Che cosa è il trauma? La prospettiva clinica sul trauma e i suoi effetti

Zlatina Kostova, PhD
Director of Training
Child Trauma Training Center
Department of Psychiatry
University of Massachusetts Medical School

Formazione, Rete Integrata Tutela Minori Immigrati
15/11/2021

Child Trauma Training Center

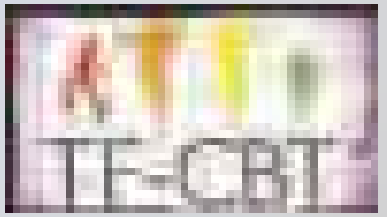
Formazione diffusa sul tema del trauma e sulla risposta al trauma in tutti i gruppi professionali

Creazione di un sistema di riferimento centralizzato, LINK-KID

Disseminazione di Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapy

FORMARE

CONNETTERE



CURARE

What is Complex Trauma?

It's Okay to Not Feel

Agenda

- Minorenni stranieri
- Trauma e l'impatto sullo sviluppo
- Funzionamento adattivo dei bambini traumatizzati
- Resilienza
- Strategie pratiche

Minorenni stranieri: tipologie

- Minorenni Stranieri Non Accompagnati (MSNA)
  - straniero (cittadino di stati non appartenenti all'UE e apolide), di eta' inferiore ai diciotto, nel territorio nazionale, privo di assistenza e rappresentanza legale

- Minorenni Temporaneamente Accolti
  - entrati in Italia nell'ambito di programmi solidaristici di accoglienza temporanea promossi da enti, associazioni o famiglie, oppure il minore seguito da uno o più adulti con funzioni di sostegno, guida e accompagnamento

- Minorenni Accompagnati: affidato con provvedimento formale a parenti entro il terzo grado regolarmente soggiornanti

Fonte: Ministero dell'Interno

Essere un minorenne straniero è un trauma?

Esperienze di sradicamento

- Culturale, affettivo, sociale
- Eta' precoce
- Assenza di legami e riferimenti in terra d'immigrazione
- Partenze forzate

Esperienze pre-migratorie

- Violenze
- Poverta'
- Perdite violente di genitori
- Sfruttamento/abusi

Esperienze post-migratorie

- Situazioni famigliari problematiche
- Mancanza di caregiver stabili
- Schock culturale
- Discriminazione
- Cambiamenti abitudini
- Minori con mandato famigliare

Adattato da: Dott.ssa Maria Grazia Foschino-Barbaro

Che cosa è un trauma?

L’esperienza di una minaccia reale o percepita per la vita o l’integrità fisica propria

