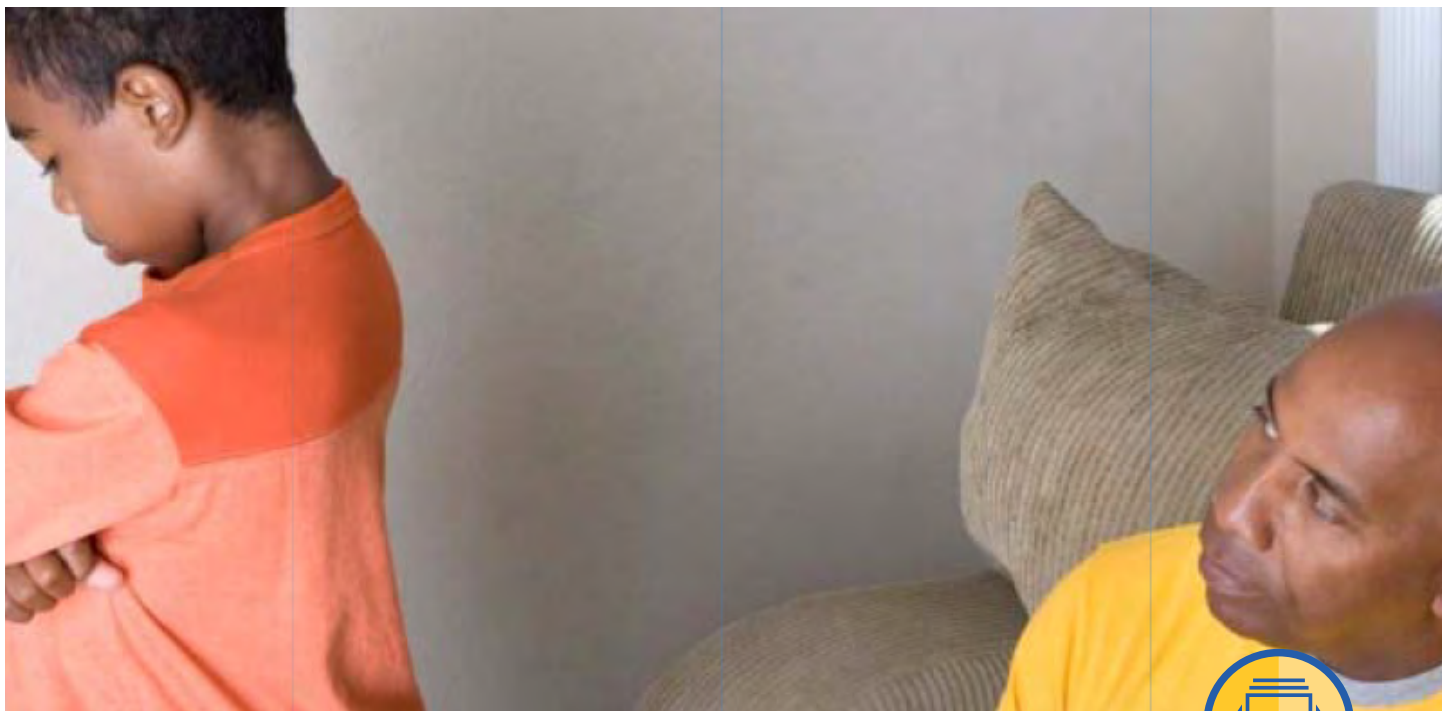




Trauma Complesso: Informazioni per i caregivers

Questa scheda informativa presenta informazioni che possono aiutarti a riconoscere i segni e i sintomi del trauma complesso nel bambino e offre raccomandazioni su cosa fare per aiutarlo a guarire.

Cosa significa essere un bambino con un trauma complesso?

Tutti noi abbiamo un sistema di allarme interno che ci avverte del pericolo e ci prepara a reagire. La risposta “lotta, fuga o congelamento” ci prepara a respingere un attacco, a fuggire se non sembra possibile combattere o a congelare se non possiamo né combattere né fuggire. Questa risposta è stata incorporata nel corpo e nel cervello umano per migliaia di anni. Quando percepiamo un pericolo, questo sistema di allarme interno si attiva e quando il pericolo passa, il sistema di allarme si spegne.

