



GIOVANI E INCIDENTI STRADALI: LA FASCIA PIÙ COLPITA. COME PREVENIRE I CONSEGUENTI TRAUMI PSICOLOGICI.

Descrizione

Maria Luisa Roscino, ne parla con Adelia Lucattini

Intervista di Marialuisa Roscino

Dopo un incidente stradale, spesso l'attenzione si concentra sui danni fisici, ma è fondamentale non trascurare le conseguenze psicologiche. Un incidente, anche se di lieve entità, può innescare un trauma psicologico che si manifesta con sintomi come ansia, stress e attacchi di panico. Riconoscere l'importanza di affrontare questi traumi è il primo passo per una ripresa completa, sia fisica, che mentale. Di questo e molto altro ancora, ne parliamo oggi con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Lucattini: «Gli incidenti stradali causano ferite psichiche profonde e incidenti troppo spesso trascurate. Necessaria diagnosi precoce e tempestivi interventi di supporto e benessere psicologico».

Dott.ssa Lucattini, quali sono le cause principali degli incidenti stradali in Italia?

Gli incidenti sulle strade rappresentano ancora oggi la prima causa di morte negli adolescenti dai 15 anni in su e negli adulti sotto i 40 anni, e sono responsabili di oltre la metà dei casi di paralisi post-traumatica.

Nel 2024 in Italia si sono registrati 173.364 incidenti con feriti, che hanno provocato 3.030 vittime e oltre 233.000 feriti. Il tasso di mortalità è rimasto sostanzialmente stabile (51,4 morti per milione di abitanti), ma il costo sociale di questi eventi è enorme: 18 miliardi di euro, che salgono a 22,6 miliardi se si considerano anche i danni materiali.

Secondo l'Istituto Superiore di Sanità e i dati ISTAT, le cause principali cambiano anche in base all'età degli automobilisti, la grande maggioranza degli incidenti gravi e mortali dipende da comportamenti scorretti: eccesso di velocità, guida distratta e pericolosa (spesso per uso del cellulare), mancato rispetto della precedenza o della distanza di sicurezza, ma anche

dall'assunzione di alcol e sostanze stupefacenti.

Un segnale positivo arriva dal 2025, grazie al nuovo Codice della Strada, nei primi tre mesi dell'anno gli incidenti sono calati del 5,5%, i feriti dell'8,8% e le vittime addirittura del 20,4% rispetto allo stesso periodo del 2024, pari a 61 vite salvate.

I dati ci dicono che le fasce d'età più a rischio riguardano in particolare i giovani e gli adolescenti. Quali possono essere i fattori scatenanti?

Negli adolescenti e nei giovani i comportamenti a rischio come la guida spericolata, l'uso eccessivo di alcol o sostanze, oppure attività estreme senza adeguate misure di sicurezza, possono essere letti come una sorta di sfida alla morte. Non si tratta quasi mai di un desiderio consapevole di morire: spesso i ragazzi non hanno piena consapevolezza dell'ideazione suicidaria e, per una sorta di negazione inconscia, mettono in atto condotte impulsive e pericolose. In questi comportamenti è ricercato un "brivido antidepressivo": un'eccitazione che momentaneamente allevia la sofferenza interiore.

La letteratura scientifica recente conferma questa interpretazione. Uno studio pubblicato sul *Journal of Affective Disorders* (2025) ha dimostrato che tra gli adolescenti esiste una correlazione significativa tra ideazione suicidaria e comportamenti di guida rischiosa, con un aumento del rischio di incidenti gravi.

Anche l'abuso di alcol e sostanze si lega a questo meccanismo: una revisione apparsa sul *Journal of Clinical Medicine* (2025) ha evidenziato come l'uso di droghe illecite nei giovani sia fortemente associato sia a comportamenti autolesivi indiretti, sia a episodi di overdose non intenzionale.

Le neuroscienze spiegano in parte questa vulnerabilità: una ricerca pubblicata su *Neuropsychopharmacology* (2025) ha mostrato che, durante l'adolescenza, le aree cerebrali deputate al controllo degli impulsi maturano più lentamente rispetto a quelle coinvolte nella ricerca di sensazioni ed emozioni forti. Questo squilibrio favorisce la propensione ai comportamenti spericolati e aumenta il rischio di incidenti.

Si parla spesso delle conseguenze fisiche, ma poco dei traumi psicologici che subisce chi è vittima di incidente e che può riguardare anche le stesse persone ad essa, vicine, perché, invece, non sottovalutarli?

Quando si parla di incidenti stradali, ci si concentra molto sulle conseguenze fisiche, ma meno su quelle psicologiche, che possono essere altrettanto gravi. Chi sopravvive a un incidente può sperimentare, sul momento, fenomeni dissociativi: la depersonalizzazione, cioè la sensazione di essere scollegati dal proprio corpo e di osservarsi dall'esterno, e la derealizzazione, cioè la percezione dell'ambiente circostante come irreali, quasi fosse un film.