/O

per la vita o l’integrità fisica di un proprio caro

E/I

Questo causa un senso di terrore, orrore, impotenza e paura soverchiante

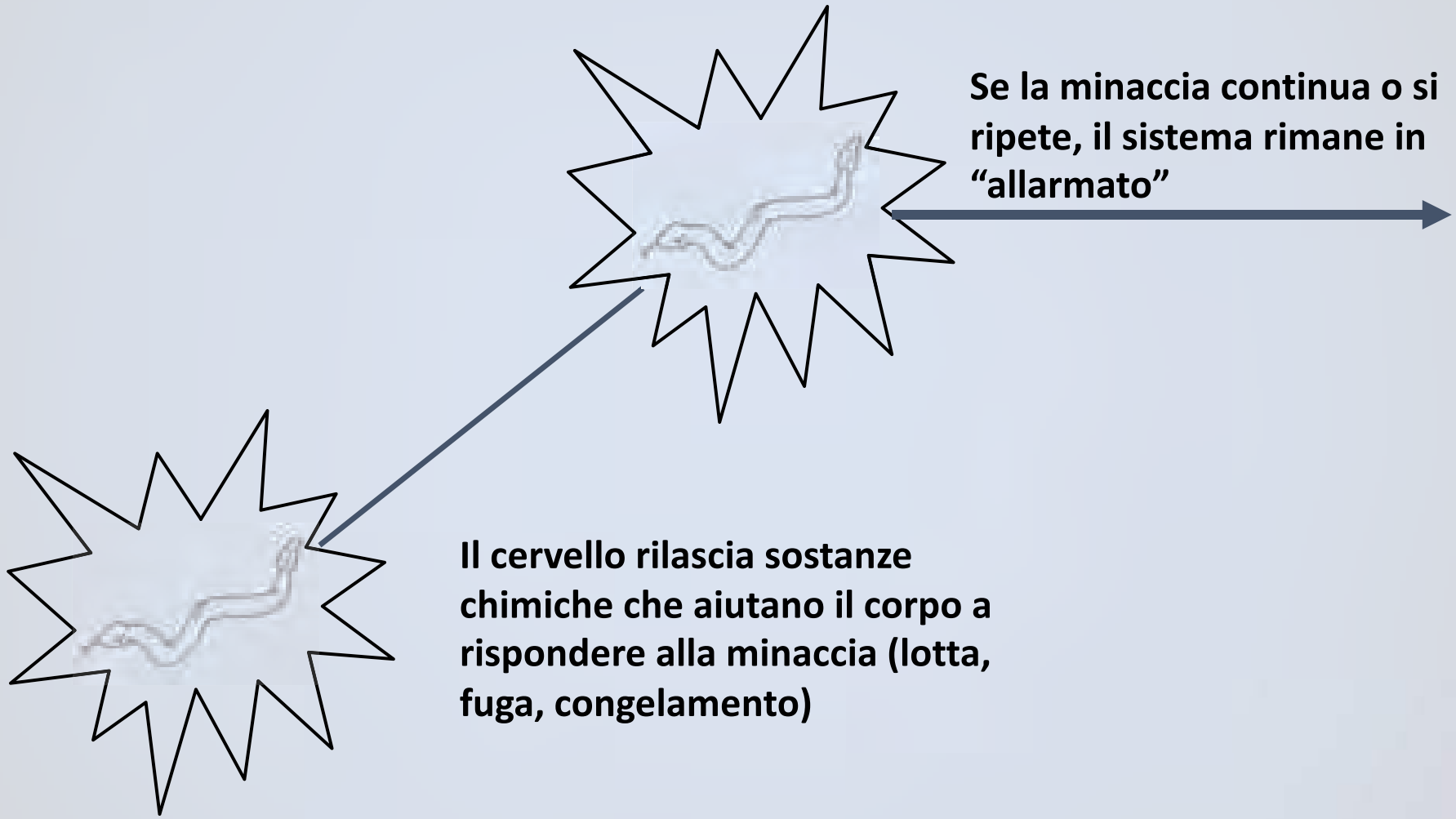
Il trauma è un esperienza, non un “disturbo”

Noi impariamo dalle nostre esperienze

Il sistema di allarme interno

Se la minaccia viene rimossa, tutto torna alla normalità

Il cervello rilascia sostanze chimiche che aiutano il corpo a rispondere alla minaccia (lotta, fuga, congelamento)



Se la minaccia continua o si ripete, il sistema rimane in “allarmato”

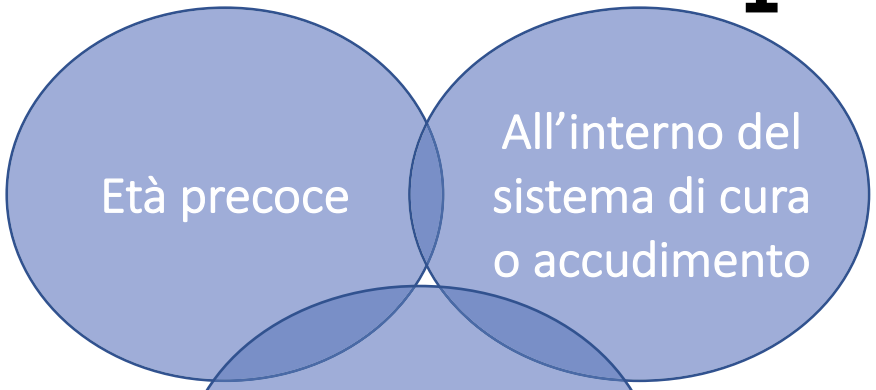
Il cervello rilascia sostanze chimiche che aiutano il corpo a rispondere alla minaccia (lotta, fuga, congelamento)

