

## Você está sofrendo de algum trauma?

A lista abaixo cobre a maioria dos sinais mais comuns de um trauma e pode lhe ajudar a entender melhor o que está acontecendo com você. Você pode ter reações como estas depois de um único episódio – embora elas também surjam quando as pessoas vivem traumas prolongados, como abusos físicos ou sexuais. Se você ou alguém que você conhece estiver passando por um prolongado como este, procure ajuda imediatamente, conversando com alguém da sua confiança.

### Principais reações a um trauma:

- Dificuldade para dormir
- Ter pesadelos
- Perder o apetite
- Sentir-se constrangido(a) ou envergonhado(a)
- Ficar nervoso(a)
- Ficar deprimido(a)
- Sentir vontade de agir de forma arriscada
- Sentir raiva e desejo de vingança
- Sentir-se sobressaltado(a) ou paranóico(a)
- Não querer ouvir os pais ou professores
- Irritar-se com facilidade
- Sentir solidão e não querer ninguém por perto
- Ter lampejos de memória e reviver o trauma em sua mente
- Não prestar atenção às aulas e tirar notas baixas
- Não ter vontade de fazer o que costumava gostar até então

# O TRAUMA

Para  
Adolescentes

BOSTON  
PUBLIC  
HEALTH  
COMMISSION



## E se você não melhorar?

Se estiver sendo difícil lidar com o trauma, converse com um médico ou conselheiro – ou até com seus pais – para que eles saibam o que está havendo. É bom procurar ajuda se você:

- Não melhorar depois de uma semana
- Sentir-se emocionalmente dormente
- Não for capaz de passar perto do local onde o trauma ocorreu
- Começar a andar armado(a) para sentir-se seguro(a)
- Começar a usar drogas e/ou bebidas alcoólicas para sentir-se melhor ou esquecer o que houve
- Sentir-se desamparado(a)

Lembre-se – você não está sozinho(a), há outras pessoas querendo lhe ajudar.

Para outros recursos de saúde, fontes de referência e informações sobre seguro-saúde, ligue para a Linha da Saúde da Prefeitura, no (617)534-5050.

Em caso de emergência emocional, ligue para o BEST Team no (800)981-HELP, ou para o 911 em caso de emergência de saúde.

Para informações online, visite [www.talklisten.org](http://www.talklisten.org)

Comitê de Saúde Pública de Boston  
1010 Massachusetts Ave  
Boston, MA 02118  
[www.bphc.org](http://www.bphc.org)

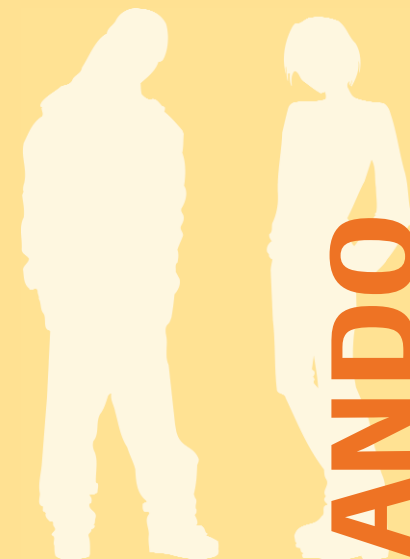
Desenhado pela Comissão de Saúde Pública de Boston Departamento de Comunicações.

Agradecemos aos jovens do Programa de Bem-estar Juvenil da Comissão de Saúde Pública de Boston e do Conselho Consultivo de Adolescentes do Centro de Educação de Saúde da Área de Boston (BAHEC YAB, pelas iniciais em inglês).

© 2014

## Lidando como Trauma.

Como lidar com algo ruim que acontece com você, sua família e com sua comunidade.



# SUPERANDO

## O que é trauma?

Todos nós passamos por situações difíceis em nossas vidas, como um acidente de automóvel ou problemas na escola. Tais eventos podem nos deixar perturbados e tristes – e podem causar estresse. Estresse é a tensão que você sofre com os eventos típicos da vida. A maioria das pessoas de vez em quando tem crises de estresse.