I bambini con traumi complessi hanno spesso sistemi di allarme iperattivi che “vanno in tilt”. Questi bambini possono sobbalzare a qualsiasi rumore forte, o sentire il cuore battere all'impazzata quando vedono un bambino spintonare un altro al parco giochi. Potrebbero svegliarsi dal sonno ogni volta che sentono un cane abbaiare nel vicinato. Sono sempre in allerta rispetto ai possibili pericoli. Spesso pensano che situazioni sicure possano essere pericolose. Hanno falsi allarmi quando circostanze, oggetti, suoni, odori ecc. ricordano loro gli eventi traumatici. Definiamo tali situazioni “promemoria del trauma”.

Il termine “trauma complesso” descrive sia l'esposizione dei bambini a molteplici eventi traumatici sia l'ampio impatto a lungo termine di questa esposizione. Questi eventi sono gravi, pervasivi e spesso interpersonali, come un abuso o una profonda trascuratezza. Di solito iniziano presto nella vita e interferiscono con la capacità del bambino di formare legami di attaccamento sicuri. Molti aspetti del sano sviluppo fisico e mentale di un bambino dipendono da questa fonte primaria di sicurezza e stabilità.

Quali sono le reazioni ai promemoria del trauma?

I ricordi del trauma fanno sì che un bambino possa pensare o “rivivere” un evento spaventoso del passato. I ricordi del trauma (che alcuni chiamano “triggers”) possono essere luoghi, suoni, odori, sapori, colori, strutture, parole, sensazioni e persino altre persone. I bambini possono avere ricordi del trauma molte volte al giorno. Possono ricordarsi di traumi avvenuti anche prima di poterli comprendere.

Un bambino può reagire al ricordo di un trauma senza esserne consapevole. Anche i genitori e gli operatori possono non esserne consapevoli. Ecco alcuni comuni promemoria di traumi per i bambini con traumi complessi:

- Il ketchup – può ricordare a una bambina il sangue che ha visto quando suo padre ha picchiato suo fratello;
- Un libro che cade dalla scrivania – può ricordare a un bambino i colpi di pistola nel suo quartiere;
- Fare le valigie – può ricordare a un bambino il giorno in cui è stato portato via da casa della madre e dato in affidamento;
- Litigare – può ricordare a un bambino il giorno in cui ha visto il padre picchiare la madre;
- Sentirsi soli e sopraffatti – può ricordare a un bambino il giorno in cui se scappò via da un abuso sessuale.

In che modo il trauma complesso modifica il modo in cui il mio bambino percepisce il mondo circostante?

I traumi complessi cambiano il modo in cui il bambino vede il mondo e si relaziona con gli altri. alcuni bambini con una storia di traumi complessi possono fare le seguenti cose:

- credere che il mondo sia e sarà sempre un luogo non sicuro.
- hanno difficoltà a dipendere da chi si prende cura di loro o da altri adulti, come insegnanti o agenti di polizia, per tenerli al sicuro.
- hanno difficoltà a costruire e mantenere relazioni sane con gli altri; si avvicinano alle relazioni con sospetto e sfiducia
- rispondono negativamente a eventi apparentemente positivi, come lodi, intimità o sentimenti di pace. Un bambino che non ha esperienza e memoria di momenti felici e sicuri può non capire o non sentirsi a proprio agio con tali sentimenti.



In che modo il trauma complesso modifica il modo di pensare del mio bambino?

Un bambino con una storia di trauma complesso potrebbe:

- Avere difficoltà a sviluppare competenze e ad apprendere, a causa della quantità di energia mentale spesa per reagire ai richiami del trauma
- Avere difficoltà a concentrarsi, organizzare ed elaborare le informazioni; questo può far sembrare che il bambino ignori un assistente o un insegnante che deve ripetere le richieste o le istruzioni per ottenere una risposta
- Sembrare distratto perché sta cercando di prevedere o evitare la prossima “cosa brutta” che succederà
- Sembrare molto nervoso, emotivamente attivato o avere una risposta “a scatti”; spesso può essere sommerso da emozioni travolgenti e insopportabili.
- Sembrare “spento”, insensibile ed incapace di provare o esprimere emozioni.

Prenderti cura di tuo figlio significa prima di tutto prenderti cura di te stesso

- Siate consapevoli dei vostri sentimenti e delle vostre reazioni. Il modo in cui state affrontando la situazione influisce sulla vostra capacità di aiutare il bambino. I bambini spesso prendono spunto dagli adulti importanti che li circondano per capire come reagire, usando l'adulto come modello per i propri sentimenti e comportamenti. Se siete tristi o turbati di fronte a vostro figlio, va bene. Mostrate a vostro figlio, con parole e azioni, che anche quando siete turbati siete in grado di gestire i vostri sentimenti e di prendervi cura di lui/lei.
- Prendetevi cura di voi stessi nel miglior modo possibile e accettate l'aiuto di chi vi circonda. Prendersi cura di sé è una parte importante della cura del proprio figlio. Cercate di riposare a sufficienza e di fare esercizio fisico, e di dedicare un po' di tempo alle vostre responsabilità di accudimento di vostro figlio.