Quello che vediamo

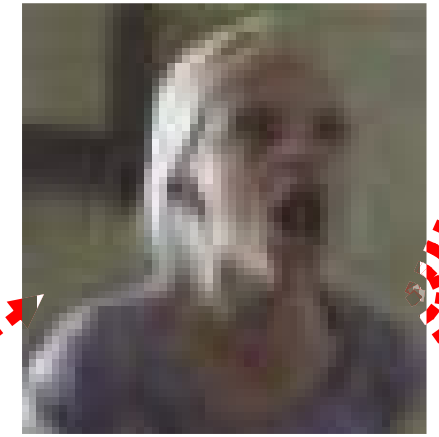
Trauma: categorie

- Maltrattamento di minori:
  - Abuso fisico
  - Abuso sessuale
  - Abuso psicologico o emotivo
  - Trascuratezze/abbandono
- Violenza domestica
- Immigrazione
- Violenza comunitaria/grandi emergenze
- Terrorismo/Guerra
- Incidenti (automobilistici, aerei)
- Disastri naturali
- Traumi di origine medica
- Parenti che usano delle sostanze o che hanno condizioni mentali
- Lutto/perdita e dolore traumatico
  - Suicidio
  - Omicidio
- Trauma sistemico (per es., razzismo, oppressione storica)
- Pandemia di COVID-19

Trauma complesso



Autoregolazione



- ATTACCAMENTO
- BIOLOGIA
- REGOLAZIONE EMOTIVA
- DISSOCIAZIONE
- COMPORTAMENTO
- COGNIZIONE
- SÉ

Trauma: sintomi

- **Problemi compresi nell'acronimo"CRAFTS"**
  - **Cognitivi (attenzione, concentrazione, pensieri negative)**
  - **Relazionali (problemi famigliari, interruzioni nell'attaccamento, relazioni intime)**
  - **Affettivi (depressione, ansia)**
  - **Familiari (l'interruzione del sistema famigliare)**
  - **Traumatici (comportamenti ripetitivi)**
  - **Somatici (problemi di sonno, mal di testa, etc.)**

Il comportamento risponde a un bisogno

FISIOLOGICO

Accumulare cibo, rubare, attaccamento intenso all'oggetto

EMOTIVO

Mentire, comportamento sessualizzato, passaggi all'atto volti a ottenere attenzione

Funzionamento adattivo dei bambini traumatizzati

Carenza di attenzione / incapacità di rispondere alle necessità di base

Portano a

Appagamento dei bisogni: manipolazioni, ricerca di attenzioni, comportamenti sessualizzati ecc.

Troppi pericoli / difetto di sicurezza

Portano a

Evitamento del pericolo / ricerca di sicurezza: uso di droghe, ritiro, comportamenti aggressivi, autolesionismo ecc.

