



Approccio al trauma

- Le persone che hanno subito un trauma nel corso della loro vita si trovano ad affrontare numerose sfide e problematiche che possono compromettere il loro benessere e la loro capacità di apprendere e interagire socialmente in modo positivo. L'obiettivo di questo modulo è quello di ripassare e ricordare ai partecipanti al corso gli aspetti più importanti del trauma, al fine di fornire una guida a coloro che desiderano offrire un'assistenza specifica a persone con una storia di trauma, come i rifugiati ucraini, e di promuovere la loro inclusione. Le conseguenze del trauma variano a seconda di molti fattori, tra cui l'età in cui viene vissuto e le sue caratteristiche.

Riconoscere i segni e i sintomi del trauma

o Segnali
comportamentali

o Segnali emotivi

o Segni fisici

Segnali comportamentali/emotivi



- Irritabilità
- Aggressione
- Ritiro
- Dissociazione
- Scarsa concentrazione
- Assunzione di rischi
- Uso di sostanze



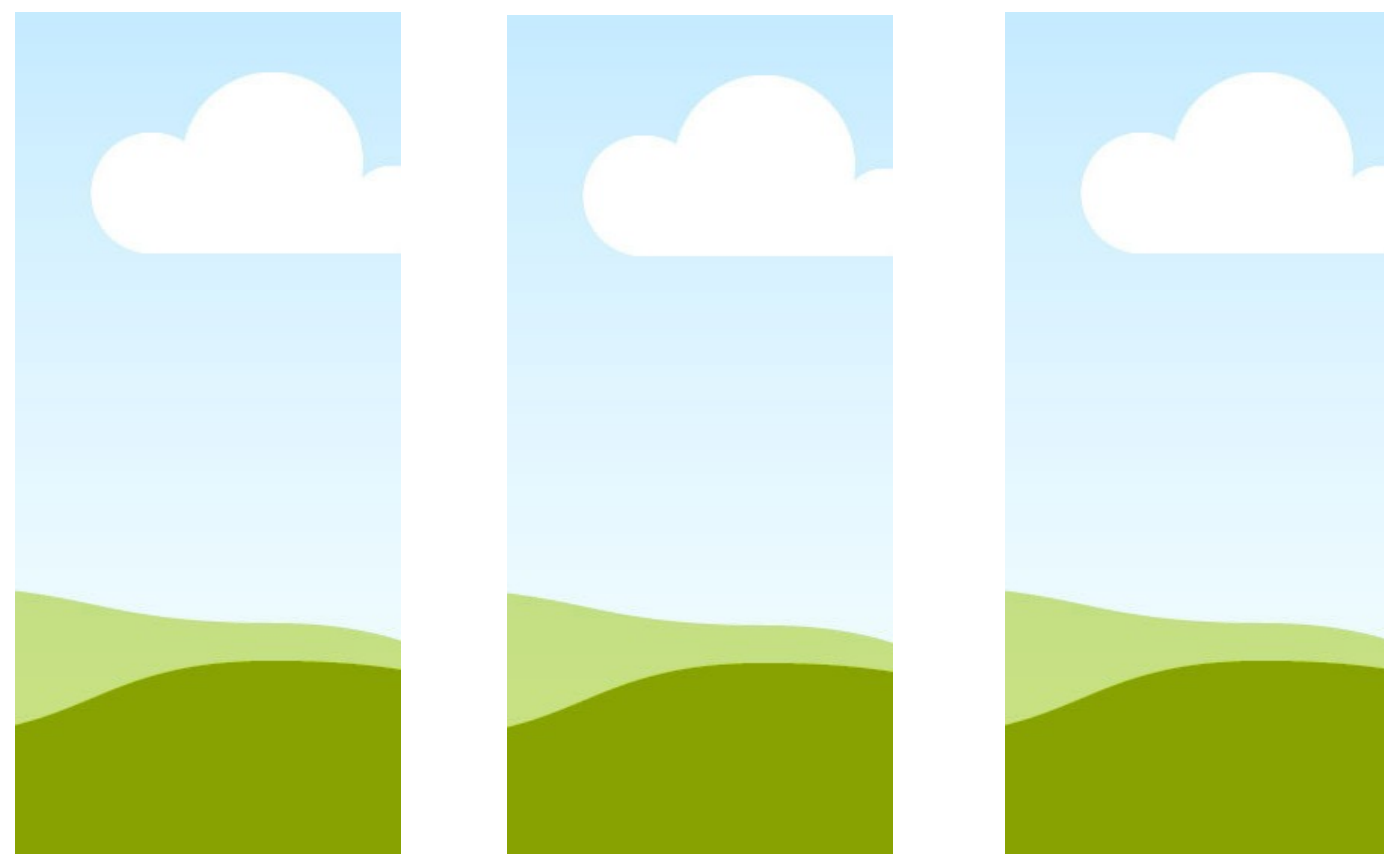
Segni fisici



- Lividi
- Burns
- Lesioni inspiegabili
- dolore cronico
- Fatica



Trauma migratorio



Trauma e adattamento



- I rifugiati ucraini potrebbero trovarsi ad affrontare traumi psicologici, lutti e difficoltà di adattamento a un nuovo paese. La migrazione, nelle sue molteplici forme, è una costante nella storia dell'umanità. Tuttavia, nelle società contemporanee, assume una