

THE INTERNATIONAL

*Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

LUTTO E PERDITA



ORDINE  
NAZIONALE  
PSICOLOGI

General  
Medical  
Council



The  
British  
Psychological  
Society

# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

## LUTTO NON COMPLICATO

Lutto e perdita sono parte della vita ed è vissuto dalla gran parte di noi a un certo punto della vita. Le persone affrontano il lutto in molti modi diversi, e non necessariamente percorrendo una serie di stadi prevedibili, sebbene alcuni lo fanno.

L'elaborazione di un lutto può dipendere dalle circostanze della perdita. Non c'è un tempo limite di elaborazione del lutto – alcune persone tornano alla propria solita routine abbastanza velocemente, altre impiegano più tempo. Alcune persone preferiscono prendersi del tempo da sole per elaborare il lutto, altre necessitano del supporto e della compagnia di altri.

In questa scheda informativa consideriamo due tipi di lutto, a seconda del periodo e delle modalità di elaborazione dello stesso:

- Lutto non complicato.
- Lutto complicato o patologico.

# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

Qui di seguito inseriamo solo una parte dei sintomi relativi all'elaborazione di un lutto non complicato:

- Umore depresso o ansioso, disturbi del sonno, diminuzione dell'appetito, umore basso, senso di ansia, sbalzi d'umore e pianto.
- Rifiuto di credere che il lutto sia accaduto.
- Senso di disconnessione da altri, senso di intorpidimento.
- Senso di colpa per non sentire inizialmente il dolore della perdita.
- Preoccupazioni sul non elaborare il lutto normalmente o correttamente.
- Senso di colpa sulle interazioni avvenute con la persona che è morta (es. avrei dovuto trascorrere più tempo con lei o avrei voluto che non avessimo avuto quella discussione).
- Alternanza di tristezza e rabbia che possono essere soverchianti e, talvolta, improvvisamente scatenate da ricordi.
- Cercare ricordi della persona deceduta, es. essere in quella casa o con quegli oggetti che le appartenevano.
- Senso di colpa sul tornare gradualmente a una vita "normale" e a volte non "ricordare" di sentirsi tristi.

# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

## AFFRONTARE L'ELABORAZIONE DI UN LUTTO NON COMPLICATO

La gran parte delle persone che affrontano il dolore su descritto, prima o poi, finalmente riusciranno a elaborare la perdita e a tornare alla vita normale, sebbene, certamente continuando a portare dentro un po' di tristezza della perdita.

Molte persone non necessitano di medicine o di counselling per elaborare un lutto senza complicazioni e potrebbero essere semplicemente supportate per affrontare il proprio naturale processo di metabolizzazione.

E' importante mantenere una sana alimentazione e qualche attività fisica durante questo periodo. Alcune persone possono trovare utile iniziare un percorso di counselling o partecipare a gruppi con altre persone che hanno sofferto di una perdita recente.

# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

## LUTTO COMPLICATO O PATOLOGICO

Il lutto complicato è un modo generale per descrivere la situazione in cui le persone elaborano o affrontano male una perdita. E' molto difficile da definire, giacché non c'è uno standard che delimiti quello che è un'elaborazione del lutto normale o sana.

Qui di seguito vi sono alcuni segnali d'allarme che possono suggerire a una persona che sta metabolizzando la perdita in maniera patologica e che, dunque, potrebbe essere a rischio di un processo di elaborazione che prenda più tempo per una risoluzione o che potrebbe stare vivendo maggiori difficoltà:

- Allontanare le emozioni di dolore o evitare interamente il processo di lutto.
- Evitamento eccessivo del parlare di questo o dei ricordi della persona che è morta.
- Rifiuto a partecipare al funerale.
- Usare attività distraenti per evitare di rivivere la perdita, incluse quelle del pianificare il funerale.

# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

- Abuso di alcol o altre droghe (inclusi i farmaci)
- Aumento di problemi fisici o di malattia
- Intensi sbalzi d'umore o tendenza a isolamento che non si risolve in 1-2 mesi dalla perdita
- Trascuratezza continuativa e mancanza di cura di sé e delle responsabilità.

Ancora, è importante enfatizzare che non esistono regole di elaborazione del lutto e che molti dei punti suindicati fanno anche parte di un processo di metabolizzazione di una perdita non complicata.

Comunque, le persone che affrontano la perdita un mese dopo che questa è avvenuta, potrebbero continuare a gestirla male 1-2 anni dopo, così, se questi segnali d'allarme sono presenti, è opportuno cercare aiuto il prima possibile, per incrementare le chance di ripresa nel lungo periodo.

# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

## METABOLIZZARE UN LUTTO PATOLOGICO

La terapia psicologica può supportare le persone per esplorare in maniera accurata le emozioni legate alla perdita e per connettersi con sensazioni e memorie dolorose, aprendo la strada alla risoluzione.

La terapia potrebbe anche supportare le persone attraverso l'utilizzo di strategie come rilassamento, il coinvolgimento in attività positive, e con la sfida dei pensieri negativi, per combattere i sintomi associati ad ansia e a depressione.

Farmaci antidepressivi possono anche essere usati per alleviare la depressione associata al lutto e questo potrebbe essere utile insieme a strategie psicologiche. Farmaci tranquillanti possono interferire con il processo naturale di metabolizzazione della perdita.

Sebbene un aiuto iniziale sia raccomandato, i professionisti della salute sono in grado di supportare persone nell'elaborazione di lutti patologici, anche anni dopo la perdita.



THE INTERNATIONAL  
*Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

[theinternationalpsychologyclinic.com](http://theinternationalpsychologyclinic.com)

Per maggiori informazioni:

UK: 020 7183 6757 - Italia: 06 2112 9065  
[info@theinternationalpsychologyclinic.com](mailto:info@theinternationalpsychologyclinic.com)



General  
Medical  
Council

