UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO BICOCCA

Psicologia della Disabilità e dell'Integrazione

Lezione 13

Alessandro Pepe, Ph.D.
Corso di Laurea in Scienze dell'educazione
Università Milano-Bicocca
Anno Accademico 2019 - 2020

1

Varie definizioni di trauma

American Psychological Association	" Una risposta di tipo emotivo ad un evento terribile come un incidente, un disastro naturale e/o situazioni di violenza fisica"
Merriam-Webster Dictionary	" una condizione psichica o comportamentale connessa ad una reazione emotiva di stress"
Australian Psychological Society	" La parola trauma deriva dal termine greco "ferita": un evento spaventoso o stressante può generare una ferita psicologica che comporta un impatto sul normale funzionamento dell'individuo". "

2

Varie definizioni di trauma

Australian childhood Foundation	*E' il residuo emotivo, psicologico e fisiologico conseguenza di una risposta stressante che accompagna una esperienza di minaccia, violenza o "life changing event".*
In generale da intendere come….	*il risultato di un evento o di una serie di circostanze vissute da un individuo caratterizzate da ferite e/o minaccie (fisiche o psicologiche) i cui effetti negativi impattano sul funzionamento fisico, sociale, emotive in termini di compromissione sul benessere individuale.*

3

Trauma psichico

Evento esterno al soggetto capace, con le sue variabili di *durata, gravità e imprevedibilità*, di poterne modificare la struttura psichica in senso psicopatologico.

"Ogni esperienza che risvegli sentimenti dolorosi, quali la paura, l'angoscia, la vergogna e la sofferenza psichica, può operare come un trauma".

S. Freud, 1893

"Quando un evento sufficientemente estremo va a urtare contro l'organizzazione mentale, il suo effetto è di annientare tutte le difese dall'angoscia".

C. Garland, 2001

4

In estrema sintesi

Trauma da intendere come il risultato dell'evento, dell'esperienza soggettiva e delle conseguenze sull'individuo in termini emotivi, psicologici e comportamentali.

Attenzione alla differenza tra dolore e sofferenza

5

DSV-5

– Esposizione al rischio (reale o minacciato) di morte e violenza in uno o più forme:

1) Esposizione diretta al trauma
2) Essere testimoni diretti di traumi che coinvolgono altre persone
3) Ascoltare i racconti di eventi traumatici successi a familiari o amici. In caso di decesso, l'evento deve essere legato ad incidenti o atti di violenza
4) Essere esposti alle conseguenze (ferite, lividi, sofferenza) e ai dettagli dei traumi successi ad altri

Gli eventi possono includere violenza, disastri naturali, separazioni dai genitori, ecc…

6

Eventi (potenzialmente) traumatici

- Abuso (varie forme)
- Trascuratezza e abbandono (povertà educative, carenze economiche, insufficienza di cibo e cure di base)
- Eventi luttuosi di genitori e figure care
- Divorzio
- Eventi di vita che includono dipendenza da sostanze, alcolismo, carcerazioni, violenza domestica
- Condizioni mediche severe (perdita funzionale, procedure invasive) e ospedalizzazione prolungata.

- Guerra e situazioni di conflitto militare armato
- Perdita catastrofica della casa come conseguenza di eventi naturali
- Situazioni di mobilità forzata (rifugiati e sfollati)
- Incidenti con coinvolgimento diretto e/o indiretto

7

L'abuso nell'età dello sviluppo

- *Abuso fisico* → ferita di tipo fisico risultato dell'essere colpiti, calciati, bruciati, scossi, ecc..
- *Abuso sessuale* → essere oggetto della soddisfazione sessuale di qualcuno.
- *Abuso emotivo* → essere esposti a pattern comportamentali che ferisconmo lo sviluppo emotive del bambino.
- *Trascuratezza* → fallimento nel fornire I bisogni di base del bambino.
- *Violenza interpersonale* →
  - *Community violence*
  - *Intimate partner violence*
  - *Bullying* → atti ripetuti di violenza tra bambini