complessità senza precedenti, soprattutto quando non è il risultato di una libera scelta ma di una necessità imposta da guerre, persecuzioni, povertà o disastri ambientali. In questi casi, l'esperienza migratoria non è vista solo come un evento di cambiamento geografico e culturale, ma come un processo potenzialmente traumatico, capace di incidere profondamente sull'identità, sull'equilibrio psicologico e sulla qualità della vita del migrante.



• Il trauma migratorio non è un evento isolato, ma piuttosto un insieme complesso di esperienze che coinvolgono molteplici fasi del processo migratorio: la partenza, il viaggio e l'integrazione in un nuovo contesto. La partenza è spesso accompagnata da una rottura con la propria patria, la propria cultura e i legami affettivi. Questa separazione può generare sentimenti di colpa, nostalgia e dolore irrisolto. Il viaggio, soprattutto per i migranti forzati, può essere segnato da violenza, abusi, privazioni e situazioni di estremo pericolo. Infine, l'arrivo in un paese straniero richiede una ridefinizione dell'identità: il migrante si confronta con la diversità linguistica, culturale e sociale, spesso in un contesto caratterizzato da discriminazione, emarginazione e precarietà.

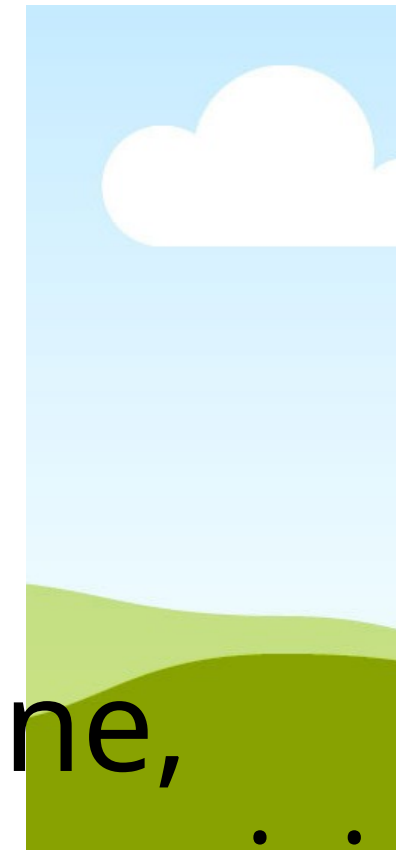
• I processi migratori si articolano in tre fasi distinte ma interconnesse: pre-migrazione, migrazione e post-migrazione.



