

# Paura della guerra: l'impatto traumatico nei bambini

La paura della guerra irrompe nel vivere quotidiano come una sorta di frattura. Secondo l'ultimo rapporto di Save the Children sono 5,8 milioni i bambini che vivono ancora sotto i bombardamenti, 3 milioni di loro hanno meno di sei anni. La mancanza di difesa nei confronti di eventi che impattano con la ragione, senza più filtri o barriere, lasciano nei più piccoli le più devastanti ripercussioni psicologiche

■ di **Melita Ricciardi\***

**L**e immagini dei bombardamenti sui bambini siriani con l'uso di gas-tossici scuotono il nostro senso di sicurezza e lo sgomento si accom-

pagna al disgusto per ciò che ci appare crudele e ripugnante. Il sentimento d'orrore nell'immaginario collettivo rende difficile recuperare la fiducia nei valori positivi della vita. Gli elementi costitutivi di tale turbamento

sono la mancanza di difesa nei confronti di eventi che impattano con la ragione, senza più filtri o barriere, lasciando nell'individuo, e in particolare nei più piccoli, le più devastanti ripercussioni psicologiche.



Uno shock vissuto nel periodo dell'infanzia aumenta nel bambino il senso di precarietà e di vulnerabilità e gli può provocare una disfunzione dei bisogni fisici e psichici. I minori possono andare incontro a: alterazioni cognitive, difficoltà di concentrazione, labilità psicofisiologica con apatia. I disturbi del sonno sono molto diffusi: paura del buio, incubi e risvegli notturni con ansia da separazione. In passato si è data poca importanza alle differenti modalità con cui si manifestavano le reazioni da stress nei bambini di diverse età. Spesso si pensava che i bambini molto piccoli potessero essere in parte protetti dalla mancanza di cognizione del pericolo, essi in realtà sono sensibili alle reazioni dei loro ge-




**I genitori dovrebbero riuscire a creare attorno al figlio un ambiente accogliente e contenitivo, che gli permetta l'elaborazione e la mentalizzazione dell'evento traumatico**

nitori. Questo colloca gli adulti in una posizione piuttosto difficile, dal momento che essi credono di proteggere il bambino fingendo che non vi sia alcun rischio, infatti mascherano le proprie reazioni emozionali confondendo le percezioni del minore. Gli

■ *La cittadina spagnola Guernica, nel celebre quadro di Picasso, subì il primo bombardamento aereo della storia, nel '37, che fece migliaia di vittime civili*



■ Spesso i bambini esprimono con i disegni le loro paure

stati emotivi hanno una forte influenza sulle funzioni complesse cerebrali della persona. In caso di circostanze catastrofiche essi si manifestano con più violenza pertanto si blocca il normale processo di adattamento degli schemi di pensiero e di elaborazione dell'informazione "stressante".

Tale condizione comporta un deterioramento lento delle capacità adattive e socio-comunicative. In altre parole, è importante sopravvivere allo stato di incertezza attraverso la capacità di continuare a sperare in nuove soluzioni e in nuovi equilibri. In particolare le reazioni emotive dei minori sono condizionate

e mediate dal modo di reagire degli adulti. I minori, infatti, assumono i suggerimenti emotivi dalle figure parentali; i genitori dovrebbero riuscire a creare attorno al figlio un ambiente accogliente e contenitivo, che gli permetta l'elaborazione e la mentalizzazione dell'evento traumatico. In queste circostanze è necessario spiegare ai minori che sentirsi sconvolti, avere paura o essere preoccupati è normale; è importante lasciarli parlare dei loro sentimenti ed aiutarli ad esprimerli appropriatamente. Non dire loro la verità può innescare delle incongruenze emotive per cui nei bambini si svilupperebbe uno stato di tensione permanente. La risposta del minore ad un trauma dunque è correlata al livello di supporto offerto dal contenitore genitoriale, se ciò non avviene si innescano processi di trasmissione transgenerazionale che impediscono al bambino uno sviluppo sano ed equilibrato.

*\*Psicologa e psicoterapeuta*

## The terror of war and the traumatic impact it has on children

The fear of war breaks into everyday life as a sort of fracture. According to the latest report by Save the Children, there are 5.8 millions children still living under constant bombing, 3 millions of them are under the age of 6.

Images of bombings on Syrian children with the use of toxic gases shake our sense of security and dismay is accompanied by disgust as it all is cruel and repugnant to us.

The constituent elements of this disturbance are the lack of defense against events that impact with reason, without filters or barriers, leaving in the individual, and especially children, the most devastating psychological repercussions.

A shock experienced during childhood increases a child's sense of precariousness and vulnerability and can cause dysfunction of physical and psychic needs. Children may face: cognitive abnormalities,

difficulty concentrating, psycho-physiological lability with apathy. Sleep disorders are widespread: fear of darkness, nightmares and night-time wakings with separation anxiety.

Today, we know that the emotional reactions of children are conditioned and influenced by the way adults react. In fact, minors take emotional suggestions from parental figures. Parents should be able to create a cozy and contained environment around their children, enabling the processing and mentalization of the traumatic event.

In these circumstances it is necessary to explain to children that feeling upset, being afraid or worrying is normal; moreover it is important to let them talk about their feelings and to help them express them properly. In fact, not telling them the truth can trigger emotional inconsistencies and children will develop a state of permanent tension.