostra empatia verso quel popolo, vittima di una guerra tanto inattesa quanto anacronistica.

Non a caso lo si chiamava anche nevrosi da guerra, appunto perché spesso osservata nei soldati impegnati in battaglia. Il PTSD in genere manifesta i suoi sintomi dopo un evento particolarmente traumatico che ha messo in pericolo la salute e l'integrità fisica o psichica del soggetto – come appunto l'essere stato sotto le bombe, o essere sopravvissuto al crollo di un edificio, o aver avuto un incidente – interrompendo lo svolgersi naturale della vita.

Non tutti gli eventi traumatici portano allo sviluppo di questo disturbo. È comune che gli eventi traumatici provochino una forma di disagio psicologico, ma in molti casi – circa il 70-80% – i sintomi tendono a risolversi spontaneamente con il passare del tempo.

Quando però non si risolvono, anzi si presentano in modo molto intenso per un periodo prolungato – un mese è il periodo minimo di durata per poter fare diagnosi di PTSD – allora siamo di fronte ad un disturbo vero e proprio che come tale va riconosciuto e affrontato, grazie anche all'aiuto di un professionista (psicoterapeuta, psichiatra) che faciliti l'elaborazione dell'evento traumatico.

Ansia molto intensa e frequente, calo

del tono dell'umore, pensieri, immagini o ricordi dell'evento traumatico che tornano sempre in mente, un vissuto emotivo molto intenso: ecco i sintomi di chi soffre di PTSD.

Sintomi che si distinguono in alcune categorie. Ci sono i sintomi intrusivi, cioè le immagini che ritornano, di giorno o di notte sotto forma di sogni o incubi, e disturbano la coscienza in modo involontario, senza che il soggetto riesca a controllarle.

Si parla poi di strategie di evitamento quando si cercano di evitare luoghi, situazioni, persone, qualunque stimolo che ricordi il trauma. Una strategia, però, che può ridurre notevolmente l'area vitale del soggetto e la sua qualità di vita. Ci sono anche le alterazioni della sfera cognitiva e dell'umore: i pazienti potrebbero infatti non ricordare l'evento traumatico (amnesia post traumatica) o sviluppare idee negative nei confronti di se stessi, degli altri e del mondo. Possono avere l'umore sotto i tacchi o sentirsi emotivamente distanti da tutti, senza riuscire più a sperimentare emozioni positive (anedonia).

Chi soffre di PTSD, infine, può mostrare un aumento dello stato di attivazione psicomotoria: sono soggetti cioè che possono mostrarsi particolarmente arrabbiati e irritabili, fino ad avere comportamenti violenti e distruttivi.

Se poi i sintomi delle diverse categorie si mescolano, possono provocare stato d'ansia eccessivo, problemi del sonno e alterazioni dell'attenzione e della memoria. Non abbiate paura, dunque, a chiedere aiuto.

in collaborazione con

