REAÇÕES NEGATIVAS COMUNS A LONGO PRAZO

Reações intrusivas

• Pensamentos angustiantes ou imagens do evento, enquanto acordado ou sonhando

• Reações emocionais ou físicas perturbadoras a pistas da experiência

• Sensação de que a experiência está acontecendo de novo ("flashback")

Reações de evitação

• Evitar falar, pensar e ter sentimentos sobre o evento traumático

• Evitar pistas do evento (lugares e pessoas ligadas ao que aconteceu)

• Emoções restritas; entorpecimento

• Sentimentos de distanciamento e indiferença em relação aos outros; retraimento social

• Perda de interesse em atividades normalmente prazerosas

Reações físicas de hiperexcitabilidade

• Estar constantemente "à procura" de perigo, assustando-se facilmente

• Irritabilidade ou explosões de raiva, sentir-se "no limite"

• Dificuldade em dormir ou manter o sono, problemas de concentração e atenção

Reações a pistas do trauma

• Reações a lugares, pessoas, imagens, sons, cheiros e sentimentos que lembrem o desastre

• Pistas podem trazer imagens mentais, pensamentos e reações emocionais ou físicas angustiantes

• Exemplos comuns incluem: ruídos altos súbitos, sirenes, locais onde o desastre ocorreu, as ver pessoas com dificuldades, funerais, aniversários do desastre, e notícias de rádio ou televisão sobre o desastre

Mudanças positivas em prioridades, visão de mundo e expectativas

• Percepção aumentada de que a família e os amigos são preciosos e importantes

• Enfrentar as dificuldades (tomando medidas positivas, mudando o foco dos pensamentos, usando o humor, aceitação)

• Alterar as expectativas do dia a dia e sobre o que é considerado um "bom dia"

• Mudar as prioridades para dedicar mais tempo de qualidade para família ou amigos

• Maior compromisso consigo mesmo, família, amigos, e espiritualidade/religião

Fonte: National Center for PTSD http://www.ptsd.va.gov/professional/manuals/manual-pdf/pfa/PFA_Appx_E_handouts.pdf

Traduzido e Adaptado pelo Núcleo de Estudos e Pesquisa em Trauma e Estresse (NEPTE-PUCRS)

Buscando apoio social

- Fazer contato com outras pessoas pode ajudar a diminuir o desconforto
- Crianças e adolescentes podem se beneficiar de se relacionar com crianças da mesma idade
- É bom conectar-se com a família, amigos ou outras pessoas que passaram pela mesma situação

Opções de apoio social

- Esposa, marido ou companheiro (a)
- Padre, Rabino ou o representante se sua igreja, seja qual for a crença
- Grupo de apoio
- Familiar em quem você confia
- Médico ou enfermeira
- Colega de trabalho
- Amigo próximo
- Animal de estimação

Faça…

- Tome cuidado com quem vai falar
- Comece falando sobre coisas práticas
- Pergunte às pessoas se é uma boa hora para conversar
- Decida antes o que você quer discutir
- Diga para as pessoas quando você precisar conversar ou apenas esteja junto delas
- Diga para as pessoas que você gosta que eles estão ouvindo você
- Escolha a melhor hora e lugar
- Fale de pensamentos e emoções dolorosas quando você estiver preparado
- Diga para os outros do que você precisa ou como eles podem te ajudar – uma coisa importante que pode ajudar você agora

Não…

- Fique quieto porque você não quer chatear outras pessoas
- Presuma que as pessoas podem não querer ouvir
- Fique quieto pois você está preocupado em ser um fardo
- Espere até que você esteja tão estressado ou exausto que não possa se beneficiar de ajuda nenhuma

Maneiras de se conectar

- Ligar para amigos e família
- Se envolver com um grupo de apoio
- Aumentar o contato com amigos antigos
- Se envolver com atividades sociais
- Renovar ou começar envolvimento com a igreja, sinagoga, ou atividades de outro grupo religioso

Fonte: National Center for PTSD

http://www.ptsd.va.gov/professional/manuals/manual-pdf/pfa/PFA_Appx_E_handouts.pdf

Traduzido e Adaptado pelo Núcleo de Estudos e Pesquisa em Trauma e Estresse (NEPTE-PUCRS)

O QUE PODE AJUDAR

- Conversar com outra pessoa para apoiar-se ou passar um tempo com outras pessoas
- Focar em algo prático que você pode fazer agora para manejar melhor a situação
- Se engajar em atividades positivas para se distrair (esportes, *hobbies*, leitura)
- Usar métodos de relaxamento (exercícios de respiração, meditação, música tranquila)
- Descansar adequadamente e se alimentar de forma equilibrada
- Participar de grupos de apoio
- Tentar manter uma agenda normal de atividades
- Exercitar-se moderadamente
- Agendar atividades prazerosas, que vocês goste de fazer
- Escrever um diário
- Fazer pausas (no trabalho, nos estudos)
- Procurar aconselhamento
- Lembrar de uma pessoa querida que faleceu – as coisas boas que vocês fizeram juntos

O QUE NÃO AJUDA

- Automedicar-se
- Usar álcool ou drogas para tentar lidar com a situação
- Trabalhar demais
- Evitar exageradamente falar sobre o que aconteceu ou pensar sobre ele
- Isolar-se muito de amigos e família
- Violência ou conflitos
- Não cuidar de si mesmo
- Comer demais ou, pelo contrário, esquecer de comer
- Fazer coisas arriscadas (dirigir imprudentemente, abusar de substâncias, não tomar as devidas precauções)
- Assistir muita TV ou jogar no computador durante muito tempo
- Evitar atividades que vocês gosta de fazer
- Culpar outras pessoas (ficar remoendo a culpa)

