

Informazioni Online su Maltrattamento Infantile e Incuria (iCAN)



Informazioni Online su Maltrattamento Infantile e Incuria (iCAN)

Progetto di Collaborazione Globale dell'ISTSS

Benvenuti sul sito internet del Progetto di Collaborazione Globale dell'ISTSS, rivolto ad adulti che abbiano subito dei traumi infantili:

“informazioni online su Maltrattamento Infantile e Incuria”, o iCAN (internet information on Childhood Abuse and Neglect).

Questo opuscolo digitale è stato creato per offrire informazioni concise e rilevanti agli adulti che hanno avuto esperienze infantili traumatiche. Tali informazioni non sostituiscono la consulenza con un professionista della salute o una consulenza legale. Vi preghiamo di cercare sostegno qualora la lettura di questo materiale dovesse innescare sensazioni spiacevoli.

Questo opuscolo digitale vi aiuterà a capire *cos'è* il trauma infantile, quali sono le sue possibili *conseguenze*, cosa potete fare per *aiutare voi stessi*, e cosa potete fare per *ottenere aiuto esterno*.

Cos'è il Trauma Infantile?

La parola *trauma* è usata per descrivere eventi negativi che sono emotivamente dolorosi e che superano la capacità della persona di farvi fronte.

Per esempio un terremoto o un uragano, un incidente stradale o sul lavoro, un'aggressione fisica o sessuale, e vari tipi di abuso subiti durante l'infanzia. Le tipologie di trauma che tendono a causare le conseguenze psicologiche maggiormente sfavorevoli sono quelle relative a traumi interpersonali o intenzionali. Questi includono l'abuso e l'incuria infantile.

Cos'è l'Abuso Infantile?

Si definiscono “abuso” quegli eventi traumatici che avvengono durante l'infanzia e in cui i bambini vengono minacciati o viene fatto loro del male da parte di chi è incaricato della loro custodia, o di chi si trova in una posizione di potere o autorità nei loro confronti. Tali persone possono essere membri della famiglia come i genitori, il patrigno/matrigna, i fratelli/sorelle più grandi. Le figure di custodia o di autorità includono anche maestri, allenatori, guide religiose, ufficiali di polizia e giudici. Ci sono vari tipi di abuso infantile, tra cui l'abuso fisico, l'abuso sessuale, l'abuso psicologico e l'incuria. L'abuso infantile può avvenire in molti contesti diversi, tra cui la casa, la scuola, la chiesa, l'affidamento familiare, il sistema giudiziario e i luoghi di lavoro.

Cos'è l'Abuso Fisico?

Per abuso fisico si intende l'aggressione intenzionale nei confronti di un bambino, la quale provoca lesioni o comporta il rischio di lesioni. Ad esempio, picchiare o percuotere un bambino o trattarlo in modo violento potendo causare delle lesioni o un danno fisico. Le possibili conseguenze includono ematomi, graffi, bruciate, fratture ossee, lacerazioni e perdita di coscienza. La differenza tra i concetti di disciplina e di abuso fisico cambia da paese a paese. In ogni caso, il Comitato per i Diritti Umani dell'ONU ha dichiarato che la punizione corporale dei bambini è un trattamento degradante nei loro confronti e che è proibita (1992).

Cos'è l'Abuso Sessuale?

Si ha abuso sessuale quando un bambino viene coinvolto in comportamenti sessuali da parte di un adulto o di una persona di età maggiore alla sua, che ha potere e autorità su di lui, o alle cui cure è stato affidato. Tale persona coinvolge il bambino con lo scopo di ottenere piacere o guadagno economico per sé stessa. Siccome questo tipo di trauma spesso comporta l'abuso della fiducia del bambino, viene anche descritto a volte come "trauma da tradimento".

Cos'è l'Abuso Psicologico?

L'abuso psicologico include una serie di azioni non casuali che producono paura in un bambino la cui intenzione è danneggiare la sua dignità e la sua integrità psicologica. Ad esempio: minacciare di abbandonare un bambino, minacciare di far del male a un bambino o a persone o cose a cui tiene, rimproverare aspramente, denigrare un bambino o fare di lui un capro espiatorio. L'abuso psicologico può anche includere azioni come limitare i movimenti di un bambino (per es. rinchiuderlo in un armadio o legarlo a una sedia), sottometterlo a umiliazioni fisiche (per es. stare nudo davanti ad altri) o costringerlo ad auto- infliggersi del dolore.