8

Forme diverse di trauma

Trauma Acuto *(evento isolato)*	Trauma cronico *(Ripetuto e prolungato)*	Trauma complesso *(sviluppo)*
Evento isolato che occorre una sola volta.	Situazioni permanenti che caratterizzano il contesto di vita e sviluppo del bambino.	Esperienza multidimensionale traumatica e combinazione di diverse classi di trauma durante le fasi centrali dello sviluppo

9

Trauma complesso

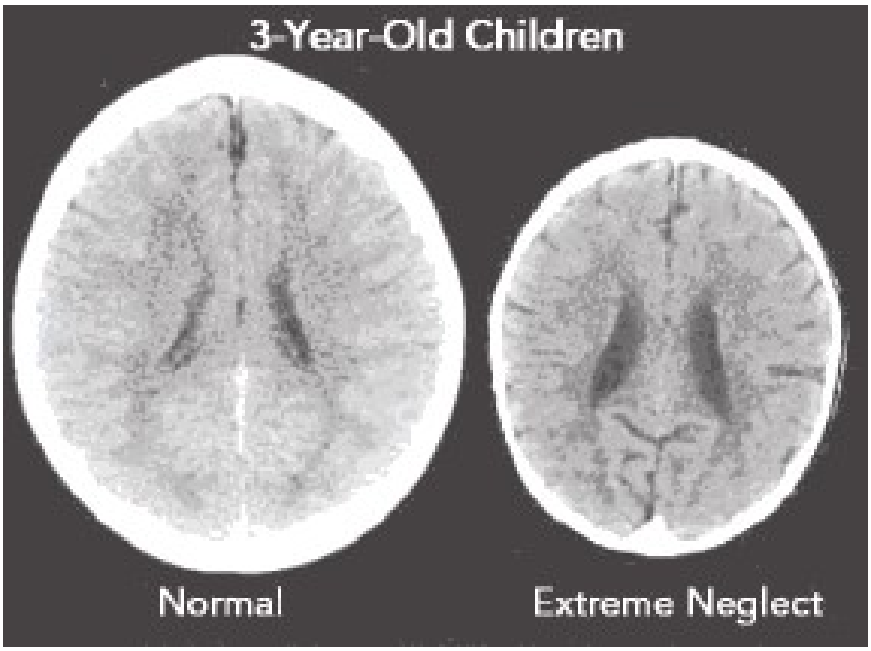
E' relativo alla presenza simultanea o sequenziale di diverse forme di maltrattamento (trascuratezza, abuso, violenza interpersonale) che iniziano nella prima infanzia e sono principalmente riferite alle figure di accudimento.

10

Effetti diretti

- Attivazione del sistema catecolaminergico con impatto sul sistema nervoso centrale.
- Rilascio di cortisolo (ormone dello stress)
- Ostacoli allo sviluppo del cervello
  - Neuronale e struttuale

11



12

Effetti duraturi del trauma

- **<u>Attaccamento e reazione con gli altri:</u>**
  - Difficoltà nella sfera empatica
  - Difficoltà nell'identificare i sentimenti altrui O estrema sensibilità ai sentimenti altrui
  - Tendenza all'isolamento, difficoltà nel costruire relazioni di fiducia con gli altri
  - Confini fisici non "sani" (avversione al contatto fisico, comportamenti sessualizzati)

13

Effetti duraturi del trauma

- **<u>Dominio fisico:</u>**
  - Problemi di equilibrio (e.g. andatura irregolare)
  - Coordinazione occhio/mano
  - Ritardi nello sviluppo
  - Dolore fisico non localizzato e non riconducibile ad altri disturbi
  - Disturbi del sonno, incubi, terrore notturno, ciclo del sonno alterato

14

Effetti duraturi del trauma

- **Umore ed emozione:**
  - Difficoltà nella descrizione dei sentimenti
  - Sentimenti percepiti come travolgenti, limitata abilità nel modulare i sentimenti
  - Depressione e ansietà
  - Apatia

15

Effetti duraturi del trauma

- **Modulazione dell'arousal:**
  - Stati dissociativi (black outs, out-of-body experiences)
  - Scoppi di rabbia, aggressione
  - Iperattività
- **Controllo dei comportamenti:**
  - Difficoltà nel controllo degli impulsi
  - Comportamenti auto-distruttivi