Porém, algumas podem passar por algum episódio bastante assustador ou violento – fora do normal. Por exemplo, você pode ter sofrido lesões físicas, abuso mental ou sexual, ter sido raptado ou envolvido em algum tipo de desastre natural – ou pode ter visto uma dessas coisas acontecer com outra pessoa.

Se tiver vivido ou presenciado um evento terrível como esses (geralmente chamado trauma ou evento traumático), você pode estar sofrendo por causa dele. Trauma é o choque emocional que se segue a uma experiência demasiado dolorosa, horrível ou esmagadora.

### O que há de tão importante sobre o trauma?

Diferente do estresse, o trauma pode prejudicar de verdade a sua vida. Seu estado de ânimo pode afundar tanto que você acabe achando que nunca vai conseguir se recuperar. Você pode ser acometido de paranóia ou profundo ódio. Pode também sentir-se muito sozinho(a) – como se não houvesse para onde ir.

Muitos desses sentimentos acontecem porque um evento traumático pode fazer seu corpo liberar compostos químicos chamados hormônios, que deixam a pessoa sentindo-se esquisita, desconfortável e nervosa. Coisas que normalmente seriam ligeiros aborrecimentos podem levar ao descontrole total. Você pode sentir-se como se fosse outra pessoa. Em consequência, pode começar a ir mal na escola, perder amigos ou cometer imprudências.

É totalmente normal sentir-se diferente depois de um trauma, mas é muito importante fazer de tudo para melhorar.

### Quais as reações normais depois de um trauma?

É normal ter emoções estranhas e/ou intensas – medo, raiva, tristeza, até agitação. Você pode ficar com dificuldade de dormir ou prestar atenção às aulas. Pode até ficar frustrado(a) consigo mesmo(a) por não estar melhorando. Esses sentimentos variam de pessoa para pessoa, mas todos são resultados naturais do trauma.

### O que fazer para sentir-se melhor?

Talvez lhe surpreenda saber que você pode diminuir os efeitos do trauma fazendo algumas das coisas que também reduzem o estresse do cotidiano. Elas parecem óbvias – mas funcionam. Para lidar com um trauma, é importante tentá-las, mesmo que pareçam simples.

### Veja algumas idéias que ajudaram outras pessoas a melhorar:

- **Leve o caso a sério.** Não abafe tudo dentro de si, evitando encarar os fatos, pois é provável que os sentimentos esquisitos não desapareçam. Se fizer de conta que não houve nada, você vai se sentir pior.
- **Cuide de si mesmo(a).** Alimente-se direito, beba muita água e durma bastante. Procure evitar cafeína e comida de lanchonete. Uma ajuda concreta é fazer exercícios, como caminhar, andar de bicicleta ou jogar bola. Manter-se ativo(a) ajuda a se livrar do estresse.
- **Procure o convívio da família e dos amigos.** Às vezes, o melhor lugar para se ficar é em casa, com os entes queridos. Eles podem dar consolo e segurança.
- **Desabafe. Não se obrigue a falar sobre o trauma se não estiver preparado(a).** Mas se sentir vontade de falar, sente-se com alguém da sua confiança, como um dos pais, um professor ou um conselheiro espiritual.

- **Mantenha a mente limpa.** Álcool e drogas nunca são uma boa idéia, ainda mais quando você já está no limite. Algumas pessoas querem esquecer ou evitar sentimentos negativos, mas o álcool e as drogas só vão provocar atitudes que você normalmente não teria. E vão deixar as coisas piores, não melhores.
- **Mantenha a rotina.** Se puder, tente fazer as coisas de sempre. Saia com os amigos, faça seu dever escolar, vá jogar com o time. Mesmo sem ter vontade, manter a rotina de sempre vai ajudá-lo(a) a voltar a ser o que era.
- **Relaxe.** Acredite se quiser, uma boa maneira de lidar com qualquer problema é respirar fundo e procurar formas de relaxar. Escrever um diário, desenhar ou ouvir música podem ajudar.
- **Deixe o tempo passar.** Superar um trauma leva tempo – às vezes semanas ou até meses. É importante ter paciência, mas não deixe de pedir ajuda se sentir as coisas piorando.

**Lembre-se: você não está sozinho(a)!**