

# DISTURBO POST TRAUMATICO DA STRESS

## Che cosa è

Il disturbo post-traumatico da stress si manifesta con una serie di sintomi di disagio innescati dall'esperienza di eventi traumatici stressanti, come la personale esposizione ad eventi dolorosi, a una malattia grave, al rischio di morire o ad altre serie minacce alla propria integrità fisica o a quella di familiari e amici stretti (catastrofi naturali, violenze personali, incidenti, lutti, ecc.).

## I sintomi del PTSD

I principali sintomi associati al PTSD possono essere raggruppati in tre specie:

- frequenti immagini e pensieri intrusivi, flashback o incubi ricorrenti che fanno rivivere l'evento traumatico;
- comportamenti persistenti di evitamento di circostanze associabili al trauma (ad esempio, luoghi, attività o persone che fanno ricordare l'evento traumatico);
- sintomi persistenti di sovra-eccitamento (ad esempio, irritabilità, preoccupazione, ansia, depressione, insonnia, difficoltà di concentrazione, ecc.).

A questi sintomi possono aggiungersi conseguenze anche sul piano fisico, come palpitazioni, inappetenza, disturbi del sonno, ecc.

Tra le conseguenze, non è raro l'abuso di alcol e droghe come un modo per cercare di dimenticare l'evento traumatico.

L'insieme di questi sintomi e conseguenze può produrre effetti negativi sulla vita quotidiana del soggetto affetto dal disturbo post-traumatico da stress, sulla vita lavorativa e relazionale.

## La diffusione

Recenti studi hanno stimato una incidenza del disturbo post-traumatico da stress tra il 5% e il 10% dell'intera popolazione.

Tale percentuale risulta differente a seconda delle categorie di soggetti considerati, variando ad

esempio dall'11% degli individui coinvolti in incidenti stradali, al 50% delle vittime di violenze sessuali, dei veterani di guerra, ecc. Circa il 20-40% di questi soggetti soffrirà del disturbo per più di un anno, il 15-20% per un periodo superiore ai due anni, circa la metà svilupperà una forma cronica del disturbo.

## Il trattamento

Il trattamento del disturbo post-traumatico da stress è teso a risolvere i problemi psicologici e comportamentali elencati sopra.

A volte, è indicato l'uso di farmaci associati alla psicoterapia. Tuttavia, i farmaci (in genere si tratta di antidepressivi) da soli non appaiono mai risolutivi, e procurano solo un sollievo temporaneo dai sintomi.

L'intervento cognitivo-comportamentale porta invece a una progressiva riduzione dell'ansia e degli altri sintomi correlati all'evento traumatico, e nello specifico prevede l'applicazione delle seguenti tecniche:

- l'esposizione in immagini, una tecnica basata sull'esposizione del soggetto al ricordo del trauma attraverso resoconti verbali e immaginativi;
- l'esposizione in vivo, ossia il confronto graduale e controllato con quelle situazioni ansiogene precedentemente evitate dal soggetto;
- la terapia cognitiva, che si concentra sulle credenze e assunzioni del soggetto circa se stesso, gli altri e il mondo, procedendo ad una ristrutturazione cognitiva dei pensieri distorti dopo aver effettuato un assessment specifico e accurato.

I farmaci che vengono generalmente utilizzati appartengono alla classe degli SSRI, inibitori della ricattura della serotonina.