

# Il Disturbo da Stress Post Traumatico (PTSD)

## Rielaborare un trauma



**Antonello Ambrosio**  
Infermiere specialista  
Croce Verde Bellinzona

Gli incidenti gravi possono avere ripercussioni di una certa portata sul soccorritore. È fondamentale riuscire a rielaborare in tempi brevi il trauma, per evitare che i disturbi possano strutturarsi e consolidarsi, passando così a una dimensione patologica. Per scongiurare questa problematica è presente sul territorio la figura di un *debrief*er specificamente formato.

**V**oglio proporre in forma narrativa la problematica nota con il nome di "Post Traumatic Stress disorder" (disturbo da stress post traumatico), una sindrome a cui possono essere sottoposti (tra gli altri) operatori, volontari o professionisti, del soccorso. Il PTSD è la conseguenza di un trauma psicologico subito durante un evento critico singolo (in questo caso la letteratura attribuisce il termine di trauma di tipo I) oppure a causa di eventi traumatici/stressogeni a cui il soggetto è esposto costantemente (trauma di tipo II). A seguito di questi traumi può avvenire una prima fase caratterizzata da disturbi psicosomatici quali tachicardia, sudorazione, nausea e altri ancora; a questi si aggiungono disturbi di tipo psicologico quali insonnia, iperattività, paura, ricordi e immagini ricorrenti e intrusive, incubi. Tali sintomi sono ancora considerati "fisiologici" in una primissima fase mentre se non giunge a remissione entro 4-6 settimane, la tendenza dei disturbi è quella di strutturarsi e consolidarsi, passando dalla dimensione fisiologica a quella patologica. Proprio con la finalità di scongiurare questa problematica, che può portare talora a depressione, burnout, disturbi di tipo ansioso, è presente sul territorio la figura del debriefer: una persona specificamente formata per la rielaborazione del trauma.

**I fatti qui riportati sono opera di fantasia mentre le dinamiche interiori sono reali, frutto di racconti avuti dalla testimonianza diretta.**

Luca aprì la porta con un gesto pesante e lento, giocato tutto sulla maniglia che cedette docilmente con un cigolio leggerissimo. Chiuse dietro di sé, con due giri di chiave e la serratura si azionò, macchinosa, con un suono rotondo e metallico. Cercò di camminare sui talloni, in modo da smorzare i passi. Tutti dormivano. Avvertì l'urgenza del contatto con il corpo dei bambini, l'incontro con i loro corpi caldi sotto i piumini, la certezza che tutto andava bene e che la vita scorreva regolare e sovrana nelle vene, nei muscoli. Corpi caldi, la morte lontana.

Aveva ancora nel naso l'odore del sangue e di olio motore mischiato a benzina e altri liquidi usciti dai pezzi sparsi sulla strada; il sellino della moto aperto in un taglio longitudinale, la gomma-piuma gialla, intonsa e compatta.

Si portò le dita al naso, odorandole. Odore di guanti.

Abbassò la testa a controllare i pantaloni della divisa e le scarpe, scuotendosi una coscia dove c'era una macchia di polvere. Non venne via. Vide alcuni grumi di terra e sangue sulla punta degli scarponi. Li ripose in lavanderia, non prima di averli passati con un pezzo di carta da cucina, insieme ai pantaloni e alla polo a maniche lunghe con i loghi della Croce Verde.

Restò in piedi nell'oscurità del corridoio sopraffatto dalle immagini che si imponevano prepotenti, dai suoni e dalle voci... Risentì le frasi concitate che si facevano taglienti e che si sovrapponevano, come accade nei momenti in cui niente va come dovrebbe



andare e che i gesti compiuti centinaia di volte diventano complicati e difficili. Trovare vene che non ci sono, ventilare polmoni che non si espandono, la pressione che non sale, pupille rigidamente fisse allo scorrere della lampadina tascabile, gesti che diventano sempre più invasivi e disperati.

Il corpo della giovane ragazza, bionda e dalle fattezze balcaniche, racconta tutta la violenza dell'urto della moto con un cartellone pubblicitario che consiglia un nuovo abbonamento per smartphone.

Occhi che s'incontrano, altri che si abbassano scartando da parte con il viso, altri che diventano lucidi e quello sguardo finale lunghissimo con Giulia, la dottoressa che scuote la testa e dice basta. La patente dice 21 anni a dicembre.

Le facce sono sbiancate, nella cornice dei flash della macchina fotografica della scientifica e i colleghi volontari che a capo chino ri-chiudono gli zaini e li ripongono negli alloggiamenti previsti al-

l'interno delle ambulanze, mentre qualcuno raccoglie le buste aperte del materiale sanitario sparse sul prato. E mi chiedo di quale consistenza sia fatta la vita e se è vero che siamo uniti profondamente da trame affettive. In quel preciso istante ci sono genitori e fratelli e sorelle e amici e forse un fidanzato che dormono nei loro letti, oppure forse stanno sul divano a guardare un film, ancora completamente ignari dell'accaduto. Nessuno che immagina nulla, nessun pensiero premonitore, nessuna fitta in grado di sospendere per un attimo il battito del cuore per far riecheggiare nella testa un nome. Qualcuno di loro alza il piumone sulla spalla, qualcun altro tira fuori una gamba... C'è McConaughy alla televisione che dice di sentire l'odore della psicosfera. Dall'altra ci siamo noi che ormai invece sappiamo tutto, astanti all'atto sulla miseria del morire.