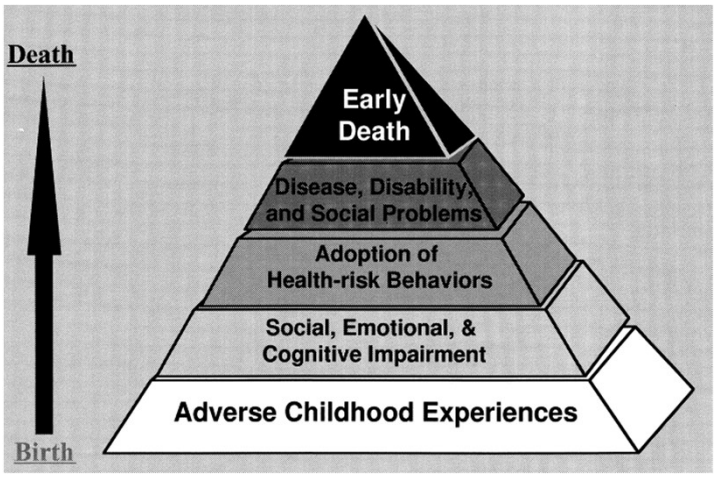
16

Effetti duraturi del trauma

- **Cognizione:**
  - Problemi di attenzione e concentrazione
  - Difficoltà nel ritenere nuove informazioni
  - Memoria a breve termine
  - Memorie autobiografiche limitate
  - Bassa autostima e scarsa imagine di sè
  - Pensieri intrusivi, immagini ricorrenti (quasi allucinazioni)

17

Effetti a lungo termine



18

In generale

- Internalizzati
- **Depressione/ansietà**
- Ritiro sociale
- Sentimenti di solitudine, colpa
- Tristezza, nervosismo
- Difficoltà concentrazione
- Cambio abitudini alimentary e del sonno
- Dolori e risposte psico-somatiche

- Esternalizzati
- **Condotte oppositive**
- Aggressioni fisiche
- Distruzione di oggetti e proprietà altrui
- Uso sostanze
- Allontanamenti volontari da casa

19

Revised Child Impact of Events Scale

Below is a list of comments made by people after stressful life events. Please tick each item showing how frequently these comments were true for you *during the past seven days*. If they did not occur during that time please tick the 'not at all' box.

Name: ..... Date: .....

		Not at all	Rarely	Some-times	Often
1.	Do you think about it even when you don't mean to?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
2.	Do you try to remove it from your memory	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
3.	Do you have waves of strong feelings about it	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
4.	Do you stay away from reminders of it (e.g. places or situations)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
5.	Do you try not talk about it	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
6.	Do pictures about it pop into your mind?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
7.	Do other things keep making you think about it?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
8.	Do you try not to think about it?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

© Children and War Foundation, 1998

20

Dimensioni del CRIES-8/13

- Avoidance → strategia di coping funzionale che consiste nel prevenire la presenza di emozioni sgradevoli come paura, tristezza, colpa/vergogna.
- Intrusion → riemergere non-voluto e non controllabile di memorie, emozioni, feedback, incubi o stati emotivi non gestibili
- Hyper-arousal → stato persistente di attivazione e ansietà che riemerge pensando all'evento traumatico. Anche se la minaccia non è più presente la mente ed il corpo si comportano che se fosse ancora presente.

21

Cosa osservare: sintomi trauma in 6-10

- Ansietà, timori circa la propria incolumità
- Preoccupazioni sul ritorno delle situazioni di violenza
- Aumento di sofferenza psicologica (irritabilità, umore basso)
- Alterazioni comportamentali:
  - Incremento livelli di attività
  - Decremento di attenzione e concentrazione
  - Ritoro sociale
  - Scoppi d'ira
- Trasformazioni nelle competenze sociali (ritorno a stadi di sviluppo precedenti)
- Sintomi somatici generalizzati (mal di testa, mal di pancia, dolori articolari)
- Riproposizione dell'evento (parlare spesso delle situazioni traumatiche, riproposizione nel gioco, nel disegno)
- Reazione eccessiva al contatto fisico, ai rumori forti inaspettati (sirene, porta che sbatte)

