PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 3 - numero 405 di venerdì 21 settembre 2001

Stress post-trauma

Patologie in agguato per i soccorritori che lavorano senza sosta tra le macerie del WTC e del Pentagono.

La tragedia dell'11 settembre rimarrà indelebilmente impressa in tutti coloro che, anche se attraverso i media, vi hanno assistito. Tuttavia per coloro che vi hanno assistito il trauma vissuto potrebbe avere gravi conseguenze anche a livello psicologico.

A colpire i sopravvissuti sarà la sindrome da stress post-traumatico, che si manifesta con assenza di emozioni, perdita del piacere, mancanza di concentrazione, insonnia, mal di testa, senso di alienazione e di sfiducia.
Gli effetti del trauma, affermano gli esperti, potranno colpire anche i soccorritori, i membri delle famiglie, i colleghi di lavoro dei dispersi e persino chi segue l'evento a distanza.

Nel caso gli episodi di New York abbiano creato apprensione per il volo, gli esperti consigliano a chi deve affrontare un viaggio aereo di provare una buona respirazione e di ricorrere ad esercizi per rilassarsi.
Da eliminare, invece, caffè, zucchero, nicotina, e alcool, che aumentano i sintomi della paura.

---

www.puntosicuro.it