Trauma pre-migratorio



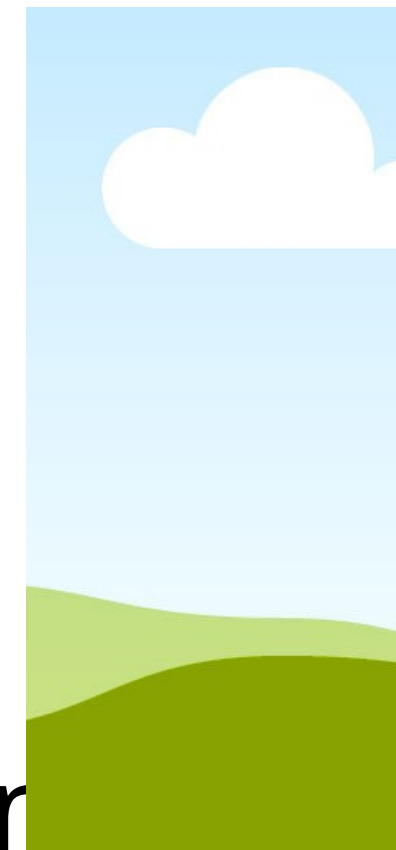
- Esposizione alla guerra
- Persecuzione
- Violenza
- Perdita
- Elevato rischio di ansia, depressione, disturbo da stress post-traumatico, crisi d'identità.



Trauma migratorio



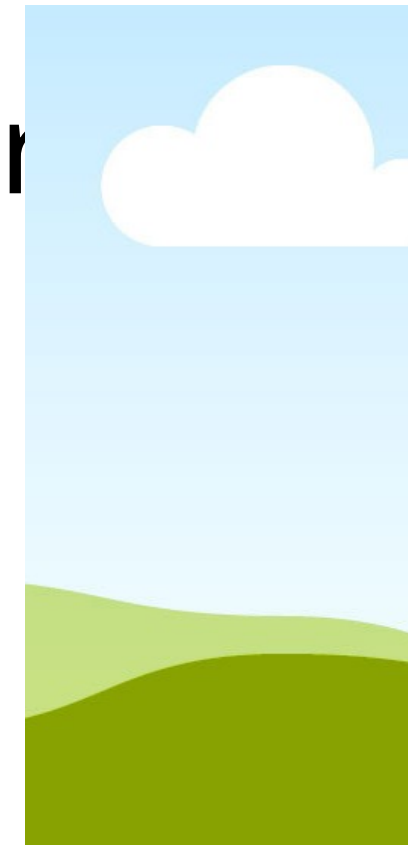
- Viaggi pericolosi
- Abuso
- Privazione
- Incertezza
- Lo stress e la dissociazione possono svilupparsi come meccanismi di adattamento.



Trauma post-migratorio



- Nuove barriere (lingua, sistemi giuridici, alloggi, discriminazione)
- “Sindrome di Ulisse”



Impatto sull'apprendimento e sull'adattamento



Il trauma influisce sull'attenzione, sulla memoria, sulla motivazione, sul comportamento e sull'integrazione sociale, in particolare nei bambini e negli adolescenti.

Le scuole devono evitare interpretazioni punitive del disagio e adottare invece pratiche che tengano conto del trauma e siano culturalmente sensibili.



Strategie chiave per l'inclusione

- Formare il personale in materia di educazione basata sulla consapevolezza del trauma.
- Creare ambienti sicuri e prevedibili.
- Fornire supporto psicologico e mediazione.
- Promuovere l'apprendimento socio-emotivo e il sostegno tra pari.
- Coinvolgere le famiglie.



Valutazione e screening



- La valutazione, o valutazione iniziale, è un processo sistematico volto a raccogliere informazioni essenziali sullo stato di salute, le condizioni psicologiche, la situazione giuridica e il profilo socio-educativo del rifugiato. Tale processo deve essere avviato nelle fasi iniziali dell'accoglienza, idealmente entro le prime 48-72 ore dall'arrivo presso le strutture designate, ed essere condotto da un team interdisciplinare composto da operatori sanitari, assistenti sociali, mediatori culturali, psicologi e, ove opportuno, esperti legali.