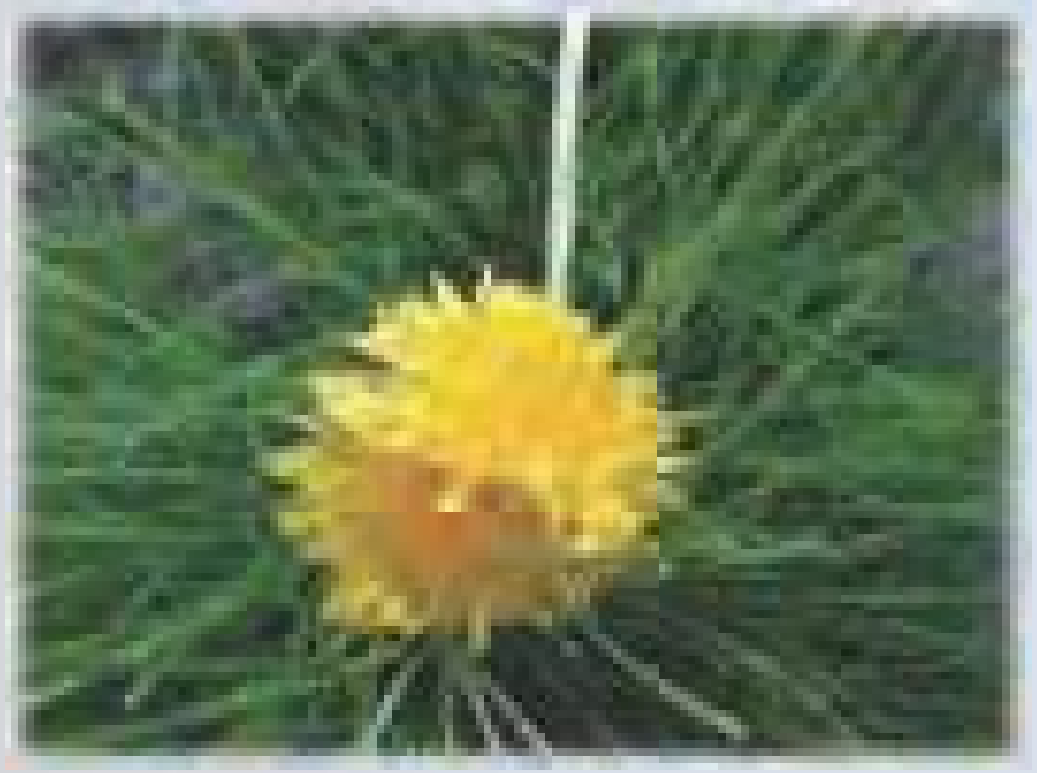
Strategie pratiche: Che cosa possiamo fare?

Che cosa determina come i bambini rispondono a dei traumi?

FATTORI DI RISCHIO

FATTORI PROTETTIVI

Dente di leone vs **Orchidea**: la sensibilità biologica al contesto



Ellis, B. J., & Boyce, W. T. (2008). Biological sensitivity to context. Current directions in psychological science, 17(3), 183-187.

Resilienza

La resilienza è un processo dinamico di adattamento positivo nonostante le avversità

Per i bambini, i percorsi di resilienza sono radicati nel:

- Avere delle relazioni **sicure, stabili e affettive** che sono continue nel tempo (attaccamento)
- Creare un **contesto di crescita** che avviene attraverso il gioco, l'esplorazione e l'esposizione a una varietà di opportunità e attività di acquisizione di **capacità/competenze/conoscenze**

Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. Handbook of positive psychology, 74, 88.

Promuovere la resilienza

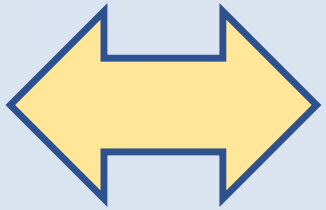
Sicurezza

Connessione

Regolazione

Sicurezza

Sicurezza fisica vs Sicurezza psicologica



Contenitore emotivo

Resource Parents Curriculum, NCTSN

Riflettere

- Fermarsi, respirare, guardare e osservare attivamente
- Ignorare il comportamento negativo, concentrarsi su affetti/sentimenti
- Provare a dare un nome allo stato d'animo e condividerlo: "Sembra che tu sia molto frustrato / che la tua tensione sia molto alta".
- Dare parole ai sentimenti: insegnare le parole per descrivere i propri sentimenti (arrabbiato, triste, spaventato)

Convalidare

- Obiettivo: dichiarare la validità dell'esperienza del bambino
- La percezione è realtà
- Convalidare non significa accettare il comportamento
- "Si capisce che tu sia turbato: ti trovi in un posto nuovo e questo può essere davvero difficile"

Normalizzare

- Normalizzare la risposta
- Dire a un bambino che ciò che prova è comprensibile = ridurre la vergogna
- "Penso che chiunque sarebbe turbato se vedesse che nessuno è interessato a ciò che dice"
- "So che in questo momento molti bambini stanno faticando ad accettare le regole del distanziamento sociale"

ESSERE CURIOSI, NON FURIOSI

NON SI TRATTA DI TE!

