



Lutto Traumatico infantile: informazioni per Genitori e caregivers

Come soffrono i bambini?

I bambini di tutte le età soffrono per la morte di un familiare, di un amico o di un'altra persona importante. I bambini in lutto possono mostrare una vasta gamma di emozioni e reazioni. A volte appaiono tristi e parlano della mancanza di quella persona. Altre volte giocano, interagiscono con gli amici e svolgono le loro solite attività. Oltre all'intensa tristezza, i bambini possono mostrare cambiamenti nel comportamento (p. es., essere meno interessati alle attività abituali, essere irritabili, avere cambiamenti nel sonno o nel mangiare), cambiamenti nelle loro interazioni sociali (p. es., essere più ritirati) e/o domande sulla loro fede. Quando si adattano alla perdita, i bambini in genere sono in grado di partecipare a "compiti" considerati utili per il processo di lutto:

- Comprendere che la persona non può tornare indietro
- Affrontare i sentimenti riguardo alla persona e alla morte
- Adattarsi ai cambiamenti della vita senza la persona
- Parlare dei ricordi e di cosa significava per loro quella persona
- Impegnarsi nelle relazioni con nuove persone
- Proseguire un percorso di sviluppo sano

1

Cos'è il lutto traumatico infantile?

Nel lutto traumatico infantile, i bambini hanno reazioni di stress traumatico alla morte che interferiscono con la loro capacità di portare a termine i compiti del lutto. Quando ciò accade, anche i pensieri e i ricordi felici della persona ricordano ai bambini il modo angosciante in cui è morta. Un bambino più piccolo può avere paura di dormire da solo la notte a causa degli incubi riguardanti una sparatoria a cui ha assistito, mentre un bambino più grande può evitare di giocare nella squadra di baseball della scuola che suo padre allenava perché gli fa venire in mente pensieri dolorosi sulla morte di suo padre in un momento successivo. terribile incidente stradale. Questi bambini rimangono “bloccati” sugli aspetti traumatici della morte e non riescono a elaborare il loro dolore con successo. Quando i bambini con lutto traumatico hanno pensieri spaventosi, ricordi sconvolgenti e sentimenti negativi legati al modo in cui la persona è morta. Possono anche presentare sintomi fisici fastidiosi. Per controllare e minimizzare i sentimenti e le reazioni spiacevoli, cercano di evitare i ricordi spaventosi; evitare di parlare o pensare a qualsiasi cosa relativa alla persona o al modo in cui è morta; ed evitare anche persone, luoghi o cose che scatenano pensieri e sentimenti sconvolgenti. Queste reazioni e la paura di suscitare ricordi spaventosi rendono difficile ricordare cose positive o parlare della persona e di ciò che ha significato per lei.

2

Chi sviluppa il lutto traumatico infantile?

La maggior parte dei bambini si riprende e si adatta alla morte di un familiare, di un amico o di un'altra persona importante. Ma un numero minore svilupperà il lutto traumatico infantile, che può verificarsi a seguito di una morte per cause improvvise e inaspettate come un omicidio o un suicidio, una sparatoria di massa, un disastro, un incidente o una condizione medica inaspettata come un attacco di cuore. Tuttavia, i bambini possono sviluppare sintomi anche se la morte è dovuta a cause naturali, all'età avanzata o a una malattia terminale come il cancro, soprattutto se il bambino è stato sorpreso o spaventato dalla morte o è stato testimone di procedure mediche complesse o spaventose.

3

Quali sono i segni che un bambino potrebbe avere un lutto traumatico infantile?

Le reazioni da stress traumatico legate al lutto possono includere quanto segue:

- Reazioni intrusive come pensieri sconvolgenti, immagini, incubi, ricordi o giochi sul modo spaventoso in cui la persona è morta
- Disagio fisico o fisiologico come mal di testa, mal di stomaco, sintomi che imitano il modo in cui è morto il defunto, nervosismo, difficoltà di concentrazione
- Reazioni di evitamento come il ritiro; comportarsi come se non fosse turbato dalla morte; o evitare ricordi della persona, del modo in cui è morta, dei luoghi o delle cose ad essa legati o degli eventi che hanno portato alla morte
- Umore o convinzioni negative legate alla morte traumatica come rabbia, senso di colpa, vergogna, auto-colpa, perdita di fiducia, convinzione che il mondo non sia sicuro
- Maggiore eccitazione come irritabilità, rabbia, disturbi del sonno, diminuzione della concentrazione, calo dei voti, aumento della vigilanza e paure per la sicurezza propria o degli altri; comportamenti autodistruttivi o di assunzione di rischi (p. es., abuso di sostanze, suicidio)

I genitori o altri importanti caregiver svolgono un ruolo chiave nell'aiutare i bambini o gli adolescenti con dolore traumatico. Di seguito sono riportati alcuni modi per supportare un bambino che potrebbe avere un lutto traumatico:

- Concedere tempo ai bambini per parlare o esprimere pensieri o sentimenti in modo creativo. Ascolta attentamente e fai domande in modo non giudicante per capire come stanno. Incoraggiare una comunicazione aperta con i bambini quando sono pronti, senza costringerli a parlare quando non vogliono.
- Utilizza strategie calmanti e di coping con tuo figlio.
- Prenditi cura di te stesso, modella le strategie di coping per tuo figlio e cerca persone che lo sostengano.
- Tieni a mente i segni del lutto traumatico. Cerca la guida di un professionista quando le reazioni preoccupanti sembrano durare troppo a lungo, interferiscono con il lavoro scolastico o le relazioni con amici o familiari o se non sei sicuro di come sta tuo figlio.

I bambini con lutto traumatico e i loro genitori o tutori possono trarre beneficio dalla consulenza professionale con uno psicoterapeuta esperto a trattare traumi infantili e problemi di lutto.

- Attualmente due modelli di trattamento hanno prove scientifiche che aiutano i bambini a riprendersi dal lutto traumatico infantile:
 - Terapia cognitivo comportamentale focalizzata sul trauma (TF-CBT) per bambini di età compresa tra 3 e 18 anni e i loro genitori o caregiver primari fornita in 12-15 sessioni individuali o di gruppo. Maggiori informazioni sono disponibili qui: <https://www.nctsn.org/interventions/trauma-focused-cognitive-behavioral-therapy>
 - Terapia delle componenti del lutto traumatico per adolescenti (TGCT-A) per adolescenti di età compresa tra 13 e 17 anni, fornita in gruppi. Maggiori informazioni sono disponibili qui: <https://www.nctsn.org/interventions/trauma-and-grief-component-therapy-adolescents>

Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?

Ulteriori informazioni per bambini, genitori, professionisti, pediatri ed educatori sono disponibili sul National Child Traumatic Stress Network, www.NCTSN.org. con materiali specifici per il lutto traumatico su www.nctsn.org/trauma-types/traumatic-grief.

Il documento si riferisce a ragazzi e ragazze, ma per facilitare la lettura del testo sono utilizzati termini al maschile.

Translation reviewed by NCTSN Representative, Zlatina Kostova. Translated by Maria Grazia Foschino Barbaro, Alessia Laforgia. The original work was funded by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS). The views, policies, and opinions expressed are those of the authors and do not necessarily reflect those of SAMHSA or HHS.



Associazione Italiana
di Psicoterapia Cognitiva