Fonte: National Center for PTSD

http://www.ptsd.va.gov/professional/manuals/manual-pdf/pfa/PFA_Appx_E_handouts.pdf

Traduzido e Adaptado pelo Núcleo de Estudos e Pesquisa em Trauma e Estresse (NEPTE-PUCRS)

A cobertura midiática de eventos traumáticos

Por que é tão difícil para muitas pessoas deixar de assistir à cobertura midiática de eventos traumáticos, como desastres e ataques terroristas? Alguns dizem que as pessoas buscam informação para se prepararem caso uma situação semelhante aconteça no futuro. Outras dizem que as pessoas assistem e leem a notícias em um esforço para entender e processar o evento. Outros dizem ainda que é a mídia que atrai o público com imagens emocionantes, que mais parecem as de um filme de ação. Seja qual for a razão, precisamos entender os efeitos que a exposição a notícias desse tipo pode ter.

Assistir a notícias traumáticas está relacionado ao estresse

Pesquisas dizem que existe uma relação entre assistir notícias de eventos traumáticos e sintomas de estresse. Assistir a essas notícias pode fazer com que a pessoa se sinta ainda pior, e as reações de estresse mais graves podem se dar justamente naqueles que optam por assistir programas televisivos relacionados ao tema. Além disso, assistir a notícias sobre um trauma pode fazer com que as vítimas se sintam ainda mais indefesas – imagens de morte e danos podem ficar ainda mais fortes em suas mentes.

Papel positivo dos meios de comunicação

Ainda que possam haver efeitos negativos, a mídia claramente desempenha um papel importante após um desastre, já que fornece informações necessárias e alertas a população. Estar envolvido com a mídia também pode dar aos sobreviventes uma sensação de poder, o que ajudaria a compensar o sentimento de impotência após o trauma.

Recomendações

<u>Reduza a quantidade e o tipo de notícia que você está vendo quando:</u>

Sentir-se ansioso ou estressado após assistir um programa de notícias

Não conseguir desligar a televisão

Não participar mais de atividades relaxantes ou divertidas

Tiver problemas para dormir

<u>Dicas úteis:</u>

Não assista notícias logo antes de dormir

Leia jornais ou revistas em vez de assistir televisão

Informe-se sobre o evento conversando com outras pessoas

Crianças

Pesquisas com crianças mostram ainda mais claramente que assistir a programas relacionados a eventos traumáticos pode ser prejudicial para a saúde.

<u>Algumas dicas para lidar com crianças e exposição midiática de eventos traumáticos:</u>

Os pais devem falar com a criança sobre o que estão vendo no noticiário. As crianças precisam entender que estão vendo o mesmo evento repetidamente, para que não pensem que o fato está acontecendo novamente.

Coloque as notícias dentro de um contexto. Explique que:

Existem muitas pessoas boas que farão o melhor possível para mantê-las seguras se algo ruim acontecer. Fale sobre os bombeiros e equipes de resgate, e não apenas sobre o evento traumático.

Incentive-as a falar. Acima de tudo, os pais devem permitir e até mesmo estimular as crianças a fazerem perguntas. As crianças podem ter medo após assistirem a uma reportagem. Isso pode acontecer porque elas não entenderam alguma coisa. Se a criança divide seus medos ou faz perguntas, os pais podem ajudar, explicar e confortar.

Limite o quanto as crianças podem assistir notícias. Se é permitido que vejam as notícias, os especialistas sugerem que os pais assistam ao noticiário com seus filhos. Além disso, se uma criança estiver assistindo a muitas notícias relacionadas ao evento traumático, os pais podem direcionar a criança para outras atividades mais positivas.

Infelizmente, é verdade que a maioria das notícias na televisão são as más notícias. Por isso, as crianças precisam ser lembradas de que o que eles veem no noticiário não reflete a forma como as coisas acontecem na maioria das vezes.

Fonte: National Center for PTSD

http://www.ptsd.va.gov/professional/manuals/manual-pdf/pfa/PFA_Appx_E_handouts.pdf

Traduzido e Adaptado pelo Núcleo de Estudos e Pesquisa em Trauma e Estresse (NEPTE-PUCRS)

Reações comuns após a perda de alguém próximo:

• Sentir-se confuso, descrente, perdido ou entorpecido

• Sentir-se irritado com a pessoa que morreu ou com as pessoas consideradas responsáveis pela morte

• Fortes reações físicas, como náuseas, fadiga, tremores e fraqueza muscular

• Sentindo-se culpado por ainda estar vivo

• Intensas emoções, como tristeza extrema, raiva ou medo

• Risco aumentado de doenças físicas e lesões

• Diminuição da produtividade ou dificuldades em tomar decisões

• Ter pensamentos sobre a pessoa que morreu, ainda que não queira pensar sobre ela

• Sentir falta, saudade e desejo de procurar a pessoa que morreu

• Crianças e adolescentes podem se preocupar que eles ou um de seus pais possa morrer

• Crianças e adolescentes podem ficar ansiosos quando separados de cuidadores ou outros entes queridos

Fonte: National Center for PTSD

http://www.ptsd.va.gov/professional/manuals/manual-pdf/pfa/PFA_Appx_E_handouts.pdf

Traduzido e Adaptado pelo Núcleo de Estudos e Pesquisa em Trauma e Estresse (NEPTE-PUCRS)