



Como desenvolver resiliência para lidar traumas



O trauma emocional e psicológico pode vir de várias formas. Pode resultar de eventos únicos, como um acidente grave, lesão, ataque etc. ou circunstâncias persistentes na vida de uma pessoa que a fazem sentir-se ameaçada, insegura, oprimida e/ou isolada. Pode resultar de experiências da infância, como viver em um ambiente instável; abuso sexual, físico ou verbal; ou negligência. Pode resultar de eventos trágicos, como a morte repentina de um ente querido.

Eventos traumáticos podem afetar um indivíduo ou grupos inteiros. Por exemplo, a pandemia global de 2020 causou depressão, ansiedade e angústia em milhões de pessoas em todo o mundo, enquanto as manchetes acompanhavam a migração de doenças e o número de mortos. Para as pessoas de cor, as muitas formas evidentes e sutis de racismo que sofrem continuamente são traumáticas e podem se manifestar em estresse traumático baseado em raça com sintomas semelhantes ao transtorno de estresse pós-traumático que ameaçam sua saúde e bem-estar.

Qualquer que seja o evento ou situação específica, quanto mais profundamente angustiado ou perturbado você se sentir, maior a probabilidade de causar trauma.

Muitas pessoas que sofreram traumas passam por um período de emoções imprevisíveis, flashbacks, ansiedade intensa, pensamentos incontroláveis sobre o evento e sintomas físicos como dores de cabeça ou náuseas. (Observação: Se esses sintomas piorarem, durarem meses ou anos e interferirem na sua capacidade de funcionar no dia a dia, você pode ter transtorno de estresse pós-traumático. Fale com um médico ou profissional de saúde mental para obter ajuda.)

Embora o trauma afete a todos de maneira diferente, desenvolver resiliência pode ajudar a facilitar o ajuste e a função no curto prazo e ao longo da vida.



Gerencie os gatilhos que você pode gerenciar

Para alguém que sofreu um trauma, pode ser difícil passar um dia sem que algo — um cheiro, um som, uma voz, uma imagem — dispare um flashback. Nesses momentos, a pessoa sente o sofrimento emocional e físico que sentiu durante o evento traumático. Ao entender o que você está passando, você pode gerenciar e controlar melhor os possíveis gatilhos.

Por exemplo, a ginasta medalha de ouro olímpica Aly Raisman é uma sobrevivente de abuso sexual e porta-voz do “Fight Child Abuse”. Em entrevistas, ela fala abertamente sobre aprender a limitar sua exposição a gatilhos, como quando as pessoas param para dizer a ela o quanto admiram sua força e defesa e começam a compartilhar suas próprias histórias de abuso sexual. Embora ela queira apoiá-las, ela também sabe que ouvir os detalhes de abusos sofridos por elas desencadeará flashbacks de suas próprias experiências, então ela pede que elas não compartilhem detalhes com ela.

Outra resposta comum ao trauma é insistir em pensamentos negativos ou ter pensamentos recorrentes sobre a experiência. Nesses casos, você pode se sentir cada vez mais emotivo, como se sentir ansioso, nervoso, zangado, triste, estressado ou outra emoção forte.

Aqui pode ser útil identificar que você está ruminando e lembrar-se de que, embora os pensamentos possam surgir à vontade, você pode recuperar o poder tomando medidas para controlá-los. Tente pensar no que está acontecendo e por quê, o que ajudará a mudar seu foco e interromper o ciclo. Respire fundo algumas vezes para se acalmar, depois concentre-se novamente no que está acontecendo no momento presente e redirecione. Faça uma varredura mental

do seu corpo. Por exemplo, se você perceber que seu pescoço e ombros estão tensos, gire lentamente os ombros e incline a cabeça suavemente de um lado para o outro para aliviar a tensão.

Se você sentir uma onda de energia nervosa, por exemplo, humor alterado, batimentos cardíacos acelerados etc., considere fazer uma caminhada rápida, praticar ioga ou meditar para liberá-la. Pode ser útil usar um aplicativo de autoajuda, como o Sanvello, para ajudar a orientá-lo em tempos difíceis.