Cos'è l'Incuria?

L'incuria è un tipo di abuso infantile e consiste in una forma di minaccia nei confronti del bambino tramite atti di omissione di cura che minacciano la sua sopravvivenza. Ad esempio, non assicurargli il cibo, gli indumenti o il riparo necessari, lasciare un bambino da solo per periodi di tempo prolungati o non procurare assistenza sanitaria quando necessaria.

Effetti del Trauma Infantile sugli Adulti

Soffrire abusi o incuria durante l'infanzia può avere un impatto significativo sulla qualità di vita di un adulto. Può avere ripercussioni a vari livelli, quali la salute emozionale, la salute fisica, la salute mentale e le relazioni personali.

Salute Emozionale

I sopravvissuti all'abuso infantile spesso possono provare sentimenti di ansia, preoccupazione, vergogna, impotenza, sensi di colpa, disperazione, dolore, tristezza e rabbia.

Salute Mentale

L'essere sopravvissuti, da bambini, ad abusi o traumi si associa a tassi più elevati di ansia, depressione, suicidio e autolesionismo, disturbo post-traumatico da stress, abuso di droghe ed alcolici e difficoltà relazionali.

Salute Fisica

I bambini che vengono esposti ad abusi e traumi possono sviluppare quella che viene chiamata 'aumentata risposta allo stress'. Ciò può avere un impatto sulla loro abilità di regolare le proprie emozioni, può portare a problemi del sonno, può ridurre la funzione immunitaria e aumentare il rischio di parecchie malattie fisiche durante l'età adulta.

Procurarsi aiuto

Cosa posso fare autonomamente?

Sicurezza

Assicurare la propria sicurezza fisica, emozionale e psicologica è il primo e più importante passo verso la guarigione e in vista di procurarsi aiuto.

Sicurezza Fisica/Esterna

È di vitale importanza valutare la sicurezza dell'ambiente dove vivi attualmente. Ciò potrebbe includere la sicurezza fisica del luogo in cui alloggi, i dintorni, la possibilità di ricevere sostegno se necessario, e le relazioni con le persone che ti circondano. Se attualmente non ti senti al sicuro, valuta quali misure potresti intraprendere per assicurare la tua sicurezza. Linee di 'telefono amico', gruppi di sostegno locali e associazioni di volontariato spesso possono fornire informazioni utili riguardo agli aiuti disponibili, ad es. sistemazione/alloggio a breve termine o assistenza economica.

Sicurezza Psicologica/Emozionale/Interna

La sicurezza non è solo fisica. Anche sentirsi emozionalmente al sicuro è importante. Una strategia utile può essere quella di visualizzare te stesso in un luogo in cui ti senti fisicamente ed emozionalmente al sicuro (ad es. una memoria positiva o un luogo preciso), così come utilizzare frasi di auto-incoraggiamento (ad es. ripetere a te stesso: "io posso farcela, posso superarlo"), oppure effettuare azioni di "grounding" per radicarti nel presente (ad es. farti schioccare un elastico intorno al polso, schizzarti acqua fredda sul viso o prestare attenzione a cinque oggetti intorno a te ed etichettarli mentalmente).

Confidarsi

Le tue esperienze personali ti appartengono. Spetta a te decidere se mantenerle segrete o condividerle con persone di cui ti fidi, come i tuoi familiari/amici/persone care/professionisti. Ad ogni modo, per molti sopravvissuti parlare della propria esperienza personale può essere un passo importante nel processo di guarigione.

In cosa consiste il confidarsi?

Confidarsi significa raccontare le tue esperienze personali a qualcuno di cui ti fidi e con cui ti senti al sicuro. Parlarne con un amico intimo, un familiare, o una persona che fa parte di un'istituzione di sostegno, un centro di cura o un telefono amico può essere un importante primo passo per ricevere aiuto. Quando ti confidi, puoi anche parlare di quali altre misure potresti voler intraprendere in seguito.

