

Construindo resiliência para lidar com o trauma

Traumas emocionais e psicológicos podem ocorrer de várias formas. Podem resultar da experiência de eventos únicos, como um acidente grave, lesão, ataque, etc., ou de circunstâncias persistentes na vida de uma pessoa que a fazem sentir-se ameaçada, insegura, sobrecarregada e/ou isolada. Podem resultar de experiências infantis, como negligência, abuso sexual, físico ou verbal, ou viver em um ambiente instável. Podem resultar de acontecimentos trágicos, como a morte repentina de um ente querido.

Eventos traumáticos podem afetar um indivíduo ou grupos inteiros. Para as pessoas que não são brancas, as muitas formas explícitas e sutis de racismo que suportam continuamente são traumáticas e podem manifestar-se em estresse traumático baseado na raça, com sintomas semelhantes aos da perturbação de estresse pós-traumático que ameaçam a saúde e o bem-estar.

Qualquer que seja o evento ou a situação específica, quanto mais profundamente angustiado ou perturbado você se sentir, maior será 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 desempenhar atividades no dia a dia, você poderá ter transtorno de estresse pós-traumático. Fale com um médico ou profissional de saúde mental para obter ajuda).

Embora o trauma afete cada pessoa de uma maneira diferente, desenvolver a resiliência pode ajudar a facilitar a adaptação e voltar às atividades rotineiras no curto prazo e ao longo da vida.



Gerencie os gatilhos que estejam no seu controle

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

Por exemplo, a ginasta medalhista de ouro olímpica Aly Raisman é uma sobrevivente de abuso sexual e porta-voz do Fight Child Abuse. Nas entrevistas, ela fala abertamente sobre aprender a limitar a sua exposição aos gatilhos, como quando as pessoas param para lhe dizer o quanto admiram a sua força e militância e depois começam a compartilhar as suas próprias histórias de abuso sexual. Embora queira apoiá-los, ela também sabe que ouvir os detalhes do abuso desencadeará flashbacks de suas próprias experiências, por isso pede que eles não compartilhem detalhes específicos com ela.

Outra resposta comum ao trauma é remoer pensamentos negativos ou ter pensamentos recorrentes sobre a experiência. Nestes casos, você pode sentir-se cada vez mais emotivo(a), por exemplo, ansioso(a), nervoso(a), irritado(a), triste, estressado(a) ou com outra emoção forte.

Aqui pode ser útil identificar que você está se remoendo e lembrar-se de que, embora os pensamentos possam vir à vontade, você pode retomar o poder tomando medidas para controlá-los. Tente pensar no que está acontecendo e o motivo, 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 notar que seu pescoço e ombros ficaram tensos, gire lentamente os ombros e incline suavemente a cabeça de um lado para o outro para aliviar a tensão.

Se você sentir uma onda de energia nervosa, por exemplo, humor elevado, frequência cardíaca acelerada, etc., considere fazer uma caminhada rápida, praticar ioga ou meditar para liberá-la. Pode ser útil usar um aplicativo de autoajuda para ajudá-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 gerenciar como reage aos seus pensamentos e às emoções que eles evocam.

Controle o que você puder

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

- **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 permanecer conectado com as pessoas que cuidam de você. Deixe que entes queridos compassivos lhe forneçam suporte emocional. Além disso, considere ingressar em um grupo de suporte para sobreviventes de traumas para ajudá-lo em sua jornada de recuperação.
- **Bem-estar** – Praticar o autocuidado o ajudará a ser e a se sentir mais forte física, mental e emocionalmente. Promover a saúde e o bem-estar pode ser tão simples quanto praticar exercícios regularmente, dormir o suficiente, seguir uma dieta bem balanceada e reservar um tempo para fazer coisas que você gosta. Além disso, limite sua exposição aos gatilhos que você identificou.
- **Propósito** – Ajudar os outros pode ajudá-lo a se sentir fortalecido e reforçar seu senso de propósito. Considere maneiras de fomentar seu senso de propósito, como ser voluntário em uma organização de seu interesse ou ajudar um amigo em um projeto. Capacite-se desenvolvendo metas realistas e tomando medidas para alcançá-las. Além disso, alimente uma autoimagem positiva pensando nos desafios que você superou e nas realizações que alcançou.
- **Pensamento saudável** – Faça o seu melhor para manter as coisas em perspectiva. Identifique e aceite o que você pode ou não controlar. Controle as coisas que puder e faça o possível para abrir mão das outras. À medida que surgem novos desafios, coloque-os num contexto mais amplo, olhando para uma visão de longo prazo e lembrando como você enfrentou e superou outros desafios. Lembre-se das coisas boas da sua vida e espere que mais coisas boas aconteçam. Isto ajuda a manter uma perspectiva esperançosa, o que pode ajudá-lo a sentir-se mais feliz, mais produtivo e mais resiliente.

Obtenha ajuda profissional

Estas são apenas algumas ações que você deve considerar para nutrir sua saúde mental e bem-estar e construir resiliência. Um especialista profissional em saúde mental pode ajudá-lo a desenvolver uma estratégia de recuperação adaptada às suas necessidades e situação específicas.



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.

Fontes

LinkedIn. [Mind your emotional triggers.](#)

Harvard Business Review. [Handle your stress better by knowing what causes it.](#)

American Psychological Association. [Building your resilience.](#)

American Psychological Association. [Resilience guide for parents and 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.](#)

HelpGuide. [Emotional and psychological trauma.](#)

Mental Health America. [Tools 2 Thrive.](#)

Parade. [It's not close to being over.](#)

National Alliance on Mental Illness. [7 tools for managing traumatic stress.](#)

American Psychological Association. [The effects of trauma do not have to last a lifetime.](#)

Kids Health. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\).](#)

The Atlantic. [The pandemic did not affect mental health the way you think.](#)

Sage Journals. [Physical distancing and mental health during the COVID-19 pandemic.](#)

Mental Health America. [Racial trauma.](#)

Mayo Clinic. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\).](#)

American Psychological Association. [Trauma.](#)

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). [Understanding the impact of trauma.](#)



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.