

**STUDIO ASSOCIATO DI PSICOLOGIA GIURIDICA E PERITALE**

**DR. ROBERT A. BERGONZI**

**PSICOLOGO CLINICO - SPECIALISTA IN PSICOTERAPIA**

**PERITO PSICOLOGO**

**C.T. TRIBUNALE DI MILANO**

**PAST PRESIDENT ORDINE DEGLI PSICOLOGI DELLA LOMBARDIA**

**Guida all' autodescrizione del danno psichico ed  
esistenziale**

1. Recuperare tutta la documentazione utile (diagnosi, ricette, certificati medico-psichiatrici, prescrizioni, ecc)

2. Elencare tutti i cambiamenti che abbiamo notato in noi stessi dopo l'evento traumatico, paragonandoli alla situazione prima dell'evento traumatico - è utile annotare per iscritto tutto ciò che ci viene in mente

3. Se possibile, chiedere quali cambiamenti hanno notato in noi le persone a noi vicine (o che ci conoscono comunque bene) dopo l'evento traumatico - chiedere se queste persone possono testimoniare i cambiamenti che ci riferiscono

4. Gli effetti psicologici negativi di un evento traumatico possono (e quasi sempre sono) di varia natura :

- **COGNITIVI E DEL PENSIERO** : disturbi della concentrazione e dell'attenzione; affaticabilità mentale; incapacità di ragionare lucidamente; errori di omissione o di sbagliata valutazione nella propria attività, ecc.
- **EMOTIVI** : ansia, paure, fobie; pensieri fissi e ricorrenti; depressione; distacco dalla realtà; perdita degli interessi e della motivazione; incapacità di provare emozioni; diffidenza, rabbia, fantasie o incubi a contenuto angosciante; paure eccessive od immotivate per cose banali, ecc.
- **AFFETTIVI E SESSUALI** : scarso o nullo desiderio sessuale; impotenza o frigidezza; mancanza di trasporto od affetto o tenerezza per partner, genitori, figli, nipoti; disinteresse per la famiglia in generale; litigi con il/la partner
- **RELAZIONALI, SOCIALI ED AMICALI** : disinteresse per gli amici, perdita di contatti sociali, solitudine, ritiro in casa, percezione che il mondo e la gente è ostile, diffidenza, pessimismo esistenziale, ecc.
- **ATTIVITÀ' FISICA, SPORT E CULTURA** : stanchezza cronica, cessazione dell'attività fisica praticata precedentemente, cessazione di interessi hobbistici praticati precedentemente, cessazione di interessi culturali ed artistici, ecc. - specificare cosa ed in che grado è andato perduto
- **SINTOMI FISICI E PSICOSOMATICI** : perdita dell'appetito e dimagrimento; bulimia, aumento del peso corporeo; abuso di droghe, alcol, ansiolitici, tabacco; insonnia; ipersomnia; allergie; dermatiti; sintomi cardiaci e della circolazione (tachicardia, aritmia, aumento della pressione sanguigna) ; asma; apatia; irrequietezza ed ipermotricità; sintomi gastrici ed intestinali (gastrite, stipsi, ecc.)
- **ALTRO** :