Luca si fece una doccia calda e veloce, il turno continuava ancora per due ore e mezza, il cellulare lasciato a vista per timore di non sentirlo.



Andò nella stanza dei ragazzi e fece dei gesti semplici come coprire per bene i corpi che si erano scoperti durante il vagare dei sogni. Baciò le loro teste come a benedirli e affondò il viso nell'incavo del collo della più piccola; odore di caldo, di breve sudore e di lei. Sentì come sempre sentiva in questo caso un sentimento profondo e totale e le ossa del cranio diventare spesse, come quando si ha la febbre. Inspirò il più profondamente possibile.

Andò a letto, cambiando posizione decine di volte, con il timore che il telefono squillasse ancora per un altro intervento. Il cuore in fermento e la testa che andava a mille. Avrebbe voluto che Francesca si svegliasse spontaneamente e gli chiedesse per cosa era uscito. Aveva bisogno di parlare sapendo che le cose sarebbero uscite a pezzi scomposti, come quando ingoi qualcosa che fa male e ne segui tutto il tragitto fino allo stomaco. Bordi acuti. Avrebbe voluto al contempo che ci fosse un altro intervento per incontrare le stesse persone e ricordare, nell'operazione di rico-

struzione multipla, tessera per tessera, sguardo per sguardo, suono per suono, una fotosfera in cui sigillare lo sgomento dell'impotenza.

Era l'una e quarantasette quando la centrale chiamò annunciando l'incidente. Il quarantasette è un pessimo numero.

Al mattino seguente Francesca mi raggiunge alle spalle mentre scelgo il maglione da indossare per andare a lavorare, ha il cellulare in mano e la pagina internet di Tio aperta. L'espressione dispiaciuta di chi avrebbe voluto essere attenta ma giocoforza non ha potuto esserlo. I dettagli sul viso di una brutta notizia.

"Sei uscito tu per questo incidente?" mi chiede preoccupata.

Mi rendo conto che non ho voglia di parlarne e al contempo non voglio tenermi dentro l'insieme di immagini e odori che hanno preso già la connotazione di una massa informe. L'insieme di dettagli che tagliano e che di sicuro non voglio condividere perché Francesca s'impresiona e perché mi sembra di tradire in qualche modo la giovane ragazza. Abbasso la testa e mugugno qualcosa e tutta la commozione rigurgita come il caffè che sta salendo nella moka in cucina. Fingo di raccogliere un calzino girandomi.

Francesca gli mette una mano sulla spalla, in quella posizione innaturale e buffa, pronunciando il suo nome. Lui che alza la mano a tenerla lontana, mentre continua a nascondere il viso.

Sono passati due mesi e le cose iniziano a mettersi a posto. Le prime due settimane sono state in assoluto le più difficili. Mi è capitato spesso di ripassare davanti al luogo dell'incidente perché è sulla strada che percorro per andare a lavorare, in cui il traffico scorre difficoltoso specie nelle ore di punta e allora mi ritrovo a sfilarci davanti a passo d'uomo. Qualche volta indugio e tutto si ripropone, cocci sospesi. Guardo il prato antistante e rivedo le luci artificiali e spettrali delle ambulanze e della polizia, gli zaini aperti e sventrati, carte stropicciate che si allontanano all'alzarsi del vento. Il poliziotto che con il braccio alzato tiene le infusioni. Molte altre volte ho voltato la testa e lo sguardo, come un cordero che non guarda per non fare esistere, come fanno i cani quando li rimproveri.

Mi è capitato più volte di svegliarmi spontaneamente nelle notti di turno. L'una e quaranta. L'orecchio al telefono e il cuore che prende tutto lo spazio del torace. Ho paura che squilli e che si debba uscire. Non ho voglia di vedere cose difficili da vedere, almeno non di notte o almeno in cui si possa servire a qualcosa o almeno non con quegli odori e quelle immagini. O almeno. Il sentimento più prossimo a quello che provo è certamente la paura. I giorni seguenti all'incidente Flavio, un collega, mi ha chiamato qualche volta. Un po' per sapere come stavo, un po' per capire come stava lui. Abbiamo detto e ridetto le cose decine di volte, una pellicola a ciclo continuo, montaggi continuamente nuovi, sentendoci un po' naufraghi pur non avendo mai preso mare. Mi ha fatto bene la sua premura.

Sono andato a cercare tutti gli articoli sui giornali e i necrologi e sono andato a guardare le fotografie dell'incidente come per capire qualcosa che poteva essermi sfuggito, un dettaglio rivelatore, pezzi di un quadro che non torna. Volevo prendere le distanze e al contempo avevo bisogno di starci dentro.

Le cose hanno adesso trovato un loro spazio, talvolta monta l'ansia e quando sono di turno notturno la cosa è pure peggio. Cerco di respirare profondamente quando salgo sull'ambulanza. Faccio una battuta contratta e scema, cerco di sorridere. Mi dico che tutto andrà bene, accendiamo le luci. Partiamo. Fuori la città dorme, la guardo dal finestrino diventare azzurra al passare veloce dell'ambulanza. Mi torna in mente l'immagine di lei vista sul giornale, quando sorrideva e stava bene ed era felice.

Aveva un nome straniero che significa pace.