- Tenete informati gli altri membri della famiglia e gli adulti importanti (come gli operatori dei servizi di assistenza all'infanzia e della scuola materna, gli insegnanti, gli allenatori, il clero e gli animatori) su ciò che sta vivendo vostro figlio. Collaborate con loro per sostenere il bambino, aiutandoli a comprendere il legame tra i traumi e i sentimenti e i comportamenti del bambino.

Cos'altro posso fare per aiutare mio figlio a guarire dal trauma complesso?

- mantenere una routine quotidiana, per quanto possibile, in modo che sappia cosa aspettarsi. I bambini sono rassicurati e confortati quando le cose sono prevedibili e familiari.
- ascoltate le sue parole e osservate i suoi atteggiamenti. Mentre alcuni bambini sono in grado di dirvi cosa stanno provando, altri non vogliono parlarne, non sanno cosa provano o non riescono a esprimerlo a parole. "Ascoltate ciò che vostro figlio vi mostra e vi dice attraverso le parole, i comportamenti o i disturbi fisici come il mal di testa o il mal di pancia.
- lodate il vostro bambino per le scelte giuste, per la collaborazione e per la buona gestione delle cose.
- fissate dei limiti ragionevoli e coerenti e date delle aspettative chiare. Responsabilizzare i bambini, in particolare quelli che hanno subito traumi, li aiuta a sentirsi in controllo e ad avere successo
- Quando spiegate quello che è successo, usate un linguaggio semplice e osservate la reazione del bambino. seguite le indicazioni del bambino e cercate di capire come dire le cose. Non sentitevi frustrati se vi chiede di raccontarglielo di nuovo. I bambini più grandi possono diventare silenziosi e vedere che non vogliono discutere, anche se vogliono sapere.
- Rassicurate vostro figlio quando lo lasciate, in modo chiaro, e fategli sapere quando tornerete insieme. Dopo un episodio in cui il bambino ha reagito a un richiamo di trauma o a un altro turbamento, potrebbe essere più apprensivo, avere difficoltà a separarsi o essere più timoroso. Se dite a vostro figlio, ad esempio, "verrò a prenderti subito dopo la scuola", fate del vostro meglio per rispettarlo. (Ed è meglio essere onesti, piuttosto che dirgli quello che vuole sentirsi dire).
- Fate attenzione ai ricordi legati al trauma o ai "triggers" che sono difficili per vostro figlio. Se si arrabbia eccessivamente quando vede persone che le hanno fatto del male o l'hanno trascurata o quando sente gli adulti parlare di ciò che è successo, potrebbe aver bisogno di imparare a gestire eventi o immagini dolorose.
- "Rispondete" a vostro figlio piuttosto che "reagire". I bambini spesso reagiscono quando si trovano di fronte a situazioni stressanti. Quello che sembra un capriccio o una richiesta sgarbata può essere una reazione al ricordo di un trauma. Prima di intervenire e punire, pensate prima al trauma. Prendetevi un po' di tempo per esplorare e capire le cause del comportamento.
- Difendete il vostro bambino all'interno del sistema scolastico, discutete con la scuola ciò che può essere fatto per supportarlo (ad esempio, comprendere i potenziali richiami al trauma o triggers, come gli allarmi antincendio, offrire consulenza o assistenza, ecc.
- Tenete d'occhio, man mano che il bambino cresce, le nuove situazioni che suscitano reazioni al trauma. Siate pronti a far sì che vostro figlio "riveda" i traumi e, se necessario, cercate un supporto professionale.



Questo progetto è stato finanziato dalla Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti (HHS). I punti di vista, le politiche e le opinioni espresse sono quelle degli autori e non riflettono necessariamente quelle della SAMHSA o dell'HHS.

Citazione raccomandata: Rete nazionale sullo stress traumatico infantile. (2014). *Complex trauma: Facts for caregivers*. Los Angeles, CA, e Durham, NC: Centro nazionale per lo stress traumatico infantile.

Translation reviewed by NCTSN Representative, Zlatina Kostova, PhD, UMass Chan Medical School. Translated by Maria Grazia Foschino Barbaro, Alessia Laforgia e Rocsana Porcelli, Centro Clinico di Psicoterapia Cognitiva A.I.P.C. di Bari.