

Effetti psicologici nei Bambini

Un evento sismico può essere un'esperienza traumatica in quanto non permette di prepararsi in tempo dal punto di vista psicologico, riduce il senso di controllo che si ha sulla natura e sulla vita in generale e può causare grande paura ed un senso di impotenza sia nei bambini che negli adulti modificandone per lungo tempo l'equilibrio fisiologico e psicologico.

I terremoti e la famiglia

Spesso, durante un terremoto i bambini possono essere separati dai genitori e questa mancanza di assistenza psicologica diretta e di consolazione può aumentare lo stress causato dall'evento in quanto i bambini possono temere di non poter più essere riuniti ai loro genitori o temere per la loro sicurezza.

I genitori, inoltre, possono per molti anni soffrire di problemi psicologici ed eventualmente trasferirli ai propri figli che perdono in loro un riferimento di rassicurazione e protezione. In questi casi, invece, i genitori dovrebbero essere di conforto e d'aiuto ai loro figli.

Lasciare le abitazioni danneggiate può costituire un aiuto psicologico legato al trasferimento in una zona più sicura, ma al tempo stesso può avere impatto negativo nella ricostruzione e riorganizzazione della vita della comunità.



Fattori che influiscono sulle reazioni dei bambini

Dopo un evento disastroso, i bambini possono provare una vasta gamma di reazioni emotive ed è importante considerarle espressioni naturali. Molti bambini e adolescenti vivono un evento traumatico senza mostrare sintomi particolarmente gravi. La reazione di un bambino dipende da diversi fattori:

- L'età. Un bambino di sei anni potrebbe rifiutarsi di tornare a scuola, mentre un adolescente potrebbe diventare aggressivo, litigare con i genitori e non fare i propri compiti
- L'entità del trauma. Se un membro della famiglia o un conoscente ha perso la vita o è stato ferito gravemente e se la propria casa o scuola sono state gravemente danneggiate è probabile che il bambino reagisca in maniera più seria
- La reazione dei genitori e degli adulti. Normalmente i bambini capiscono le preoccupazioni di un adulto e sono particolarmente sensibili durante una crisi. La reazione di panico di un genitore si ripercuote sui bambini che reagiscono di conseguenza
- Esperienze traumatiche precedenti. Lo sconvolgimento della famiglia, il divorzio dei genitori o un lutto recente rendono un bambino più vulnerabile a nuovi traumi
- Problemi psicologici dei bambini. Ansia da separazione, depressione o altri disordini gravi preesistenti sono fattori di rischio per gli effetti psicologici dopo un evento disastroso

Le reazioni dei bambini dopo un terremoto

Dopo un evento sismico un bambino ha paura che questo possa ripetersi e mettere in pericolo se stesso e la propria famiglia. Queste paure e queste emozioni negative possono essere il prodotto della sua immaginazione ma allo stesso tempo devono essere tenute seriamente in considerazione dagli adulti. In alcuni casi, bambini ed anche adulti, possono presentare un certo tipo di disordine psicologico conosciuto come Disturbo Post Traumatico da Stress (DPTS). I sintomi di questo disturbo normalmente si presentano entro i primi tre mesi dopo l'evento traumatico ma possono continuare per anni.

Oltre a sintomi di DPTS, un bambino può presentare anche sintomi di depressione. Altri effetti secondari sono: ansia, ansia da separazione, il rifiuto di tornare a scuola, problemi psicosomatici e problemi di enuresi.

Tendenza a sottrarsi costantemente a ogni stimolo emotivo associato al trauma

- Si evita di pensare all'evento traumatico o di parlarne
- Si evitano attività, luoghi o persone che ricordano il trauma
- Si ha difficoltà a ricordare fatti importanti relativi all'evento
- Si mostra una marcata diminuzione di interesse o di partecipazione in attività a nche ludiche
- Si mostra un distacco ed una estraneità verso gli altri
- Si mostra una sfera limitata di emozioni
- Si crede di non poter vivere abbastanza a lungo per raggiungere obiettivi futuri quali ultimare gli studi, sposarsi ecc.

Sintomi persistenti di ansia o aggressività

- Problemi di insonnia
- Irritabilità e scatti d'ira
- Difficoltà di concentrazione
- Ipervigilanza: sensibilità nel riconoscere suoni, odori, immagini o altri stimoli che ricordano l'evento traumatico
- Reazione esagerata agli spaventi e ad eventi inaspettati

Disturbo post traumatico da stress (DPTS)

Questo tipo di disturbo presenta tre tipologie di sintomi:

Rivivere l'evento

- Bambini più piccoli possono ripetere ossessivamente uno stesso gioco nel quale viene espresso il trauma dell'evento
- Sognare o avere incubi ricorrenti dell'evento. Bambini più piccoli possono sognare mostri
- Sentirsi e comportarsi come se l'evento traumatico si ripetesse e lo si stesse rivivendo
- Provare forti sentimenti di angoscia e di paura al ricordo dell'evento
- Avere reazioni fisiche al ricordo dell'evento quali agitazione, paura e tremiti

Per diagnosticare il DPTS è necessario che si manifestino **almeno uno** dei sintomi del rivivere l'evento traumatico, **tre sintomi di rifiuto** e **due sintomi dell'aggressività** per un periodo di un mese.

