



## Ajudar os adultos a ultrapassar um evento traumático

Um evento traumático é algo que pode ser profundamente angustiante e assustador. Pode incluir estar envolvido ou testemunhar um acidente/evento grave ou morte traumática.

Mesmo que o evento já tenha passado, é muito comum e normal que as pessoas sintam reações emocionais ao que vivenciaram.

### Porque reagimos tão intensamente a eventos traumáticos?

Os incidentes traumáticos geralmente ocorrem de repente e sem aviso prévio. Não temos tempo para nos preparar ou ajustar a esta nova experiência e somos confrontados com o não saber o que fazer ou como nos devemos comportar. A experiência de um incidente traumático muitas vezes destrói as crenças básicas que temos sobre a vida – sentirmo-nos seguros, protegidos e com um significado e propósito específicos.

### Como é que os adultos vivenciam os eventos traumáticos

Todos reagimos de forma diferente e demoramos tempos diferentes a aceitar o que aconteceu. É normal sentir um misto de sentimentos e pode ficar surpreendido com a força dos seus sentimentos.

#### Alguns dos sentimentos comuns incluem:

##### Choque

Imediatamente após um evento traumático, é comum que as pessoas se sintam chocadas, entorpecidas, atordoadas e desligadas daquilo que as rodeia.

##### Dormência

Uma experiência traumática pode causar bloqueio de sentimentos e resultar num afastamento dos interesses, pessoas e atividades.

##### Negação

Quando estamos em negação, não conseguimos aceitar que o evento traumático aconteceu, por isso reagimos como se não tivesse acontecido.

##### Reação à Adrenalina

Pode sentir que o seu corpo está em agitação contínua (agitado), também pode ter dificuldade em descansar, dormir e sentir perda de capacidade de concentração.

##### Tristeza

Sobretudo se tiver havido feridos ou mortes, especialmente alguém que conhecia.

##### Raiva

Em relação ao que aconteceu e ao responsável.

## **Medo**

Que a mesma coisa aconteça novamente ou que possa perder o controle dos seus sentimentos e sentir-se a desmoronar.

## **Culpa**

Por ter sobrevivido enquanto outras pessoas sofreram ou morreram. Pode sentir que podia ter feito algo para evitá-lo.

## **Vergonha**

Por ter estes sentimentos que não consegue controlar, especialmente se precisar do apoio de outras pessoas.

## **Alívio**

Por o perigo ter passado.

## **Distância**

Após um evento traumático, pode distanciar-se daqueles que lhe são mais próximos, amigos e família.

## **Pode ter algumas ou todas as seguintes reações:**

- Alteração no apetite.
- Dificuldade em dormir e pesadelos.
- Dificuldade em pensar com clareza.
- Sensação de mal-estar e dores.
- Sentir-se muito cansado.
- Sentir que o coração está acelerado.
- Falta de concentração.
- Alterações no desejo sexual e libido.

## **O que pode fazer?**

### **Aceitar:**

É importante reconhecer que passou por uma experiência altamente stressante.

### **Cuidar de si:**

Mantenha uma rotina regular de alimentação, sono e atividades diárias. Reserve um tempo extra para concluir as tarefas e descanse bastante. Tente não abusar do álcool ou drogas e evite tomar decisões precipitadas.

### **Praticar a respiração:**

As pessoas sob stress ou em pânico mudam inconscientemente o seu padrão de respiração. Quando se sentir stressado ou em pânico, faça 4 a 5 respirações lentas e profundas que permitam inspirar e expirar completamente. Relaxe os músculos à medida que expira.

### **Não reprima as suas emoções:**

Fale sobre os seus sentimentos e reação ao stress com alguém que seja um bom ouvinte e que o apoie. Falar com amigos, familiares, colegas ou um especialista é uma forma natural de lidar com experiências muito stressantes. As lembranças do que aconteceu podem assolar-lhe a memória e muitas vezes há necessidade de pensar e falar sobre isso para o ajudar a ajustar-se. Não se preocupe se chorar quando falar sobre o assunto.

É natural e, normalmente, ajuda. Leve as coisas a um ritmo com o qual se sinta confortável.

### **Dê tempo a si mesmo:**

Leva tempo – semanas ou meses – a aceitar o que aconteceu e aprender a conviver com isso. Pode precisar de fazer o luto daquilo que (ou de quem) perdeu.

### **Crie uma rotina:**

Mesmo que não lhe apeteça comer, tente fazer refeições regulares e seguir uma alimentação equilibrada. Fazer algum exercício pode ajudar, mas comece aos poucos.

### **Volte às atividades sociais:**

Passar algum tempo envolvido em atividades divertidas ou agradáveis.

### **Não faça mudanças na sua vida:**

Tente adiar decisões importantes. O seu juízo pode não ser o melhor e pode fazer escolhas das quais se arrependerá mais tarde. Com o tempo, as experiências traumáticas muitas vezes podem ser um momento decisivo para muitas pessoas que descobrem que podem reavaliar o significado e o valor da vida e apreciar as pequenas coisas que muitas vezes desvalorizaram.

## **Quando deve procurar ajuda profissional?**

Muitas pessoas acham que os sentimentos que sentem após um evento traumático diminuem gradualmente. No entanto, pode precisar de ajuda profissional se os seus sentimentos forem demasiado intensos para si ou se durarem muito tempo.

Deve procurar o apoio de um especialista se:

- Se sentir sobrecarregado pela tristeza, ansiedade ou outras reações
- Não tiver ninguém com quem partilhar os seus sentimentos
- Se afastar cada vez mais da família e amigos
- Estiver a beber demasiado ou a consumir drogas para lidar com os seus sentimentos
- Tiver pesadelos e não conseguir dormir
- O seu trabalho estiver a ser afetado.

## **Onde obter ajuda**

A melhor forma de obter ajuda é através da Jersey Talking Therapies, com quem estabelecemos parceria com vários terapeutas psicológicos e orientadores particulares para prestar serviços especializados específicos para os incidentes graves. Para aceder a este apoio, envie um e-mail para: [JTT@health.gov.je](mailto:JTT@health.gov.je) e indique «**Incidentes Graves**» no assunto.

## **Apoio adicional**

Não há nada de errado em procurar a ajuda de que precisa. Além de aconselhamento e apoio psicológico, os seguintes serviços podem ajudar, caso seja essa a sua preferência.

### **Listening Lounge:**

01534 866793 Segunda a sexta-feira: das 10h00 às 22h00 Fins de semana 8h00-meia noite.  
Ligar ou aparecer.

### **Bereavement Support and Counselling (Jersey Hospice):**

01534 285144 ou e-mail: [bereavement@jerseyhospicecare.com](mailto:bereavement@jerseyhospicecare.com)

Se estiver preocupado com a sua saúde mental e precisar de ajuda urgente, não hesite em ligar para a linha de emergência 24 horas da Adult Mental Health: 01534 445290