

# Psicoterapia e farmaci in prima linea

**N**egli ultimi anni sono state proposte diverse forme di terapia del Disturbo post-traumatico da stress, immediatamente dopo l'evento, con finalità preventive.

Per un certo periodo di tempo ha goduto di credibilità il cosiddetto *debriefing* psicologico, una forma di trattamento psicoterapico da svolgere in un'unica sessione, durante la quale il soggetto ripercorre e discute la sua esperienza traumatica con un terapeuta.

In teoria questa procedura dovrebbe annullare o ridurre il potenziale traumatismo psicologico, ma quando la tecnica è stata sottoposta a verifica sperimentale non ha dato prove di efficacia.

«Studi, revisioni e metanalisi mostrano che il debriefing non previene il disturbo post-traumatico da stress e può invece avere conseguenze dannose, quindi questa tecnica non è da raccomandare — indica Arieh Shalev nella sua revisione sul *New England Journal of Medicine* sul disturbo—. Invece ci sono prove che dimostrano l'utilità del prendersi cura in maniera supportiva del soggetto, focalizzandosi sui suoi problemi e identificando coloro che devono essere indirizzati a una terapia cognitivo-comportamentale. Al momento questa forma di trattamento rappresenta il pilastro degli interventi psicologici preventivi».

Anche perché i farmaci per il momento non si sono mostrati molto utili per la prevenzione, sebbene ne siano stati sperimentati diversi: propranololo, gabapentin, temazepam e vari inibitori della ricaptazione della serotonina, come l'escitalopram.

Sono allo studio anche trattamenti sperimentali quali idrocortisone o ossitocina intranasale, che hanno dimostrato per ora un'efficacia preliminare.

Per quanto riguarda invece

la cura vera e propria del disturbo già conclamato, gli psichiatri possono contare su interventi sia psicologici sia farmacologici.

Spiega Claudio Mencacci, direttore del Dipartimento di neuroscienze e salute mentale AAST Fatebenefratelli-Sacco di Milano: «Fra le psicoterapie, la terapia cognitivo-comportamentale focalizzata sul trauma ha le maggiori evidenze di efficacia. Le tecniche comportamentali si basano sulla riesposizione a elementi legati al trauma in un setting sicuro e controllato, fino a raggiungere la desensibilizzazione dall'evento traumatico. Quelle cognitive correggono le convinzioni disfunzionali, come sentirsi impotenti o colpevoli. Anche l'Emdr, *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, la rievocazione dell'evento traumatico associata all'induzione di movimenti oculari, ha dimostrato buona efficacia, così come la psicoterapia interpersonale o la *mindfulness*».

Ma circa il 75 per cento del-

## Limiti

L'approccio farmacologico non si è mostrato molto utile per la prevenzione. Diverse le molecole testate: propranololo, gabapentin, temazepam e vari inibitori della ricaptazione della serotonina (escitalopram). Allo studio anche trattamenti sperimentali quali idrocortisone o ossitocina intranasale, che hanno dimostrato un'efficacia preliminare

le persone che soffrono di questo disturbo assume anche una terapia farmacologica, soprattutto antidepressiva. «Paroxetina e sertralina sono approvati dall'FDA americana per il trattamento del disturbo post-traumatico da stress, ma anche venlafaxina e trazodone sono utili — dice ancora Mencacci —. Fra i trattamenti innovativi, cicloserina e stimolazione magnetica transcranica hanno fornito alcune prove di efficacia, mentre gli eventuali effetti terapeutici di cannabinoidi o ketamina devono ancora essere approfonditi».

Dato che spesso chi soffre di questo disturbo riceve trattamenti diversi che non sempre riescono a vincere tutti i sintomi, secondo Arieh Shalev e i suoi collaboratori l'obiettivo di qualunque terapia dovrebbe puntare almeno a contenere il comportamento autodistruttivo e il senso di solitudine associati a molti di questi casi.



**L'esperto risponde**

alle domande dei lettori su argomenti di psichiatria e psicologia all'indirizzo [forumcorriere.corriere.it/psichiatria](http://forumcorriere.corriere.it/psichiatria)

**D.d.D.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# Nausea?

puoi vincerla

**SENZA MEDICINALI!**