I COMPORTAMENTI [DI SOLITO] HANNO UN SENSO

- Qual è la funzione di questo comportamento?
- Che cosa lo ha innescato?
- Quali sono le emozioni?
- Quali sono i pensieri?
- Come ti senti?

Guardare sotto la superficie

CAMBARE PROSPETTIVA

Che cos'hai che non va?

Che cosa ti è capitato?

Connessione

VEDERE ATTRAVERSO LENTI SCURE

Trauma

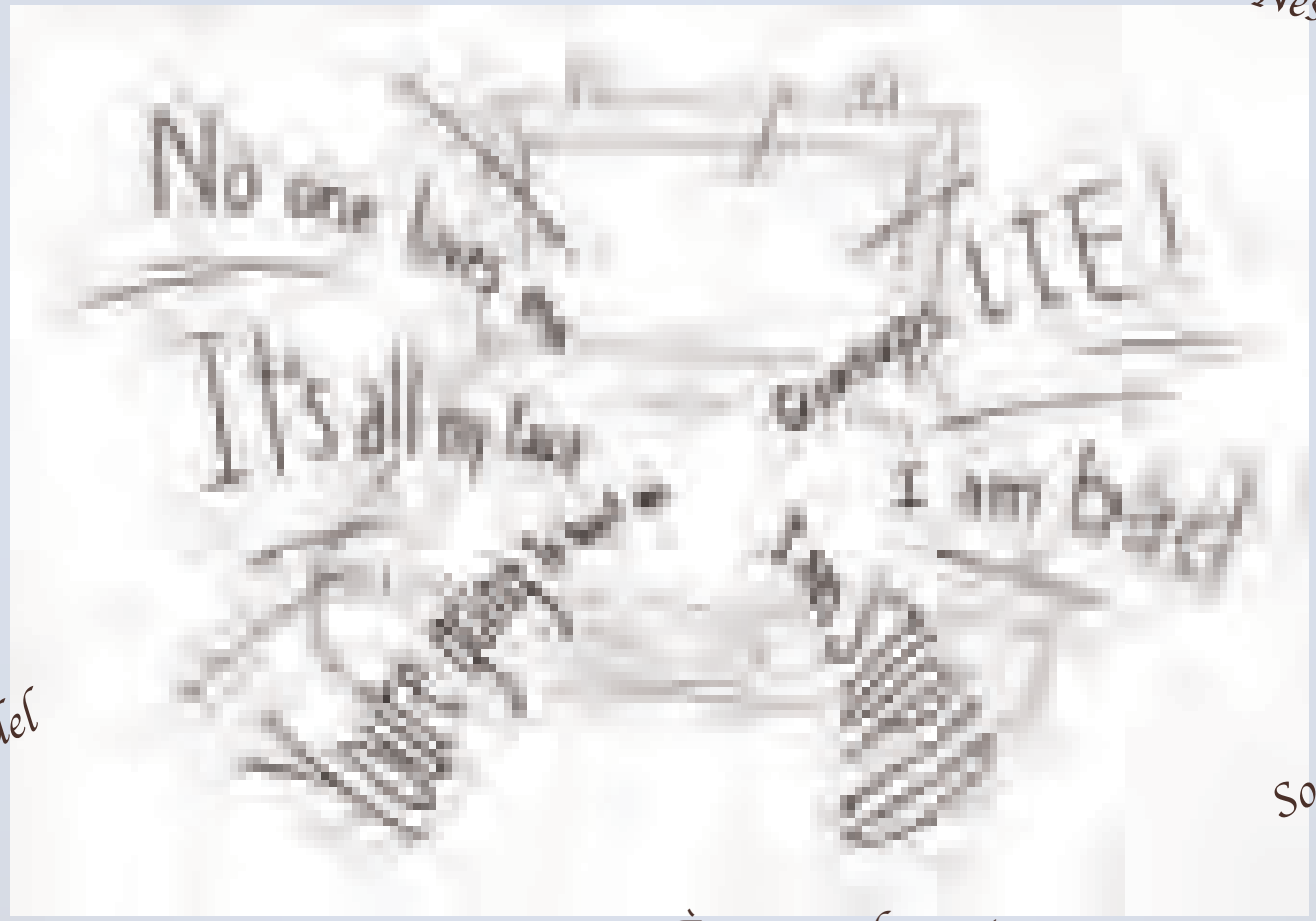
- **Sé** → "Non sono degno di amore"
- **Gli altri** → "Non posso fidarmi degli altri."
- **Il futuro** → "Non ho speranze per il mio futuro."