22

Resilienza e Fattori di protezione

- Resilienza
- Qualità di vita
- Life satisfaction
- Agency

23

Resilienza

Capacità di un materiale di tornare «to the original shape» dopo aver ricevuto un urto

Nelle scienze sociale si parla di resilienza, come "adattamento positivo" in risposta ad una situazione avversa, da intendersi sia come condizione di vita sfavorevole sia come evento traumatico ed inatteso (Masten, Best e Garmezy 1990, Masten e Coatsworth 1998)

Teoria dei sistemi: "*capacità che ha un sistema di resistere ai cambiamenti provocati dall'esterno, per sovrapporsi e superare queste crisi, approfittando del cambiamento qualitativo e mantenendo la coesione strutturale attraverso il processo di sviluppo*" (Cordoba, 1997)

24

Qualità di vita (fattore di protezione)

- Qualità di vita definita come una valutazione cognitiva ed emotiva delle proprie condizioni attuali. Composta da:
  - Life satisfaction
  - Affect balance (bilanciamento emozioni positive ed emozioni negative)

25

Life satisfaction

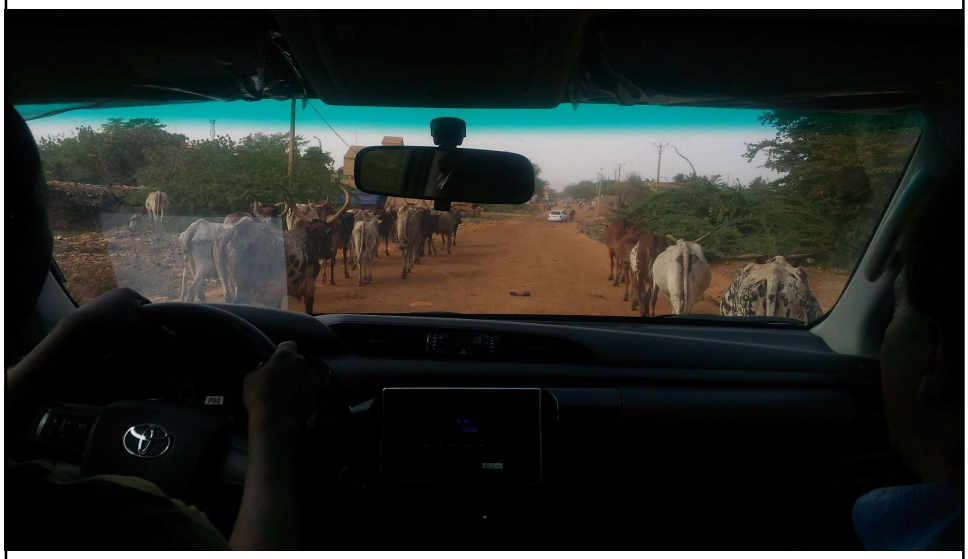
- Valutazione cognitiva delle proprie condizioni in termini di :
  - Condizioni oggettive (risorse)
  - Sicurezza e stabilità
  - Relazioni sociali
  - Senso di sè

26

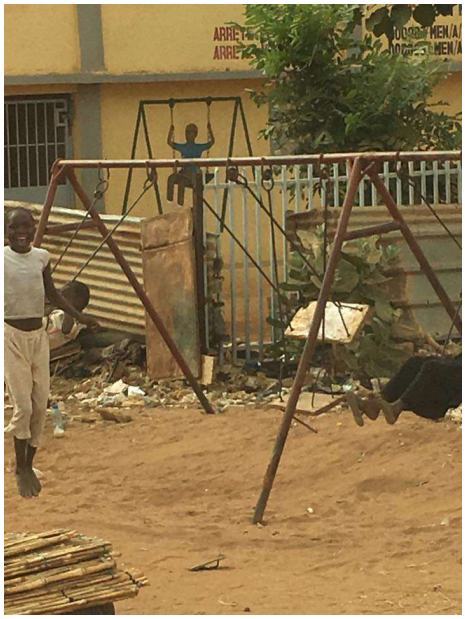
Agency

- Capacità di definire obiettivi in linea con i propri valori
- Bisogno individuale di percepire controllo e l'abilità di costruire i propri percorsi di azione
- Capacità di raggiungere i propri obiettivi
- Percezione di libertà di scelta

