

Como posso ajudar os outros ou a mim próprio a superar essas dificuldades?

Deve:

- Reservar tempo para dormir bastante (tanto quanto costuma normalmente), descansar e relaxar, e comer regularmente e de forma saudável.
- Dizer às pessoas o que precisa. Conversar com pessoas em quem confie. Não tem de contar tudo a toda a gente, mas não contar nada a ninguém também é muitas vezes negativo.
- Ter cuidado em casa ou quando conduzir - é vulgar ter-se mais acidentes após um acontecimento traumático ou que cause stress.
- Tentar reduzir as solicitações externas relativas a si e não assumir responsabilidades adicionais de momento.
- Arranjar tempo para ir a um lugar onde se sinta seguro e reconstituir calmamente na sua mente tudo o que aconteceu. Não se force a fazê-lo se ainda tiver sentimentos demasiado fortes na altura.

Não deve:

- Reprimir o que sente. Pense se não seria útil falar sobre esses sentimentos com alguém em quem confie. As recordações não desaparecem imediatamente.
- Ficar envergonhado com os seus pensamentos e seus sentimentos, ou os dos outros. Eles são reações normais a acontecimentos causadores de muito stress.
- Evitar a pessoas em quem confia.

Mais informações sobre reações pós trauma

www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/posttraumaticstressdisorder.aspx

www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-stress-disorder/Pages/Treatment.aspx

Se necessitar de apoio emocional ou psicológico, por favor ligue para a linha direta do serviço de reação do NHS, onde pode ter acesso a serviços de apoio à saúde mental, bem como informações e aconselhamento 24 horas por dia, 7 dias por semana e 365 dias por ano.

Pode ligar para o **0800 0234 650**, enviar um e-mail para **cnw-tr.spa@nhs.net** ou usar o Type Talk pelo **18001 0800 0234 650**. Se necessitar de ajuda num idioma diferente do inglês, um serviço de intérpretes poderá ser providenciado quando telefonar.

Onde pode obter mais ajuda?

Contacte o seu **médico generalista** ou o **NHS111** quanto a possíveis sintomas de ansiedade, depressão ou stress pós-traumático, consulte **NHS Choices** - www.NHS.uk ou ligue para os **Samaritans pelo 08457 90 90 90**

NHS



Lidar com o stress após um incidente grave

Poderá achar este folheto útil se tiver estado envolvido ou tiver sido afetado por um incidente traumático.

Ele presta-lhe informações sobre como é expectável que se venha a sentir nos próximos dias e meses, e para o ajudar a compreender e a ter mais controlo sobre o que sente.

Talvez precise de ajuda se estiver a ter qualquer das seguintes reações há várias semanas e não houver sinais de estarem a melhorar:

- Quer falar sobre o que aconteceu mas sente que não tem ninguém com quem partilhar o que enfrenta.
- Sente que está agitado e se assusta facilmente.
- Revê imagens intensas do que enfrentou e tem reações emocionais intensas face a elas.
- Tem o sono alterado, pensamentos perturbadores que o impeçam de dormir, ou sonhos e pesadelos.
- Sente emoções avassaladoras que é incapaz de enfrentar ou mudanças de humor sem nenhum motivo aparente.
- Sente cansaço, perda de memória, palpitações (taquicardia), tonturas, tremores, dores musculares, náuseas (enjoo) e diarreia, perda de concentração, dificuldades respiratórias ou uma sensação de asfixia na garganta e no peito.
- Sente-se entorpecido emocionalmente.
- As suas relações parecem ter-se degradado desde o incidente.
- Está preocupado com o seu recurso ao álcool ou a drogas desde o incidente.
- O seu desempenho no trabalho tem diminuído desde o incidente.
- Alguém que lhe é próximo diz-lhe que está preocupado consigo.



Além disso, quando uma criança testemunha ou sofre eventos traumáticos, é bastante natural que fique em stress. Pode ficar muito revoltada e/ou assustada. Isso normalmente não dura mais de quatro meses.

Se os sintomas de forte frustração se mantiverem para além de quatro semanas, isso pode ser sintoma de Stress Pós-Traumático (PTSD), e é importante que procure ajuda para seu filho.

Estas reações são normais após um evento traumático:

- Pesadelos.
- Recordações ou imagens do evento a virem inesperadamente à mente.
- Sentir-se como se tudo estivesse realmente a acontecer de novo.
- Brincar ou desenhar repetidamente sobre o evento.
- Não querer pensar ou falar sobre o evento.
- Evitar tudo o que possa fazer lembrar do evento.
- Ficar mais facilmente zangado ou aborrecido.
- Não ser capaz de se concentrar.
- Não conseguir dormir.
- Estar mais apreensivo, vigilante e atento aos perigos.
- Tornar-se mais dependente dos pais ou acompanhantes.
- Queixas físicas, como dores de estômago ou dores de cabeça.
- Perda temporária de capacidades (por exemplo, comer ou ir à casa de banho de maneira autónoma).
- Problemas na escola.

Como ajudar o seu filho:

- Tente manter tudo o mais normal possível: se mantiver a sua rotina habitual e as atividades normais tanto quanto possível, ajuda o seu filho a sentir-se mais seguro mais depressa.
- Mantenha-se disponível para conversar com o seu filho como e quando ele estiver pronto. Se for difícil para si fazê-lo, peça ajuda a um adulto de confiança, como um membro da família ou um professor.

- Tente ajudar o seu filho a compreender o que aconteceu, dando-lhe uma explicação verdadeira mas apropriada para a idade. Isso pode ajudar a reduzir os sentimentos de confusão, revolta, tristeza e medo. Pode também ajudar a corrigir mal-entendidos que possam, por exemplo, levar a criança a sentir-se culpada. Pode ainda ajudar a tranquilizar a criança de que, apesar de ser possível acontecerem coisas más, não é preciso estar sempre com medo.
- Nos casos de morte, particularmente se ela for traumática, pode ser difícil aceitar a realidade do que aconteceu. É importante ser paciente, direto e honesto na resposta a perguntas sobre a morte. Algumas crianças, por exemplo, podem parecer aceitar uma morte, mas depois perguntam repetidamente quando é que essa pessoa vai voltar. É importante ser paciente e franco ao lidar com estas questões: por exemplo, é melhor dizer "o João morreu" do que "o João foi fazer uma viagem".

Ao que se deve estar atento:

As crianças com PTSD podem mostrar que pensam de forma diferente sobre si mesmas ou sobre outras pessoas. Podem:

- Culpar-se a si próprias ou demonstrar perda de autoestima.
- Descrever que pensam de si mesmas serem más pessoas ou que merecem que lhes aconteçam coisas más.
- Mostrar menos confiança nas outras pessoas e serem menos capazes de ter uma sensação de segurança.
- Enfrentar sentimentos opressivos sob a forma de vergonha, tristeza e medo.
- Evitar situações que receiem que possam fazer aumentar a sua resposta emocional – ou seja, que possam fazê-las sentir-se mais assustadas, mais receosas, mais envergonhadas ou recordadas do evento.

O que fazer:

Se tiver quaisquer preocupações relativamente ao seu filho, é importante procurar ajuda através do seu médico generalista. Existem alguns tratamentos muito eficazes, como a Terapia Comportamental Cognitiva (TCC), para as crianças e jovens que sofram os efeitos de trauma.