Perché confidarsi?

Parlare di ciò che hai vissuto è il primo passo per procurarti protezione e aiuto. Può aiutarti a sentirti meno solo e fornirti un certo sollievo. Parlarne per la prima volta è spesso difficile e nel farlo si può provare un senso di paura, vergogna, disperazione, rabbia o ripugnanza. Tuttavia, per quanto difficile, è spesso il primo passo nel cammino verso il ricevere aiuto e verso la ripresa.

Come confidarsi?

Affinché il confidarsi sia utile, è importante prendere in considerazione cosa racconterai, e a chi. Ti può essere utile mettere per iscritto in precedenza quello di cui vuoi parlare. È utile anche cercare di stare calmo al momento di parlarne, per esempio facendo dei respiri profondi.

Effetto che la confidenza può avere su chi ascolta.

Parlare delle tue esperienze può risultare emotivamente pesante per chi ti ascolta, soprattutto per amici/ parenti stretti. È possibile che la persona cara con cui ti confidi pianga o provi molta rabbia verso il colpevole. A volte la situazione può risultare talmente difficile per chi ti ascolta, che non riesce a credere che ciò che dici sia possibile. Per quanto difficile, è importante non rinunciare; parlarne è spesso il primo passo per procurarsi aiuto. Se temi delle reazioni sgradevoli da parte di amici o membri della tua famiglia, rivolgiti a un telefono amico o parlane prima con una figura professionale.

Confidarsi con una figura professionale

Parlare della tua esperienza con una figura professionale (insegnante, preside, ufficiale di polizia, assistente sociale, psicologo) potrebbe comportare per loro un obbligo legale a intraprendere azioni contro il/i colpevole/i. A tal fine, è possibile che debbano verificare la tua storia, per cui potrebbero farti molte domande specifiche che potrebbero sembrare invadenti o che potrebbero turbarti. Potresti provare sentimenti di paura, vergogna o rabbia, o persino rivivere l'evento o gli eventi (cioè sentirti come se stesse succedendo di nuovo). Ricorda che al fine di perseguire i colpevoli e tutelarti, queste persone devono seguire delle procedure standard. Gli inquirenti sono qualificati per lavorare con persone che sono sopravvissute ad esperienze simili alle tue.

Cosa ti puoi aspettare confidandoti?

Puoi aspettarti cose diverse a seconda di come e a chi confidi le tue esperienze. Un caro amico o un familiare possono darti protezione, sostegno emozionale, l'opportunità di parlare del da farsi e possono aiutarti a contattare dei funzionari. I professionisti possono fornirti consulenza, protezione, consigli o azioni legali.

Farcela e resistere giorno per giorno

Anche se ogni giorno può sembrare una battaglia, ci sono molte cose che puoi fare per far fronte alle attività quotidiane.

Dormire

Il sonno è molto importante per il tuo benessere. Molte persone sopravvissute a traumi hanno difficoltà a dormire, ma esistono strategie che puoi provare per ridurre tali difficoltà. Fai esercizio fisico moderato qualche ora prima di coricarti. Cerca di consumare un pasto leggero circa due ore prima di andare a letto, ed evita pasti pesanti e bevande con caffeina. Se puoi, evita di parlare subito prima di dormire di cose che possono turbarti. Se possibile, cerca di andare a dormire più o meno sempre alla stessa ora, nello stesso posto, e assicurati un ambiente tranquillo.

Le abitudini alimentari

Mangiare in modo regolare ed equilibrato aiuta il tuo benessere. I cibi che contengono pochi grassi e zuccheri e che sono facili da digerire ti fanno bene alla salute. Controlla il tuo peso. Durante il giorno cerca di mantenere degli orari regolari per i pasti, ed evita di mangiare la sera tardi o subito prima di coricarti. Limita la quantità di alcol che consumi, perché l'alcol può offuscare il tuo giudizio e la tua capacità di reagire, e può influire negativamente sulle tue emozioni e sulle tue relazioni con gli altri.