LA VALIGIA INVISIBILE

Non va bene essere vulnerabili

Nessuno mi ama

Sono stupido



Gli adulti non mantengono mai le loro promesse

Gli adulti dicono balle!

Gli altri mi faranno del male

Sono una brutta persona

È tutta colpa mia

Rimettere in carreggiata lo sviluppo

SICURO

CAPACE

DEGNO DI AMORE

Coinvolgere il caregiver

- Affinché il bambino si sappia regolare, devo saperlo fare anche il genitore.
- Il caregiver è il principale agente di cambiamento.
- Il caregiver è la figura a cui il bambino si rivolge e su cui fa affidamento quando è in difficoltà.
- La relazione con la figura di attaccamento influisce sulla risposta al trauma.
- Spesso, la risposta del caregiver al trauma influenza il modo in cui il bambino percepisce il trauma.

Le 3 R

Rassicurazione

Routine

Regolazione

Forkey, H., Griffin, J. and Szilagyi, M. (2021). Childhood Trauma and Resilience: A Practical Guide

Rassicurazione

I bambini hanno bisogno di sapere che sono al sicuro e che gli adulti sono al sicuro. Attaccamento e connessione sociale attraverso una **disponibilità affidabile e compassionevole**

Routine

- Il trauma è spesso associato al **caos** e alla **perdita di controllo**; la prevedibilità contribuisce a ricostituire un senso di sicurezza.

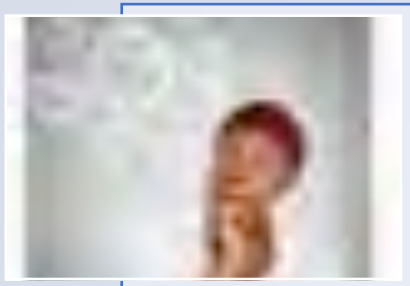
- Quando i bambini si sentono **sicuri**, riescono a spostare la loro energia dalla sopravvivenza a uno sviluppo sano.

- La ripetizione è importante per **l'apprendimento di abilità** nei bambini. I bambini notano le routine più in loro assenza che in loro presenza.

- Le routine e i riti familiari possono dare un **senso di appartenenza**.

Regolazione

Regolazione emotiva



Identificare

Modulare

La finestra della tolleranza

Down-regulation
(mindfulness, imagery, music, etc.)

Up-regulation
(movement, physical exercise, grounding, etc.)

Ogden & Milton, 2000

REVIEW PAPER

Mindfulness-Based Interventions for Adolescents with Mental Health Conditions: A Systematic Review of the Research Literature

Respirazione con la pancia

Sesamestreet.org

5 oggetti viola che vedi

4 sapori che senti

3 sensazioni nel corpo

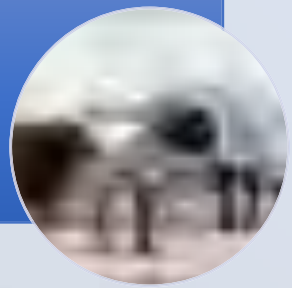
2 suoni che senti

1 odore che percepisci

Regolazione verso “l’alto”