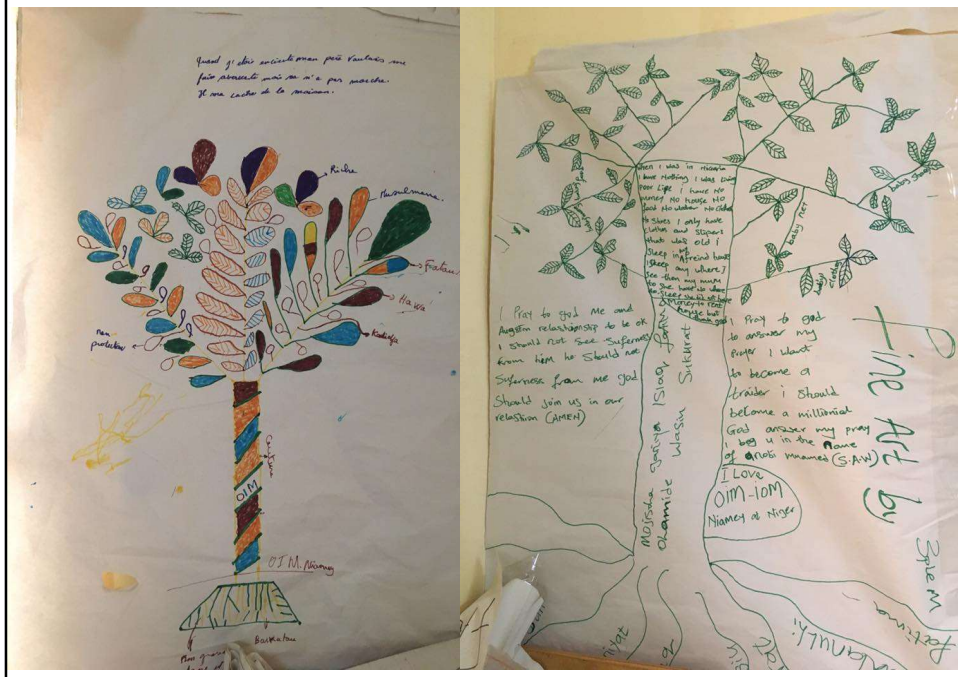
27



28



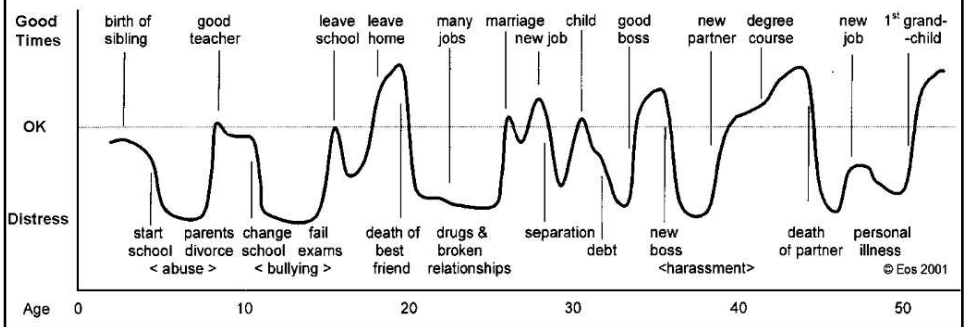
29


Quand j'ai des soucis personnes peut vraiment me faire pleurer mais on n'a pas marche. Il vous centre de la maison.
OIM
OIM Niamey
I Pray to god Me and Augustin relastionship to be ok I should not see Suffernes from him he should not Suffernes from me god Should join us in our relastion (AMEN)
I Pray to god to answer my Prayer I want to become a trader I should belome a millionat God answer my pray I beg U in the name of arabi mnamed (S.A.W)
I Love OIM-IOM Niamey of Niger
Fine Art by Spiem

