

## **Riconoscere il trauma psicologico e promuovere la capacità di recupero durante il COVID-19**

Il trauma psicologico può essere percepito in vari modi ed è un'emergenza sanitaria continua nella nostra città e nella nazione. La pandemia di COVID-19 ha portato una perdita di vite umane, difficoltà finanziarie e isolamento sociale senza precedenti, che ha peggiorato la sensazione di trauma che molti vivono. Molti residenti nella Città di New York (NYC) si stanno anche riprendendo da episodi di violenza da parte della polizia, ingiustizia e ineguaglianza razziale e stanno lavorando per mettere a confronto secoli di traumi storici vissuti dalle comunità di neri e ispanici e da altre comunità di colore. Queste emergenze sanitarie concomitanti sono fattori scatenanti che possono contribuire ai traumi e al senso di perdita che molti stanno vivendo.

### **Definire i traumi e comprenderne l'impatto**

La Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Amministrazione per i Servizi per l'Abuso di Sostanze e la Sanità Mentale, SAMHSA) definisce il trauma come derivante da un evento, una serie di eventi o di circostanze vissute da un individuo come fisicamente o psicologicamente dannose.<sup>1</sup> Gli eventi potenzialmente traumatici come la pandemia di COVID-19 possono rendere difficile la loro gestione e guarigione. Le risposte ai traumi sono personali. Possiamo vivere lo stesso evento in modo diverso e avere reazioni diverse in base alle nostre risorse di gestione (ad esempio relazioni di sostegno, una rete di sicurezza finanziaria, capacità di gestione dello stress). Queste risorse possono cambiare nel corso del tempo e influire sul modo in cui viviamo e affrontiamo i traumi durante la nostra vita.

Eventi traumatici (tra cui la perdita di persone care o del lavoro) non sono vissute allo stesso modo nelle comunità. I newyorkesi di razza nera e ispanica sono stati colpiti in modo sproporzionato dall'infezione di COVID-19 e dalla morte, oltre alla perdita del lavoro e del salario. È inoltre meno probabile che i lavoratori neri e sudamericani che hanno perso il lavoro ricevano aiuti governativi.<sup>2</sup> Questo può contribuire alla differenza nel trauma vissuto dalle persone di razza nera e ispanica rispetto ai bianchi che possono vivere lo stesso evento ma con accesso a un maggior numero di risorse per gestirlo.

Lo stress traumatico secondario si verifica quando un individuo è esposto a un'esperienza traumatica diretta di qualcun altro. Lo stress traumatico secondario è normalmente vissuto da

---

<sup>1</sup> SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Sito web Amministrazione per i Servizi per l'Abuso di Sostanze e la Sanità Mentale. [https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf). Pubblicazione luglio 2014. Accesso lunedì 27 luglio 2020.

<sup>2</sup> Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust. Sito web *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. Pubblicato il 6 giugno 2020. Accesso sabato 18 luglio 2020.

coloro che sono regolarmente esposti a traumi di altri, come counselor, terapisti, primi soccorritori, operatori sanitari e persone che non sono professionalmente coinvolte (come amici e familiari che assistono a un trauma che colpisce i loro cari o le comunità). Lo stress traumatico secondario può contribuire a sensazioni di esaurimento fisico ed emotivo, rabbia e disperazione. Riconoscere queste sensazioni in se stessi o in persone vicine è il primo passo verso la loro soluzione.

### **Guarire da un trauma è possibile**

La resilienza è la capacità di riprendersi da una situazione difficile. Promuovere la sicurezza, la trasparenza e la collaborazione all'interno delle relazioni, delle comunità e delle organizzazioni può sollevare dallo stress e promuovere la resilienza.

Se costruire la resilienza è una strategia di gestione utile, non è in alcun modo una soluzione per i problemi sistemici come il razzismo che continuano a penalizzare e a traumatizzare le comunità di colore. Questi problemi sistemici richiedono soluzioni sistemiche. Moltissime comunità si stanno unendo per opporsi al razzismo sistemico e alle disuguaglianze razziali. In questi momenti, il riconoscimento e il supporto reciproco possono consentirci di uscirne più forti e con una maggiore solidarietà.

Mentre i newyorkesi si riprendono e rispondono alla pandemia in corso, esistono opportunità per costruire la resilienza e il supporto reciproco.