Gli incidenti stradali rappresentano la ferita profonda e invisibile troppo spesso trascurata. Necessaria diagnosi precoce e tempestivi interventi di supporto e benessere psicologico.

Numerose ricerche confermano che questi stati possono rappresentare il preludio a disturbi più complessi. Uno studio pubblicato sul *Journal of Traumatic Stress* (2025) ha mostrato che fino al 45% dei sopravvissuti a incidenti stradali sviluppa un Disturbo Post-Traumatico da Stress (PTSD) entro sei settimane, con sintomi che possono durare anche tre anni, spesso accompagnati da ansia e

depressione.

Un altro studio su *Psychological Medicine* ha evidenziato che la dissociazione peri-traumatica e persistente, quindi la presenza continua di depersonalizzazione e derealizzazione, Ã uno dei principali predittori della cronicizzazione del PTSD.

Inoltre, una ricerca pubblicata su *Frontiers in Psychiatry* (2022) ha sottolineato che i disturbi dissociativi legati al trauma sono piÃ¹ diffusi di altri disturbi psichiatrici comuni come il disturbo bipolare o ossessivo-compulsivo, ma spesso rimangono sottodiagnosticati per anni, ritardando lâ??accesso alle cure appropriate.

Ritiene, che anche chi assiste ad un incidente, quindi senza esserne coinvolto direttamente, possa avere importanti conseguenze sul piano psicologico ed emotivo?

Anche chi assiste a un incidente senza esserne direttamente coinvolto puÃ² riportare conseguenze psicologiche importanti. Si parla in questo caso di â??trauma del testimoneâ?•, un fenomeno studiato dalla psicoanalisi dellâ??emergenza, che ha sviluppato negli anni interventi mirati proprio per sostenere chi si trova esposto a eventi traumatici in prima persona o come spettatore.

Assistere a un incidente stradale puÃ² provocare un forte shock: la vista delle auto distrutte, delle lamiere contorte, delle persone ferite adagiate sullâ??asfalto o intrappolate, lâ??arrivo delle ambulanze e dei soccorsi, tutti questi elementi evocano angosce profonde di morte e attivano unâ??allerta interna che puÃ² sfociare in sintomi acuti di ansia e stress.

La letteratura scientifica piÃ¹ recente conferma questo quadro. Una ricerca pubblicata sul *European Journal of Psychotraumatology* (2025) ha mostrato che non solo le vittime dirette, ma anche i testimoni di incidenti stradali sviluppano con frequenza elevata sintomi di disturbo post-traumatico da stress (PTSD), in particolare quando assistono a scene di violenza o di morte.

Analogamente, uno studio sul *Frontiers in Public Health* (2024) ha evidenziato che i sopravvissuti indiretti, cioÃ² testimoni, familiari e soccorritori, riportano un carico di salute mentale significativo e duraturo, spesso trascurato dai servizi sanitari, con sintomi che vanno dallâ??ansia alla depressione fino alla dissociazione.

In che modo, secondo Lei, Ã possibile superare il trauma psicologico?

Gli esiti a distanza sono molto diversi, se il paziente ha perso conoscenza, se ha avuto traumi fisici importanti ed Ã stato sottoposto a interventi chirurgici oppure se ha avuto un piccolo trauma, ma ha dovuto comunque fare una serie di accertamenti e sottoporsi a cure e riposo forzato. Ci sono anche i pazienti che non hanno traumi fisici seri, ma un notevole trauma psicologico. In tutti questi casi, Ã necessaria lâ??elaborazione del trauma attraverso un trattamento psicoterapeutico psicodinamico e psicoanalitico. Ogni trauma fisico causa sempre un trauma psicologico, poichÃ© ogni ferita nel corpo Ã anche una ferita nella mente.

I testimoni, invece, solitamente non necessitano di un trattamento specifico ma persone che per altre ragioni si rivolgono ad uno psicoanalista, non di rado parlano degli incidenti stradali a cui hanno assistito come alcune delle esperienze traumatizzanti vissute.

L'abuso di alcol continua a essere una delle cause principali degli incidenti stradali. Come mai, nonostante i fatti di cronaca, lo evidenzino spesso, 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. Da un lato, c'è una forte pressione sociale, dall'altro, una percezione distorta degli effetti dell'alcol, spesso minimizzati o addirittura associati a svago e socialità. A ciò, si aggiunge una scarsa consapevolezza dei danni fisici e mentali a lungo termine, nonostante l'informazione pubblica.

La ricerca conferma questo intreccio tra aspetti culturali e psicologici. Uno studio pubblicato sul *Journal of Affective Disorders* (2025) ha mostrato come l'abuso di alcol sia strettamente connesso a depressione e ansia, sottolineando che in molti casi, il consumo non è solo ricreativo, ma una forma di automedicazione che finisce per peggiorare lo stato depressivo, creando un circolo vizioso.

Inoltre, il consumo di alcol ha un effetto diretto sulla mente e sul cervello: disinibisce, riduce il controllo degli impulsi e altera la capacità di giudizio. Per questo, nonostante i divieti e le campagne di sensibilizzazione, soprattutto i giovani continuano a guidare in stato di ebbrezza. Una ricerca pubblicata su *Addiction* (2025) ha ribadito con forza che la guida in stato di ebbrezza rimane una delle principali cause di incidenti stradali e di mortalità sotto i quarant'anni, con un rischio significativamente aumentato già a livelli di alcol nel sangue inferiori ai limiti legali.

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

La sicurezza sulle strade dipende in gran parte dai comportamenti di ciascun automobilista. Le regole fondamentali possono sembrare banali, ma fanno davvero la differenza: non usare il cellulare alla guida, rispettare i limiti di velocità, mantenere la distanza di sicurezza e non mettersi mai al volante dopo avere bevuto alcol o assunto sostanze che riducono la lucidità. Anche la stanchezza è un rischio serio: fermarsi quando ci si sente affaticati è un gesto di responsabilità verso se stessi e gli altri.

Per quanto riguarda i bambini, la tutela deve essere ancora più rigorosa. È fondamentale usare seggiolini e sistemi di ritenuta omologati, adeguati al peso e all'età, e verificare sempre che siano installati correttamente. I bambini non dovrebbero mai viaggiare senza cintura o in braccio a un adulto, neppure per brevi tragitti. Inoltre, è bene ricordare che i più piccoli vanno protetti anche dal calore: mai lasciarli soli in auto, nemmeno per pochi minuti.

La regola d'oro è che la sicurezza nasce dal rispetto delle norme e dall'attenzione verso i passeggeri più fragili. Come ha sottolineato uno studio pubblicato su *Frontiers in Public Health* (2024), la prevenzione degli incidenti e la protezione dei soggetti vulnerabili come i bambini, richiedono non solo infrastrutture adeguate, ma soprattutto comportamenti consapevoli da parte dei guidatori.

Mettersi alla guida in modo responsabile significa non solo ridurre il rischio di incidenti, ma anche prendersi cura della vita degli altri.

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?

-Rispettare i limiti di velocità . La velocità può dare un'illusione di potenza, ma in realtà aumenta esponenzialmente il rischio di incidenti. Guidare piano non significa rinunciare al divertimento, ma proteggere la propria vita e quella degli altri. La vera libertà è arrivare sani e salvi;

-Fermarsi sempre davanti ai pedoni. Sulle strisce ogni pedone è vulnerabile e ha diritto alla priorità . Non fermarsi significa non riconoscere l'altro come persona, ma come ostacolo. Il rispetto delle regole stradali è un atto di civiltà e di umanità ;

-Mai alcol prima di mettersi alla guida. Alcol e anche altre sostanze stupefacenti alterano lucidità , riflessi e capacità di giudizio. Chi guida sotto effetto di queste sostanze non mette a rischio solo se stesso, ma anche chi incontra sulla strada. Un gesto di leggerezza può avere conseguenze irreparabili;

-Cercare emozioni in modo sicuro. La voglia di brivido è tipica dell'età giovanile, ma può essere soddisfatta nello sport, in attività stimolanti e nell'amore. La strada non è un luogo per provare i propri limiti. L'adrenalina può essere vissuta in modo sano, senza mettere a repentaglio la vita;

-Gestire rabbia e impulsività . Molti comportamenti pericolosi nascono da emozioni mal controllate. Imparare a riconoscere la rabbia e a trasformarla in energia positiva è un segno di maturità . Lo sfogo non deve avvenire attraverso il rischio, ma attraverso espressioni creative o fisiche;

-Ricordarsi delle persone care. Ogni volta che si corre un rischio inutile, non si mette in gioco solo la propria vita. Dietro a un ragazzo che guida ci sono genitori, amici e affetti che lo aspettano a casa. Pensare a loro può diventare il freno più potente;

-Partecipare alle giornate sull'educazione stradale organizzate a scuola, per ricordare sempre che i buoni comportamenti devono sempre primeggiare sulle cattive abitudini;

-Mai usare lo smartphone alla guida, una minima distrazione può causare danni irreparabili e traumi psicologici gravi;

• Guardare dentro se stessi e trovare il coraggio di chiedere aiuto. A volte, dietro i comportamenti a rischio ci sono disagio, ansia o tristezza che non trovano parole. Guardarsi dentro con sincerità è il primo passo per riconoscere quello che si prova davvero. Se la sofferenza diventa troppo pesante, rivolgersi a uno specialista o ad uno psicoanalista, è un atto di forza e di premura verso se stessi.