30

Strumenti: lifeline

Figure 3: Composite lifeline illustrating traumas, unsuccessful transitions and recovery points



31

Intervento su trauma: ambiente scolastico

- Mantenere le solite routine, un ritorno alla normalità comunica sicurezza.
- Lasciare ai bambini la libertà di scegliere. L'evento traumatico è associato ad una perdita di controllo che abbiamo la necessità di ricostruire.
- Aumentare il senso di supporto e di incoraggiamento.
- Ricordare che i problemi comportamentali legati al trauma sono transitori, certi comportamenti sono inoltre legati al senso di ansietà che si è generato.
- Fornire uno spazio sicuro al bambino per parlare di ciò che è successo (senza forzare la mano)
- Fornire risposte semplici e realistiche (adatte all'età del bambino). Indirizzare distorsioni, rappresentazioni sbagliate e credenze irrazionali. Fornire una spiegazione (se è il momento appropriato).
- Essere attenti agli elementi ambientali che possono causare una riemersione del trauma nel bambino. Gli anniversari dell'evento traumatico sono momenti particolarmente delicati.

32

Intervento su trauma: ambiente scolastico

- Provare ad anticipare le difficoltà fornendo supporto aggiuntivo. Aiutare il bambino ad affrontare la situazione.
- Avvisare il bambino se si intende fare qualcosa al di fuori delle routine (spegnere la luce, produrre un suono forte)
- Proteggere il bambino dalla curiosità degli altri bambini
- Capire che le strategie infantili di gestione del trauma passano anche dalla riproposizione del trauma (re-enacting) attraverso il gioco e le interazioni con gli altri (ad esempio alcuni bambini provocano l'insegnante per ripetere le situazioni di abuso domestico)

33

Stress, burnout e Trauma secondario

- Il burnout è l'esaurimento delle proprie risorse (fisiche e psicologiche) in relazione alle proprie attività che porta a sentimenti di non poter più gestire la situazione. Si caratterizza per sentimenti di esaurimento emotivo, depersonalizzazione e scarsa realizzazione professionale (Maslach, 1986).
- P

34

Sintomi prodromici

- Prima fase (Livingston-Booth, 1985) → accelerazione delle attività
  - Sentirsi sotto pressione, difficoltà a riprendere fiato, sentire poco controllo sulla propria vita, essere sempre di corsa
- Seconda fase →
  - Sonno disturbato e difficile
  - Reazioni eccessive alle difficoltà
  - Eccessiva irritabilità
  - Memoria meno affidabile
  - Primi sintomi fisici e psicosomatici (mal di testa, dolore muscolare, dolori di stomaco, abbassamento generale del sistema immunitario)

35

Trauma vicario (secondario)

- **Il trauma vicario (secondario)** è rappresentato dalle conseguenze a breve e lungo termine del lavoro con persone che hanno subito traumi.
- Tipico delle relazioni di aiuto.
- Gli effetti si ritrovano nell'area fisica, emotiva, comportamentale, cognitiva e spirituale.
- Gli effetti possono durare per anni
- L'esposizione prolungata al trauma primario porta ad inserire, in modo cumulato, le esperienze traumatiche dei «clienti» nella propria visione del mondo
- Chiamato anche «compassion fatigue»

36

Per gli educatori

- Attenzione ai primi segni:
  - Eccessiva irritabilità immotivata
  - Difficoltà nel pianificare le proprie attività
  - Riduzione nella capacità di concentrarsi
  - Sentimenti di apatia emotiva nei confronti degli altri
  - Sogni legati al trauma degli altri
- Non affrontare la situazione da soli
- Riconoscere compassion fatigue
  - Quando si lavora con persone traumatizzare, l'ascolto e l'apatia portano a «abbssare le priorie difese». Spesso educatori ed insegnanti si sentono incompetenti per avere provato reazioni di debolezza al trauma altrui…compassion fatigue non è il sintomo di incompetenza ma è il costo del lavorare con relazioni di aiuto
- Cercare aiuto (se i sintomi durano per più di 4 settimane)
- Attenzione alla cura di se stessi → volersi bene!!!

37