Lo scopo principale è:

- Individuare le condizioni di vulnerabilità (come gravidanza, disabilità, traumi psicologici, minori non accompagnati, vittime di tratta);
- Individuare eventuali patologie attive;
- Riconoscere i fattori di rischio psicosociali e le barriere culturali o linguistiche;
- Promuovere l'inclusione nei programmi di protezione e

Screening sanitario



- Anamnesi generale e stato vaccinale
- Visita medica generale
- Screening per malattie infettive ad alto impatto sulla salute pubblica (ad es. tubercolosi, HIV, epatite virale, scabbia, pediculosi)
- Valutazione dello stato nutrizionale e di eventuali patologie croniche (diabete, ipertensione, asma)
- Esami di laboratorio (ove possibile), anche per patologie silenti
- Valutazione della salute sessuale e riproduttiva, in particolare per donne e adolescenti.

Questi screening devono essere effettuati nel rispetto della dignità della persona, con il consenso informato e, ove necessario, in presenza di personale dello stesso sesso, soprattutto in casi di vulnerabilità legata a violenza sessuale o mutilazioni genitali femminili.

Screening psicologico



- Osservazione clinica
- Colloqui psicologici
- Questionari validati e culturalmente adattati facilmente reperibili online (ad esempio, Harvard Trauma Questionnaire, Refugee Health Screener; RUDAS - Rowland Universal Dementia Assessment Scale);
- Identificazione di segni di depressione, ansia, disturbo da stress post-traumatico (PTSD), dissociazione, insonnia, irritabilità o mutismo selettivo nei minori.

In presenza di segnali di allarme, l'individuo dovrebbe essere tempestivamente indirizzato ai servizi di salute mentale o, nei casi più gravi, a centri specializzati. La presenza costante di mediatori linguistici e culturali con esperienza nel trattamento dei traumi è essenziale.

Screening sociale ed educativo

- Composizione familiare
- Condizioni abitative e lavorative precedenti
- Livello di istruzione e competenze professionali
- Esistenza di reti sociali formali o informali
- Qualsiasi esperienza di tratta di esseri umani, sfruttamento del lavoro o violenza domestica.

La raccolta di questi dati deve essere accompagnata da un piano di orientamento verso i servizi locali (scuole, centri per l'impiego, corsi di lingua, assistenza legale), al fine di facilitare il recupero dell'autonomia individuale.

Strategie di recupero



- Il termine "coping" si riferisce all'insieme di pensieri e comportamenti che una persona adotta per gestire le richieste interne o esterne percepite come stressanti. Lazarus e Folkman (1984), tra i principali teorici del coping, distinguono due ampie categorie: il coping focalizzato sul problema e il coping focalizzato sulle emozioni. Il primo mira a modificare la situazione stressante, mentre il secondo cerca di regolare le emozioni negative ad essa associate. Successivamente sono state

Raccomandazioni finali

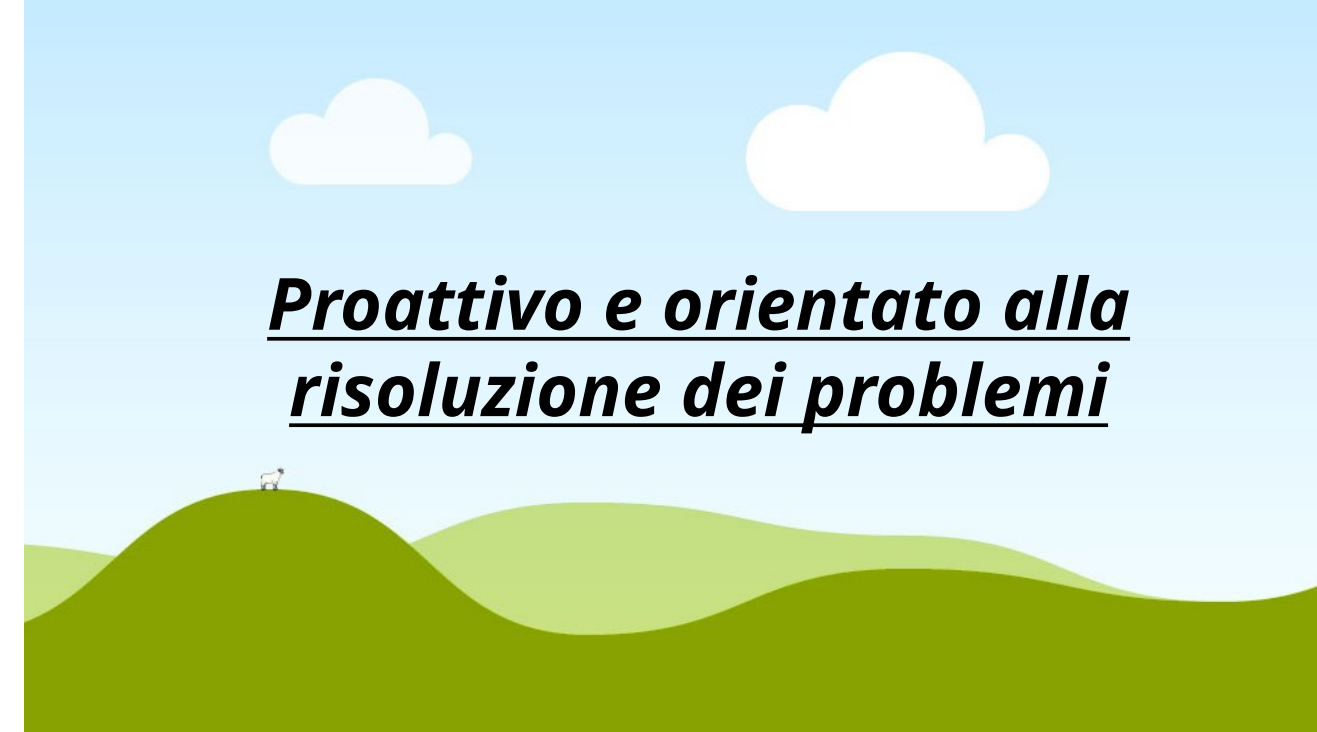


Per garantire l'efficacia della valutazione e dello screening, raccomandiamo:

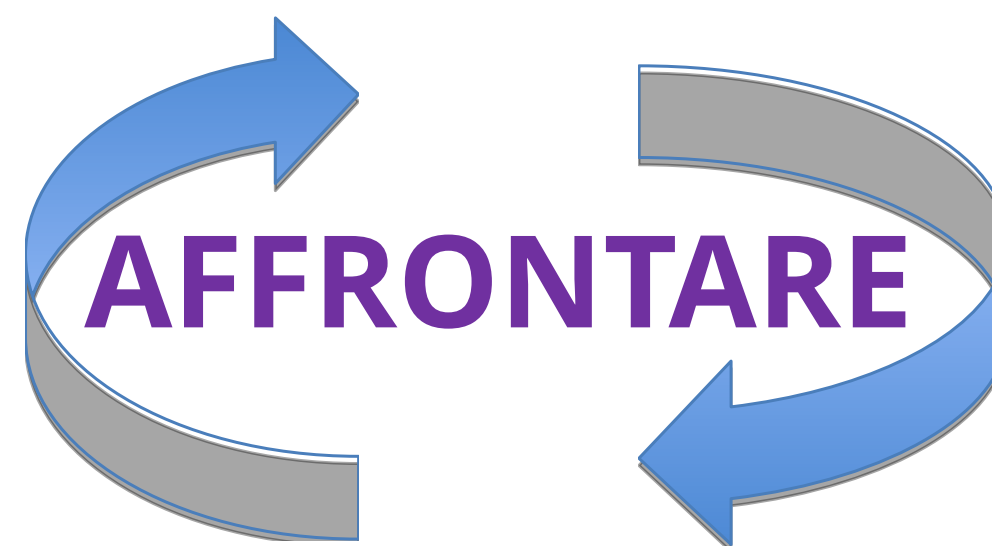
- Formazione obbligatoria e continua per i professionisti coinvolti, incentrata su trauma, diritti umani, comunicazione interculturale e salute globale.
- Adozione di protocolli nazionali condivisi, adattabili alle circostanze locali, che integrino indicatori chiari, strumenti validati e procedure di segnalazione.
- Centralizzazione della mediazione culturale, considerata parte integrante del team operativo.
- Utilizzo di strumenti informatici sicuri e protetti per la gestione dei dati sensibili, nel rispetto delle normative sulla privacy (GDPR e legislazione nazionale).
- Coinvolgimento delle comunità e delle associazioni di migranti nella co-progettazione e nel monitoraggio delle pratiche di valutazione.



Significati
vo



Proattivo e orientato alla
risoluzione dei problemi



Evitante



Emotivo

Strategie di recupero



- Le strategie di gestione del trauma nei rifugiati possono essere particolarmente efficaci se integrate con tecniche di rilassamento e mindfulness, che aiutano a gestire l'ansia, la dissociazione e i sintomi del disturbo da stress post-traumatico (PTSD).
- Ecco una panoramica delle principali strategie utilizzate con l'obiettivo di ridurre i sintomi del disturbo da stress post-

Strategie di recupero



Tecniche di respirazione consapevole:

Metodo: respirazione 4-4-6 (inspira per 4 secondi, trattieni il respiro per 4, espira per 6).

Obiettivi: Ridurre l'attivazione del sistema nervoso simpatico.

Scansione corporea:

Metodo: Orientare l'attenzione verso diverse parti del corpo, notando le sensazioni senza giudicarle.

Obiettivi: Favorisce la connessione mente-corpo, utile in caso di dissociazione.

Visualizzazioni guidate:

Metodo: "Luogo sicuro" – immagina un ambiente in cui la persona si senta protetta.

Obiettivi: Riduce il senso di minaccia e può fungere da punto di

Strategie di recupero



Messa a terra:

Metodo: Tecniche di base: contare gli oggetti, toccare le superfici, elencare i colori che ti circondano.

Obiettivi: Aiuta a gestire i flashback o la dissociazione

Esercizi di rilassamento muscolare progressivo (PMR):

Metodo: Alternanza tra tensione e rilassamento muscolare.

Obiettivi: Aiuta a riconoscere e modulare la tensione corporea correlata al trauma.

Consapevolezza non giudicante:

Metodo: Presta attenzione al momento presente con apertura e accettazione.

Obiettivi: "Riconoscere e lasciar andare" i pensieri intrusivi senza combatterli.

CONSIGLI PER L'ADATTAMENTO CULTURALE



- Utilizzare un linguaggio semplice e traduzioni culturalmente appropriate.
- Includi simboli, metafore o pratiche spirituali rilevanti per il gruppo dei rifugiati.
- Offrire opzioni che rispettino la sensibilità di genere e le esperienze traumatiche.
- Interventi brevi e scalabili (ad esempio, di 10-20 minuti) sono più sostenibili
- Se possibile, ricorrete a mediatori culturali.



ULTIMO, MA NON PER IMPORTANZA

Le strategie di adattamento adottate dai rifugiati sono varie e complesse, influenzate da una moltitudine di fattori individuali, culturali e strutturali. Alcune risposte sono adattive e permettono loro di affrontare la sofferenza con resilienza; altre, disfunzionali, amplificano il trauma e ostacolano l'adattamento. La sfida è duplice: comprendere queste strategie senza giudicare e offrire un sostegno che rispetti la dignità e l'individualità del rifugiato. Solo in



Grazie!
