

I traumi psicologici nei bambini, gioco e sport per superarli

I traumi infantili sono molto comuni, (ovviamente, a vari livelli).

L'analisi di indagini comunitarie condotte in Europa e nel mondo ha confermato l'entità dell'abuso nella comunità. Esse mostrano un tasso di prevalenza del 9,6% per sessuale (13,4% nelle ragazze e 5,7% nei ragazzi), del 22,9% per gli abusi fisici e del 29,1% per quelli mentali, fisico e 29,1% per quello mentale, senza reali differenze di genere. Pochi studi sono stati condotti sulla trascuratezza, ma analisi delle ricerche condotte in tutto il mondo mostrano che la prevalenza è anch'essa elevata: 16,3% per l'abbandono fisico e 18,4% per quello emotivo.

In che modo, è possibile aiutare un bambino a superare un trauma? E quali conseguenze possono scaturire traumi infantili nel lungo, ma anche nel breve termine se trascurati? Lo abbiamo chiesto alla Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana (SPI) e dell'International Psychoanalytical Association.

Dott.ssa Lucattini, cosa s'intende per trauma psicologico?

“Per trauma psicologico, si intendono le conseguenze sulla mente infantile di eventi stressanti che siano improvvisi, imprevisti e molto intensi. I traumi infantili possono essere causati anche da una serie ripetuta di piccoli eventi sul momento apparentemente non stressanti che però, per un effetto “cumulativo”, lo divengono a distanza di tempo.

I traumi causano nei bambini sensazioni negative come paura, insicurezza, ansia, sentimenti di incapacità e un continuo stato in allarme. Perdono le certezze acquisite, hanno timore del presente e non riescono ad immaginarsi il futuro. L'ansia e la depressione conseguenti alla forte tensione emotiva provoca spesso agitazione fisica, irritabilità e insonnia, per questo all'inizio può essere fatta una diagnosi di ADHD”.

Che cosa può causare i traumi infantili?

“I bambini hanno una vulnerabilità specifica poiché non hanno sufficienti capacità razionali per comprendere e decodificare in modo corretto gli avvenimenti. Inoltre, hanno una fragilità emotiva e sono affettivamente e psicologicamente dipendenti dai genitori. Sappiamo che i bambini, sono abitudinari, la costanza degli avvenimenti è necessaria per strutturare la loro personalità. Molti eventi traumatici spesso non sono riconosciuti dai genitori e dagli adulti. Tra questi, ricordiamo: le malattie fisiche importanti nei primi anni di vita, i traslochi, la perdita di animali domestici, la malattia di uno dei genitori o dei nonni, emigrazione, cambiamento di scuola. Attualmente, osserviamo un aumento dei casi correlato alla pandemia da Covid-19 e alla guerra in Ucraina, per la paura di perdere i genitori, di ammalarsi o morire”.

Dott.ssa Lucattini, quali sono le conseguenze a breve e a lungo termine di un trauma infantile?

