

Reacções normais ao trauma.

Estas reacções podem ser desconfortáveis, mas são normais nos dias e semanas que se seguem ao trauma. Geralmente, à medida que o tempo passa, estes sentimentos vão diminuindo progressivamente, acabando por desaparecer completamente.

- Dificuldade em dormir
- Alterações do apetite
- Sensação de cansaço ou irritabilidade
- Ocorrência de pesadelos
- Sensação de nervosismo
- Sensação de “dormência” ou ausência de sensibilidade
- Sensação de “assustadiço” ou necessidade de inspeccionar o que se passa em redor a todo o momento
- Necessidade de manter perto de si aqueles que lhe são queridos
- Ocorrência de “flashbacks” - rever na sua mente imagens do trauma

ANIMANDO O DO TRAUMA

Para adultos

BOSTON
PUBLIC
HEALTH
COMMISSION



O que fazer se não me sentir melhor após mais ou menos uma semana? Se continuar a ter dificuldade em dormir ou se estiver a ter outras reacções que sejam desconfortáveis, contacte o seu médico ou orientador e informe-os. Se não tiver um médico ou orientador, encontrará nesta página alguns números para os quais poderá telefonar, onde o ajudarão a encontrar um. Não tem que atravessar isto sozinho.

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

 02120

Recuperação após Trauma.

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



RECUPERAÇÃO

O que é o trauma?

Todos nós passamos por momentos difíceis nas nossas vidas. Uma lesão ou a morte de um ente querido pode causar sofrimento e tristeza.

Mas há casos em que um acontecimento doloroso pode tornar-se num acontecimento traumático. O trauma acontece quando o acontecimento doloroso é extraordinariamente assustador ou ameaçador – quer por ser inesperado, quer pela sua grande violência. Por exemplo, a morte de uma criança ou uma série de acontecimentos violentos num bairro podem ser traumáticos, não apenas para os que estão directamente envolvidos, mas também para muitos outros. O trauma pode causar grande sofrimento e perturbação na nossa vida quotidiana.

O que acontece após termos sofrido uma situação de trauma?

Um acontecimento traumático pode afectar-nos mentalmente, fisicamente e emocionalmente. Poderá surpreender-nos saber, que após um acontecimento traumático, o nosso organismo reage libertando substâncias químicas. Estas substâncias químicas (também denominadas hormonas) podem causar alterações na nossa mente e no nosso organismo, com as quais não estamos familiarizados e que são desconfortáveis. Estas reacções são normais e podem ser diferentes de pessoa para pessoa.

No caso de termos tido diversos outros traumas na nossa vida passada, poderemos vir a recordar essas perdas dolorosas do passado ainda mais. Isto também é normal. Mas poderá necessitar de um apoio suplementar que o ajude a sentir-se melhor.

O que poderá fazer para se sentir melhor e para sarar?

Existem muitas coisas diferentes que poderá fazer para sarar nos dias e semanas que se seguem ao trauma. Uma vez que a reacção ao trauma é sentida no seu corpo, a coisa mais importante que poderá fazer, é cuidar de si próprio. Algumas das coisas em que deverá focar a sua atenção no período subsequente ao trauma são:

Passar tempo com a família e os amigos.

Poderá apetecer-lhe estar com pessoas que ama e que lhe são queridas. Deverá destinar algum do seu tempo para estar com elas e para lhes fazer sentir até que ponto a companhia delas é uma ajuda para si.

Procurar uma ligação com o seu médico ou orientador.

Poderá querer contactar o seu médico ou orientador para lhe dar a conhecer o facto de ter sofrido um acontecimento traumático. Ele ou ela poderão ter algumas sugestões para lhe dar, uma vez que são conhecedores do seu historial médico.

Cuidar do seu corpo.

Uma vez que o seu corpo reage ao trauma, deve ter atenção em certificar-se de que se está a alimentar, a beber bastante água e a praticar exercício moderado. A ingestão de alimentos irá ajudar o seu corpo a manter-se forte e a ingestão de água pode ajudar a limpar o seu organismo. Uma caminhada em passo enérgico durante 20 minutos pode aliviar a tensão.

Falar sobre o acontecido quando estiver pronto para o fazer.

Não deve forçar-se a falar sobre o trauma se ainda não se sente pronto para o fazer. Mas se sente vontade de falar, procure o padre ou pastor da sua igreja, o seu orientador ou o seu médico e conte-lhes a história do ocorrido até onde sentir vontade de contar.

Dormir o suficiente.

Mesmo que esteja a ter dificuldade em dormir, é uma boa ideia deitar-se e descansar durante a noite. A prática de algum exercício durante o dia poderá ajudar a adormecer mais facilmente. Resista à tentação de beber álcool ou de ingerir medicamentos que o ajudem a dormir. Se continuar a não conseguir dormir após alguns dias, contacte o seu médico ou orientador.

Manter uma rotina tão normal quanto possível.

Pode apetecer-lhe ficar sem fazer nada e evitar as suas actividades habituais, tais como ir para o trabalho, para a escola, igreja ou actividades de recreio. Apesar de se sentir diferente, poderá ajudar se mantiver o mais possível a sua rotina habitual, de forma a poder manter uma sensação de normalidade.

Ser paciente.

A recuperação de um trauma leva o seu tempo. Poderá levar semanas ou meses até que se sinta de novo em si próprio. Peça ajuda se sente que está "estagnado" ou se sente que está a piorar.

Ser paciente e tolerante consigo próprio.

Por vezes, após um acontecimento traumático, as pessoas começam a culpar-se a si próprias ou a pensar nas formas como poderiam ter evitado o trauma, mesmo que na realidade o não pudessem ter feito. Outras pessoas sentem-se envergonhadas ou começam a imaginar que tudo foi devido a culpa sua. Este é um momento para ser paciente e tolerante consigo próprio e para entender que é normal que tenha este tipo de pensamentos.