O objetivo é encontrar uma maneira de se acalmar e retomar o controle de suas emoções. Embora você não possa controlar se um pensamento vem à sua cabeça, você pode controlar como reage a seus pensamentos e às emoções que eles provocam.



Controle o que puder

Além de encontrar maneiras de ajudar a si mesmo no momento, você também pode trabalhar para desenvolver sua resiliência geral para ajudá-lo a superar o hoje — e o que quer que o amanhã traga. Para fazer isso, os psicólogos geralmente apontam para quatro componentes principais: conexão, bem-estar, propósito e pensamento saudável — para nutrir a resiliência.

- **Conexão** — Às vezes, vivenciar um trauma faz com que as pessoas queiram se isolar e se retrair. Mas é importante lembrar que você não está sozinho e manter contato com as pessoas que cuidam de você. Deixe que os entes queridos compassivos lhe forneçam apoio emocional. Além disso, considere ingressar em um grupo de apoio para sobreviventes de traumas para obter ajuda em sua jornada de recuperação.
- **Bem estar** — Praticar o autocuidado ajudará você a ser e se sentir mais forte física, mental e emocionalmente. Promover a saúde e o bem-estar pode ser tão simples quanto se exercitar regularmente, dormir o suficiente, fazer uma dieta bem balanceada e reservar tempo para fazer as coisas de que você gosta. Além disso, limite sua exposição aos gatilhos que você identificou.
- **Objetivo** — Ajudar os outros pode ajudá-lo a se sentir fortalecido e reforçar seu senso de propósito. Considere maneiras de promover seu senso de propósito, como ser voluntário em uma organização de sua preferência ou ajudar um amigo em um projeto. Capacite-se desenvolvendo metas realistas e tomando medidas para realizá-las. Além disso, alimente uma autoimagem positiva pensando nos desafios que você superou e nas suas realizações.
- **Pensamento saudável** — Faça o seu melhor para manter as coisas em perspectiva. Identifique e aceite o que você pode e o que não pode controlar. Controle as coisas que puder e faça o possível para se desapegar das outras. À medida que surgem novos desafios, coloque-os em um contexto mais amplo, olhando para a visão geral e lembrando como você enfrentou e superou outros desafios. Lembre-se das coisas boas da sua vida e espere que mais coisas boas aconteçam. Isso ajuda a manter uma perspectiva de esperança, o que pode ajudá-lo a se sentir mais feliz, mais produtivo e mais resiliente.



Obtenha ajuda profissional

Estas são apenas algumas ações a serem consideradas para nutrir sua saúde mental e bem-estar e desenvolver resiliência. Um especialista profissional em saúde mental pode ajudá-lo a desenvolver uma estratégia de recuperação adaptada às suas necessidades e situação exclusivas.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse optum.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



Sources

LinkedIn. Mind your emotional triggers. <https://www.linkedin.com/pulse/mind-your-emotional-triggers-5-tips-top-up-resilience-bill-cropper>

Harvard Business Review. Handle Your Stress Better by Knowing What Causes It. <https://hbr.org/2017/06/handle-your-stress-better-by-knowing-what-causes-it>

American Psychological Association. Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>

American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

Centers for Disease Control and Prevention. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>

Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>

Medical News Today. Causes. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326944#causes>

Mental Health America. Tools 2 Thrive. <https://www.mhanational.org/mental-health-month>

Mental Health America. Is all trauma the same? <https://screening.mhanational.org/content/all-trauma-same>

Parade. It's Not Close to Being Over. https://parade.com/1190938/maggie_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse

National Alliance on Mental Illness. 7 Tools for Managing Traumatic Stress. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2020/7-Tools-for-Managing-Traumatic-Stress>

American Psychological Association. The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime. <https://www.apa.org/research/action/ptsd>

Kids Health. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>

The Atlantic. The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/covid-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354>

Sage Journals. Physical Distancing and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621994545>

Mental Health America. Racial Trauma. <https://www.mhanational.org/racial-trauma#:~:text=This%20can%20look%20like%20depression,the%20traumatic%20events%20%5B3%5D>

Mayo Clinic. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>

American Psychological Association. Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma>

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). Understanding the Impact of Trauma. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=Initial%20reactions%20to%20trauma%20can,effective%2C%20and%20self%2Dlimited>

Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC