

DO TRAUMA

Para pais



Reações normais ao trauma.

Estes são os tipos de reações que poderá esperar de uma criança que tenha estado envolvida num acontecimento assustador. Deverá ficar preocupado se qualquer um deles persistir durante um período prolongado ou se o seu filho/filha manifestar ao mesmo tempo a maior parte ou a totalidades destas reacções.

- Fazer perguntas – a criança pode querer
- saber se a pessoa que ficou ferida ou morreu
- sofreu ou sentiu dor
- Querer falar sobre o sucedido
- Não querer falar sobre o sucedido
- Reproduzir nas suas brincadeiras a representação do trauma
- Fazer desenhos sobre o trauma
- Imaginar ou visualizar na sua mente uma repetição das imagens do trauma
- Ficar zangado ou falar sobre obter vingança
- Expressar medo da morte ou ter medo de ser abandonado
- Pesadelos
- Dificuldade em dormir
- Urinar na cama
- Queixas físicas, como dores de estômago ou dores de cabeça
- Sentimento de “apego” e querer estar a todo o momento fisicamente perto das pessoas que ama
- Dificuldades de concentração ou dificuldades na escola

Para recurso, orientação e informação sobre seguro de doença no âmbito da saúde mental, telefone para Mayor's Health Line (Linha de Saúde do Gabinete do Prefeito) em (617) 534-5050.

No caso de uma emergência no âmbito da saúde mental telefone para BEST Team em (800) 981-HELP ou telefone para o 911.

Para informação disponibilizada on-line, vá a www.talklisten.org.

Boston Public Health Commission
1010 Massachusetts Ave
Boston, MA 02118
www.bphc.org

 219C

Recuperação após Trauma.

Como lidar com as coisas más que nos acontecem a nós, à nossa família e à nossa comunidade.



RECUPERAÇÃO

Ajudar o seu filho/filha a lidar com o trauma

Acontecimentos trágicos ou assustadores podem afectar todos nós, especialmente as crianças. Como pai ou mãe, há sinais que pode procurar identificar e coisas que pode fazer para ajudar a criança a atravessar este período difícil.

O que é uma reacção “normal” a um acontecimento trágico?

Cada criança tem a sua forma própria de reagir ao trauma. Algumas crianças quererão falar sobre o sucedido e fazer perguntas. Outras crianças não irão simplesmente querer falar. Algumas irão ter medo de sair de casa ou de se separarem dos seus pais. Outras irão querer regressar às suas actividades habituais como se nada se tivesse passado.

Todas elas



são reacções normais e não existe uma forma única segundo a qual se deva esperar que uma criança aja ou sinta. Como seu progenitor, você conhece o seu filho/filha melhor que ninguém. Se as reacções do seu filho/filha lhe parecem graves – como cólera extrema, incontrolável ou tristeza que persiste durante semanas, ou qualquer outro comportamento que acha fora de comum – não tenha medo de pedir ajuda. Contacte o médico ou orientador do seu filho/filha, caso disponha de um. Descubra se a sua escola possui recursos. Contacte outros pais cujos filhos possam ter tido experiências semelhantes.

Com o pode ajudar o seu filho/filha durante este momento difícil?

Após um acontecimento assustador, as crianças querem saber, que tanto elas próprias como as pessoas que elas amam estão seguras. Poderá dizer-lhes que elas estão seguras de muitas formas diferentes:

Transmita confiança ao seu filho/a.

Diga-lhe que está a fazer tudo ao seu alcance para fazer com que ele esteja seguro.

Seja honesto.

Se o seu filho/filha quiser falar sobre o sucedido, esteja preparado para perguntas como, “O que aconteceu?, Porque é que aquilo aconteceu? e Aquilo irá acontecer outra vez?” As crianças pensam de maneira literal e elas gostam de saber pormenores, mas não deve entrar em muitos detalhes.

Aceite os sentimentos do seu filho/filha.

Diga ao seu filho/filha que aquilo que ele sofreu é muito perturbante. Se ele quiser falar sobre o sucedido, você pode apoiar com a sua compreensão, dizendo coisas como “Isso deve ter causado muito medo.”

Diga aos seus filhos que os ama.

O seu filho/filha pode precisar de ouvir isto ainda mais do que o habitual após um incidente traumático.

Abrace o seu filho/filha.

Após o trauma algumas crianças podem simplesmente querer estar fisicamente próximas. O abraçar e acariciar o seu filho/filha pode ser mais importante do que o falar.

Não force o seu filho/filha a falar se ele não estiver preparado para o fazer.

Algumas crianças quererão falar, outras não. Algumas irão preferir fazer desenhos sobre o trauma ou representá-lo nas suas brincadeiras.

Mantenha as rotinas e regras habituais.

Por vezes os pais querem ceder no que respeita a regras devido ao seu filho/filha estar a passar por um momento difícil. Manter a rotina habitual – como a hora de ir para a cama e de tomar as refeições – faz as crianças sentirem-se mais seguras e protegidas.

Certifique-se de que o seu filho/filha come e dorme bem.

Muitas crianças – especialmente as com muito pouca idade – tornam-se irritáveis quando não comem ou não dormem bem. Isto agrava-se ainda mais após um acontecimento traumático.

Não deixe o seu filho/filha assistir a filmes, jogos de vídeo ou programas televisivos com violência – incluindo os noticiários.

Estes poderão fazer com que a criança reviva o acontecimento repetidamente na sua mente.

Não deixe que o seu filho/filha ouça a sua aflição, uma vez que isso irá fazer aumentar a dele.

Tal como o seu filho/filha, você próprio poderá estar a ter reacções físicas. Poderá sentir raiva em relação a problemas na sociedade em geral, como a violência ou o governo. Em vez de a expressar com o seu filho/filha, encontre um outro adulto que o apoie – um amigo ou um orientador – que o possa ajudar.

Contacte o pediatra do seu filho/filha para o informar do sucedido.

O seu pediatra pode oferecer aconselhamento específico, baseado no seu conhecimento do historial pessoal do seu filho/filha.

Dê tempo à criança. Poderá levar dias ou semanas até que o seu filho/filha se sinta seguro de novo. Seja paciente com a criança e procure saber de que é que ela necessita para se sentir de novo segura.

Concentre-se no que é positivo. Lembre o seu filho/filha que a maior parte das pessoas são boas e protectoras. Tente não focar a culpa.