



INCIDENTI STRADALI: PERCHÉ È IMPORTANTE PRESTARE ATTENZIONE AI TRAUMI PSICOLOGICI

Dott.ssa Lucattini, ogni anno in Italia facciamo la conta di numerosi incidenti stradali. Quali sono le cause che mettono a rischio la nostra sicurezza sulle strade?

“Gli incidenti sulle strade rappresentano la prima causa di morte negli adolescenti dai 15 anni di età e negli adulti sotto i 40 anni e anche più della metà delle cause di paralisi post-traumatica. Le cause sono diverse a seconda dell'età degli automobilisti.

Secondo l'Istituto Superiore di Sanità la grande maggioranza degli incidenti gravi e di quelli mortali sono dovuti a una serie di comportamenti non corretti, eccesso di velocità, guida distratta e pericolosa, mancato rispetto della precedenza o della distanza di sicurezza, assunzione di alcol e sostanze stupefacenti.

Nei giovani e negli adolescenti?

Negli adolescenti e nei giovani, hanno una grande rilevanza i comportamenti parasuicidari, dei comportamenti a rischio ripetuti, in cui i giovani possono andare incontro alla morte. I pazienti non hanno consapevolezza dell'ideazione suicidaria, poiché inconscia, scissa o negata. Nella guida spericolata, cercano brivido, tensione e eccitamento mentale che li fa sentire vivi, anziché vuoti, tristi e depressi. È una sfida della morte che viene "personificata", vissuta come se fosse un nemico in carne ed ossa, attraverso rischi anche estremi. Accanto ad incidenti stradali dalle dinamiche poco chiare, possono avere ripetute, non intenzionali, overdose di alcool e altre sostanze stupefacenti".

Si parla spesso delle conseguenze fisiche, ma poco dei traumi psicologici che subisce chi è vittima di incidente e che può riguardare le persone ad essa, vicine. Che tipo di situazioni vi possono essere?

"Sul momento, si hanno processi dissociativi con depersonalizzazione, una sensazione di scollegamento dal proprio corpo o dai propri processi psichici e con la percezione di osservarsi dall'esterno, e con derealizzazione, una sensazione di essere dissociato dall'ambiente circostante, come se fosse un film.

Se l'impatto emotivo è molto intenso si hanno anche Disturbo post-traumatico da stress, ansia e depressione".

È vero, che anche chi assiste ad un incidente, quindi senza esserne coinvolto direttamente, può avere conseguenze sul piano psicologico?

"Sì, certamente, è il trauma del testimone, molto studiato dalla psicoanalisi dell'emergenza e trattato con interventi psicoanalitici centrati sul problema.

L'impatto su tutte le altre persone coinvolte come spettatori può causare un forte shock. Assistere a un incidente stradale è traumatizzante, è un contesto che evoca profonde angosce di morte a causa della vista di persone ferite, di auto gravemente danneggiate o distrutte, del groviglio di lamiere contorte, di persone adagiate sull'asfalto o appese alle cinture di sicurezza, degli airbag aperti. Gli stessi soccorsi, l'ambulanza, le barelle e gli operatori in divisa, stimolano un'allerta interna ansiogena".

In questi casi, come è possibile superare il trauma psicologico?

"Gli esiti a distanza sono molto diversi, dipende se il paziente ha perso conoscenza, se ha avuto traumi fisici importanti ed è stato sottoposto a interventi chirurgici, oppure se ha avuto un piccolo trauma, ma ha dovuto comunque fare una serie di accertamenti, sottoporsi a cure e riposo forzato. Ci sono anche i pazienti che non hanno traumi fisici significativi, ma riportano ugualmente uno shock emotivo. In tutti questi casi, è necessaria l'elaborazione dell'evento traumatico e delle sue conseguenze, attraverso un trattamento psicoanalitico. Ogni trauma fisico causa sempre un trauma psicologico, poiché ogni ferita nel corpo è anche una ferita nella mente.

I testimoni, invece, solitamente non necessitano di un trattamento psicoanalitico. Nella pratica clinica accade talvolta che alcuni pazienti, nel corso della loro analisi e all'interno di un contesto più ampio, parlino di incidenti stradali a cui hanno assistito. Quando accade, sono esperienze descritte in modo vivido, cariche di pathos, il cui stesso ricordo è traumatizzante".

Nei casi, in cui il trauma psicologico riguarda proprio i bambini presenti in macchina al momento dell'incidente, quali sono i principali campanelli d'allarme in caso di trauma? E a riguardo, cosa consiglia ai genitori?

“I bambini hanno difficoltà a comprendere cosa è successo, la vista dei danni all'auto e di feriti sono senz'altro shockanti per loro. Sul momento, sono impauriti e disorientati, possono sentirsi soli e vulnerabili, talvolta, in pericolo di vita. Fino all'età di 5 anni, hanno ansia da separazione, con pianto inconsolabile e non possono stare da soli. Hanno disturbi del sonno e incubi, inappetenza e smettono di giocare, alcuni bambini sviluppano un mutismo traumatico temporaneo. Fino agli 11 anni di età, hanno reazioni depressive che si manifestano con iperattività e aggressività oppure con ritiro in se stessi e passività, talvolta sotto forma di disturbi alimentari e psicosomatici. Le difficoltà di attenzione, concentrazione, possono influenzare negativamente sul rendimento scolastico. Anche in questa fascia d'età”.

L'alcol continua a essere una delle cause degli incidenti stradali. Come mai, nonostante ci sia molta informazione in merito, molte persone continuano a fare abuso di bevande alcoliche e a guidare in stato di ebbrezza?

“Il problema dell'abuso di alcol è molto complesso, vi è sicuramente un'abitudine sociale, una insufficiente informazione sui danni fisici e mentali dell'alcol, una rappresentazione distorta, non realistica, degli effetti dell'alcol e anche di altre sostanze stupefacenti. Inoltre, l'abuso di alcol è spesso una complicità di disturbi depressivi. In generale, per l'azione che ha sul cervello, l'abuso di alcol causa di depressione creando così un circolo vizioso. Poiché disinibisce e fa perdere lucidità, nonostante sia proibito, i giovani continuano a guidare in stato di ebbrezza, una delle principali cause di incidenti stradali e di morte prematura”.

Altro oggetto di distrazione è l'uso del telefono cellulare. Proprio non si riesce a farne a meno anche quando si guida? Quali sono le Sue riflessioni a riguardo?

“Secondo il numero di ricerche che hanno studiato questo comportamento tra il 2007 e il 2021, l'uso spericolato dello smartphone è particolarmente diffuso tra adolescenti e giovani tra i 18 e i 24 anni con un elevato di utilizzo quotidiano e tasso di dipendenza, tra l'altro, registrano video e inviano messaggi mentre di trovano alla guida.

Le cause sono diverse: impulsività, paura e ansia sociale di essere esclusi da esperienze ed eventi conosciuta come FOMO (Fear Of Missing Out), dipendenza dai Social, fenomeni imitativi rispetto a persone famose e influencer”.

Quali sono le precauzioni che ogni automobilista può prendere per evitare l'eventuale rischio di incidente? E come tutelare maggiormente i bambini in macchina?

“Dal punto di vista psicologico, essere consapevoli del proprio stato psicofisico, non mettersi alla guida se si è stanchi e affaticati, e non pensare di poter scacciare i colpi di sonno con l'uso di caffè o energy drink.

Naturalmente, è importante anche essere coscienti che i disturbi depressivi portano ad essere distratti, mentre l'ansia è aumentata l'impulsività.

Chi è prudente con se stesso lo è anche con i propri bambini, mai dimenticare le misure di sicurezza, tra cui i seggiolini adatti ad ogni età e le cinture di sicurezza. Se i bambini sono inquieti e angosciati, se piangono o richiedono attenzioni dai loro genitori, è necessario fermarsi. Non fare mai acrobazie o manovre azzardate per tranquillizzarli, neppure il passeggero adulto perché può distrarre il conducente.

I bambini devono essere saldamente protetti con le cinture di sicurezza senza la possibilità di sganciarle. Alcuni incidenti sono causati da giochi, come coprire gli occhi al conducente o saltare dentro auto, toccando inavvertitamente i comandi o rotolando nella parte anteriore dell'auto".

Quali consigli si sente di dare ai ragazzi, che spesso sfrecciano con il motorino, non rispettando le norme di sicurezza stradale e a chi sempre più spesso non si ferma più, neanche in vista di pedoni sulle strisce pedonali?

“Le leggi stradali sono state pensate e trasformate in legge per la protezione di tutti: automobilisti, conducenti e pedoni. Non rispettarle non è una trasgressione, significa correre solo rischi inutili e non essere rispettosi degli altri e di se stessi;

Quando si è alla guida di un mezzo, sia questo, un motorino, un'auto o altro, è necessario tenere presente che non si è mai da soli. Oltre che pensare a guidare, è necessario prestare attenzione anche agli altri mezzi e ai pedoni;

Non mettersi mai alla guida se si sono bevuti alcolici o fatto uso di altre droghe, se ci è stanchi o non ci si sente sicuri;

Essere consapevoli che le infrazioni stradali possono avere delle conseguenze molto gravi, dal punto di vista della salute personale, della salute degli altri e anche legali;

Se si hanno incidenti ripetuti, è necessario consultare uno psicoanalista, poiché potrebbero essere una manifestazione di un disagio psicologico, la punta dell'iceberg di disturbi emotivi, interiori o mentali più importanti e non conseguenza di semplice distrazione”.

[Read More](#)
