

O que é normal?

O estresse traumático pode afetar a sua **sensação de segurança**, fazendo você se sentir impotente e vulnerável diante dos perigos do mundo. Você pode sentir esgotamento físico e emocional, tristeza ou ter dificuldade de se concentrar, dormir ou controlar o seu temperamento. Todas estas são reações normais a eventos anormais.

É natural sentir medo durante e após uma **situação traumática**. O medo faz parte da reação do corpo para "lutar ou fugir", o que nos ajuda a evitar ou reagir a um possível perigo. Podemos ter uma série de reações após o trauma, o que inclui:

ansiedade, tristeza ou irritação

problemas de concentração e sono

pensar continuamente sobre o que aconteceu

REAÇÕES FÍSICAS AO TRAUMA:

dores de cabeça, dores de estômago e/ou problemas digestivos, dificuldade para dormir e/ou permanecer dormindo, coração acelerado e sudorese, sobressaltar-se ou assustar-se facilmente



(988 - LINHA DE ATENDIMENTO CONTRA SUICÍDIO E CRISES, DISPONÍVEL 24 HORAS POR DIA PARA CHAMADAS TELEFÔNICAS, MENSAGENS DE TEXTO E BATE-PAPO)

LINHA DE ATENDIMENTO INTENCIONAL: 1-866-771-9276
Atendimento 24 horas à saúde mental, entre pares, para maiores de 18 anos. Oferecemos conversas mútuas e gratuitas com especialistas que receberam treinamento e têm experiência na recuperação da saúde mental.

ATENDIMENTO POR MENSAGENS TELEFÔNICAS PARA JOVENS E ADOLESCENTES: 207-515-8398
Disponível no NAMI Maine todos os dias, das 12h às 22h, para jovens de 13 a 24 anos de idade.

[NAMIMaine.org](https://www.namimaine.org)



(800) 464-5767
info@namimaine.org

MANTENHA CONTATO
[@NAMIMaine](https://www.instagram.com/namimaine)



 **NAMI** | **Maine**
National Alliance on Mental Illness

ESPERANÇA E ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM EVENTOS TRAUMÁTICOS

recursos

e apoio





DICAS ÚTEIS

1: Afaste-se dos meios de comunicação:

Embora alguns sobreviventes ou testemunhas de um evento traumático possam recuperar o senso de controle ao assistir à cobertura da mídia sobre tal evento ou ao observar o trabalho de recuperação e resgate, há quem sinta que estes lembretes sobre o ocorrido sejam ainda mais traumatizantes. No mínimo, estabeleça limites e não acompanhe os meios de comunicação antes de dormir.

2: Aceite os seus sentimentos: permita-se sentir. Os seus sentimentos são necessários para a cura. Seja gentil com você mesmo e respeite as emoções e reações das outras pessoas, mesmo que você não as entenda. Além disso, não se julgue pela forma como está se sentindo ou reagindo. Participe de coisas que tragam felicidade, prazer e um senso de normalidade.

3: Desafie seu senso de impotência: superar o estresse traumático geralmente inclui tomar uma atitude. Atitudes positivas podem ajudar a superar a sensação de medo, desamparo e desesperança. Até mesmo pequenos atos podem fazer uma grande diferença. Dedique parte do seu tempo ao voluntariado, doe sangue, faça doações para a sua instituição de caridade favorita ou conforte outras pessoas. Se o voluntariado formal parecer um compromisso muito grande, lembre-se de que o simples fato de ser útil e cordial com outras pessoas pode ser algo prazeroso, reduzir o estresse e desafiar a sua sensação de impotência.



Você **NÃO** está só

4: Mexa-se: talvez seja a última coisa que você queira fazer se estiver passando por uma situação de estresse traumático, mas exercitar-se controlará a adrenalina e liberará endorfinas para melhorar seu humor. Acrescente elementos da atenção plena, concentrando-se no seu corpo e em como ele se sente enquanto você se movimenta. Por exemplo, observe a sensação dos seus pés tocando o chão, o ritmo da sua respiração ou a sensação do ar na sua pele.

5: Procure alguém: você se sentirá mais à vontade se recorrer aos laços que têm com as pessoas em quem confia. Converse e faça coisas "normais" com amigos e entes queridos, algo que não tenha nada a ver com o que desencadeou o estresse traumático.

Veja mais em NAMIMaine.org

MANTENHA-SE COM SAÚDE

Formas saudáveis de lidar com a situação podem ajudar a reduzir o estresse e melhorar o bem-estar. **Aqui estão algumas coisas que você pode fazer para ajudar:**

- Evite o uso de álcool ou drogas
- Passe algum tempo com amigos de confiança e parentes que lhe deem apoio
- Tente manter uma rotina de refeições, exercícios e sono
- Volte-se para a atenção plena em você
- Defina metas realistas e concentre-se no que consegue dar conta