### **Consigli per costruire la resilienza**

**Riconoscere che sensazioni di dispiacere, perdita e tristezza sono naturali può promuovere la resilienza:** Accetta i tuoi sentimenti. Recupera con i tuoi tempi e a modo tuo. Sii paziente con te stesso.

**Costruire legami solidali:** gli esseri umani sono esseri sociali che guardano gli altri per cercare approvazione, appartenenza e sicurezza. Costruire legami attraverso relazioni di sostegno favorisce un senso di sicurezza e comunità che può supportare nella guarigione. Ricongiungersi con amici e familiari può essere una fonte di sostegno efficace.

**Identificare e usare le proprie forze:** le crisi delle comunità possono creare occasioni per identificare i punti di forza e le qualità personali (come il coraggio, il senso dell'umorismo e la comprensione) che possono essere utilizzate per gestire lo stress derivante dalle difficoltà. Usa le tue competenze per aiutare gli altri con attività come il volontariato e superare il trauma. Per trovare opportunità come volontario, visita "[Help Now NYC](#)" (Aiuta subito la Città di New York) o "[NYC Service](#)" (Assistenza della Città di New York).

**Concentrati sulle cose che puoi cambiare:** identifica le difficoltà e concentrati su quello che è sotto il tuo controllo. Metti in atto la consapevolezza e impegnati in attività salutari. Rispondi agli altri con empatia e attenzione e riconosci che l'impatto del COVID-19 sulle persone è

diverso. Sii rispettoso, entra in contatto con le persone e informale che sei pronto/a ad ascoltare le loro esperienze che possono essere diverse dalle tue.

**Umore e svago:** l'umorismo può essere un modo efficace per affrontare il trauma e, trovare occasioni per partecipare ad attività divertenti, può contrastare alcuni dei messaggi negativi e dolorosi che stai vivendo e ascoltando attraverso i media. Riconoscere che entrambi possono essere strategie di prevenzione in risposta ai traumi. Utilizzarli come strategia dominante o a lungo termine può consentire di evitare o eliminare costantemente le sensazioni dolorose che possono riemergere in modi potenzialmente dannosi e più traumatici.

**Riconoscere il dolore del trauma razziale<sup>3</sup>:** i traumi razziali sono spesso ignorati o sottovalutati. Crea opportunità per parlare delle tue esperienze di razzismo e cerca sostegno dalle persone di cui hai fiducia. Questo può essere stimolante e terapeutico. Anche l'attivismo può aiutarti nella gestione del dolore.

**Alimentare la speranza:** pensa, pianifica e aspira a risultati positivi. Cerca persone, nella tua comunità e nei tuoi social network in grado di aiutarti e sappi che c'è una comunità che ti sostiene, anche se non la vedi. Moltissime comunità si stanno unendo per resistere al razzismo e alle ingiustizie razziali. In questi momenti, il riconoscimento e il supporto reciproco possono consentirci di uscirne più forti e con una maggiore solidarietà.

## **Risorse**

- Il personale del NYC Well (Rete di sostegno per la Città di New York) è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7 e può offrire brevi consulenze e riferimenti per l'assistenza necessaria in oltre 200 lingue. Per supporto, chiama l'888-692-9355 oppure parla via chat sul sito [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Per accedere alle varie risorse, visita la pagina web del [Dipartimento della Salute NYC, affrontare il COVID-19 e il benessere emotivo](#).
- Per risorse aggiuntive che si occupano, tra l'altro, di problematiche quali assistenza finanziaria, alimenti, assistenza sanitaria o copertura assicurativa, consultare la [Guida completa alle risorse](#).
- Per informazioni generali sul COVID-19, e come difendersi dai pregiudizi, visita il sito [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) o [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).
- Per ulteriori informazioni relative a fornitori e organizzazioni di servizi incentrati sui traumi, visita il sito "[New York State Trauma-Informed Network](#)" (Rete incentrata sui traumi dello Stato di New York).

**Il Dipartimento della salute NYC (NYC Health Department) può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.**

7.27.20

---

<sup>3</sup> Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdrón L, et al. Racial Trauma Toolkit. Boston College – Institute for the Study and Promotion of Race and Culture. <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>. Pubblicazione 2015. Accesso lunedì 27 luglio 2020.