Una quotidianità strutturata in modo sano

Mantieni delle attività quotidiane regolari come ad es: alzarti dal letto, andare al lavoro, trovarti con altre persone, riposarti e svolgere attività di svago. Fai regolarmente esercizio fisico moderato e fai dei pasti regolari. Fai una lista delle cose che ti piacciono e ti apportano gioia e fanne almeno una al giorno.

Abbi cura di te

Avere cura di sé stessi fa bene al corpo e fa sentir bene. Parla con il tuo medico di eventuali preoccupazioni relative alla tua salute, evita di consumare droghe, e limita il consumo di alcol e tabacco.

La tua rete sociale

Identifica le persone di cui ti fidi e prendi in considerazione la possibilità di parlar loro delle tue preoccupazioni e dilemmi. Chiedi loro consiglio e cerca di restare in contatto con loro in modo regolare. Mantieniti aperto alla possibilità di incontrare persone nuove e interessanti.

Un esercizio di Mindfulness (attenzione cosciente)

Pensa alle attività che ti piace svolgere o ai luoghi in cui ti senti rilassato e al sicuro. Fai una lista delle tue capacità, delle persone che ti vogliono bene, dei tuoi risultati e di altre tue qualità che costituiscono le tue 'risorse'.

Ricadere nelle brutte sensazioni

Le sensazioni negative che hai provato subito dopo gli eventi in questione potrebbero ripresentarsi. Questa è una parte normale del processo di superamento. Se ciò dovesse succedere, puoi provare a distrarti o a fare qualcosa che ti aiuta a rilassarti, per es. parlare con un amico, fare dell'esercizio fisico moderato, o ascoltare la tua musica preferita.

Un diario/Scrittura espressiva

Prendi in considerazione la possibilità di tenere un diario, riguardante situazioni piacevoli e buone esperienze interpersonali, che ti aiuti ad essere consapevole delle varie risorse a cui hai accesso. Mettere sensazioni e sentimenti per iscritto può aiutarti a esprimerli e organizzarli.

Cosa posso fare per ottenere aiuto esterno?

Il sostegno di persone vicine a te

Potrebbe risultare difficile parlare con altre persone delle cose che sono successe. Cerca di trovare persone di cui ti puoi fidare, ad esempio il/la tuo/a partner, genitori, colleghi o amici. Non è necessario raccontare tutto, ma potrebbe risultarti d'aiuto spiegare loro che stai vivendo delle difficoltà. Questo potrebbe aiutarti a sentirti meno solo.

L'aiuto professionale

Potrebbe essere utile anche chiamare un telefono amico o contattare un professionista della salute mentale a scopo di sostegno o terapia. Prendi in considerazione di chiedere al tuo medico di metterti in contatto con un terapeuta o professionista della salute mentale che sia specializzato nel campo del trauma, degli abusi o del Disturbo Post-Traumatico da Stress. Se ti senti molto angosciato, ricorda che puoi contattare un telefono amico o un numero di emergenza.

La Società Internazionale per gli Studi sullo Stress Traumatico (ISTSS) si dedica a generare e divulgare conoscenze sulle linee di condotta e sulle iniziative che puntano alla riduzione dei fattori traumatici e delle loro conseguenze a breve e lungo termine. I membri dell'ISTSS appartengono a vari settori clinici e non, e hanno background culturali diversi (letteralmente: provengono da culture differenti).

La Collaborazione Globale dell'ISTSS è stata costituita come una collaborazione globale tra varie associazioni di studi sullo stress traumatico. La Collaborazione Globale dell'ISTSS consiste di rappresentanti di varie regioni del mondo, tra cui Hong Kong, Giappone, Africa, Europa, America del Nord e del Sud e Australia. Questo opuscolo digitale è stato sviluppato dai membri della Collaborazione Globale dell'ISTSS per aumentare in tutto il mondo la consapevolezza riguardo al maltrattamento infantile e all'incuria.

This pamphlet was created by the Public Education Committee of
the International Society for Traumatic Stress Studies.

© 2016



One Parkview Plaza, Suite 800
Oakbrook Terrace, IL 60181 USA
Phone: +1-847-686-2234
Fax: +1-847-686-2253
istss@istss.org
www.istss.org