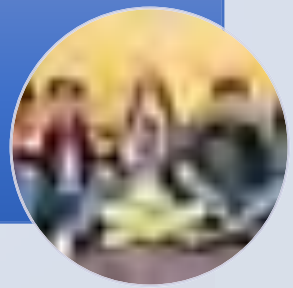
- Camminare, correre
- Giocare a basket/sport
- 10 salti mortali
- 10 flessioni
- Ballare
- Spingere contro un muro/porta
- Tenere un plank

Movimento



- Sensoriale
- Mentale
- Tenere dei cubetti di ghiaccio
- Tenere un'arancia congelata
- Odore (oli essenziali, creme, ecc.)
- Palline di stress

Grounding



- **Ritiro sociale ed emotivo**
- **"Congelamento**
- **Dissociazione**
- **Tristezza**
- **Isolamento**
- **Inibizione**

+10
+9
+8
+7
+6
+5
+4
+3
+2
+1
0
-1

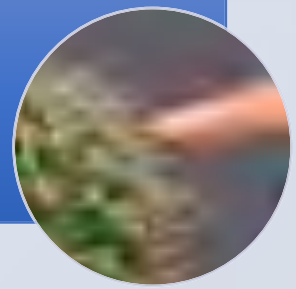
Regolazione verso il “basso”

- Mindfulness
- Respirazione diaframmatica
- Body scan
- Tecniche immaginative
- Yoga
- Suonare uno strumento

Rilassamento

- Palline di stress
- Stimolazione sensoriale
  - Tattile
  - Odore
  - Pressione
- Colorare, scrivere un diario
- Giochi e attività mentali
- Musica

Grounding



- **Aggressione**
- **Rabbia**
- **Iperattività**
- **Impulsività**
- **Ansia/panico**
- **Sopraffazione/perdita di controllo**

+10
+9
+8
+7
+6
+5
+4
+3
+2
+1
0
-1

Conclusioni

Il modo in cui un bambino risponde ad un trauma dipende da fattori a rischio e da fattori prottettivi

La resilienza è un processo dinamico di “natura” e “nutrimento”

Figure di sostegno + molteplici opportunita’ per sviluppare capacita’ = RESILIENZA

Possiamo aiutare e cambiare il destino ai bambini più a rischio e più vulnerabili

Risorse

- **National Child Stress Traumatic Network**: www.nctsn.org
- Garner, A., Yogman, M., & COMMITTEE ON PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF CHILD AND FAMILY HEALTH. (2021). Preventing childhood toxic stress: partnering with families and communities to promote relational health. *Pediatrics*, *148*(2).
- **Trauma Focused Cognitive Behavioral Therapy**: https://tfcbt.org
- **Complex trauma**: Cook, A., Spinazzola, J., Ford, J., Lanktree, C., Blaustein, M., Cloitre, M., & Van der Kolk, B. (2005). Complex trauma. *Psychiatric annals*, *35*(5), 390-398.
- **Biological sensitivity to context**: Ellis, B. J., & Boyce, W. T. (2008). Biological sensitivity to context. *Current directions in psychological science*, *17*(3), 183-187.
- **Resilience:** Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, *74*, 88.

Risorse

- Resource Parents Curriculum: https://learn.nctsn.org/course/view.php?id=454&section=0
- **Reassurance, Routine, Regulation**: Forkey, H. C., & Griffin, P. J. L. (2021). Childhood Trauma and Resilience: A Practical Guide.
- **The window of tolerance**: Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). Window of Tolerance: Capacity for Modulating Arousal. *Trauma and the Body*, 26-40.
- **Mindfulness Based Cognitive therapy for children**: Semple, R. J., & Lee, J. (2014). Mindfulness-based cognitive therapy for children. In *Mindfulness-based treatment approaches*(pp. 161-188). Academic Press.
- https://sesamestreetincommunities.org

Grazie!!

Zlatina L. Kostova, PhD

Direttrice della Formazione

Child Trauma Training Center

Department of Psychiatry

University of Massachusetts Medical School

Zlatina.Kostova@umassmed.edu

Zlatina.Kostova@umassmed.edu

kostova.zlatina@gmail.com

www.linkedin.com/in/DrZlatina-Kostova

@Zlatina.kostova

@Zlatina Kostova