Como lidar com guerras e conflitos

Não existe uma maneira fácil de falar sobre a guerra ou sobre o que ela faz com as pessoas que precisam vivenciá-la ou que a observam. A guerra é traumática, emocional e psicologicamente, e pode expor as pessoas a muitos eventos aterrorizantes, chocantes e perturbadores. Seja qual for o evento ou a situação específica, quanto mais uma pessoa se sente profundamente angustiada ou perturbada, maior será a probabilidade de ela ter um trauma.

Muitas pessoas que tiveram algum trauma passam por um período de emoções imprevisíveis, flashbacks, ansiedade intensa, pensamentos incontroláveis sobre o evento e sintomas físicos como fadiga, dores de cabeça ou náuseas. Para muitas pessoas, esses sintomas diminuem com o tempo. Mas para outras, eles continuam, trazendo dificuldades para sua vida diária.

Entre as pessoas que vivenciaram guerras ou outros conflitos nos últimos 10 anos, estima-se que 22% terão depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático, transtorno bipolar ou esquizofrenia, e 5% terão uma forma grave desses transtornos de saúde mental.[1] O trauma também aumenta o risco de doenças crônicas (por exemplo, doenças cardíacas, diabetes e câncer) e problemas sociais (por exemplo, pobreza, crime e violência).[2]

Infelizmente, além desses riscos aumentados, surge a difícil realidade de que o acesso a cuidados de qualidade e acessíveis financeiramente é muitas vezes limitado em contextos humanitários e de conflito.[3]

Tendo em vista isso, este artigo oferece orientações sobre como o trauma se manifesta e algumas abordagens de autocuidado para aliviar os sintomas. 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.

Como administrar os gatilhos

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. Ele(a) pode aprender a administrar melhor os gatilhos e a controlar possíveis gatilhos ao compreender o que está acontecendo consigo mesmo(a).

Por exemplo, ele(a) pode perceber que assistir a notícias sobre uma guerra ou ouvir detalhes do abuso que outra pessoa sofreu pode desencadear flashbacks de suas próprias experiências. Assim, a pessoa pode decidir limitar a exposição às notícias e pedir a outros sobreviventes que não compartilhem detalhes de suas próprias experiências com ele(a).

Outra resposta comum ao trauma é remoer pensamentos negativos ou ter pensamentos recorrentes sobre a experiência. Nesses casos, a pessoa pode se sentir cada vez mais emotiva, por exemplo, ansiosa, nervosa, zangada, triste, estressada ou outra emoção forte.

Nessa situação, pode ser útil para ela identificar que está remoendo e lembrar-se de que, embora os pensamentos possam surgir espontaneamente, ela pode recuperar o controle tomando medidas para administrar esses pensamentos. Por exemplo, pensar propositalmente sobre o que está acontecendo e o porquê pode ajudar a mudar o foco e parar o ciclo. Também pode ajudar respirar fundo para se acalmar, depois focar novamente o que está acontecendo no momento presente e redirecionar sua atenção. Fazer um exame mental do corpo também pode ajudar a pessoa a parar com esse padrão de pensamento e a se concentrar no presente. Por exemplo, se a pessoa perceber que o pescoço e os ombros estão tensos, ela pode girar lentamente os ombros e inclinar suavemente a cabeça de um lado para o outro para aliviar a tensão.

Se ela sentir uma onda de energia nervosa, por exemplo, humor elevado, frequência cardíaca acelerada etc., ela pode fazer uma caminhada rápida, praticar ioga ou meditar para ajudar a liberar essa energia.

O objetivo é encontrar uma maneira de se acalmar e retomar o controle de suas emoções. Embora não seja possível controlar os pensamentos que se tem, a pessoa pode tentar controlar como reage aos pensamentos e às emoções dolorosas que surgem.

Há uma variedade de recursos disponíveis para você e seus amigos e familiares em optumwellbeing.com

Nosso Centro de Apoio Crítico oferece recursos e informações de apoio emocional quando você mais precisa. Encontre uma série de temas, incluindo saúde mental, eventos traumáticos, desastres naturais, luto e perda, apoio a adolescentes em crise e muito mais.

Como tomar o controle

Além de encontrar maneiras de ajudar a si mesma no momento, a pessoa pode trabalhar para construir sua resiliência geral para ajudá-la a passar pelo dia hoje e pelo que quer que o amanhã traga. Para nutrir a resiliência, os psicólogos geralmente apontam quatro componentes principais: conexão, bem-estar, propósito e pensamento saudável.

- **Conexão.** Às vezes, vivenciar um evento traumático faz com que a pessoa queira se isolar e se retrair. Mas ela deve se lembrar de que vivenciar um evento traumático e ter um problema de saúde mental não são sinais de fraqueza ou algo raro de acontecer, e ela não precisa passar por isso sozinha. É importante permanecer em contato com outras pessoas e aceitar apoio, inclusive daqueles fora de seu círculo íntimo que podem estar tentando ajudar. Também pode ajudar participar de um grupo de apoio, por exemplo, um grupo destinado a sobreviventes de traumas, para obter ajuda ao longo da sua jornada de recuperação.
- **Bem-estar.** Praticar o autocuidado pode ajudar as pessoas a serem e a se sentirem mais fortes física, mental e emocionalmente. Ao compreender que a situação e as circunstâncias de cada pessoa são diferentes, especialmente em tempos de insegurança e incerteza, a pessoa deve fazer o seu melhor para cuidar da sua saúde e de seu bem-estar geral, inclusive limitando a exposição a gatilhos e evitando o uso de álcool, drogas e tabaco como meios para enfrentar o trauma.
- **Propósito.** Ajudar o próximo pode fazer uma pessoa se sentir fortalecida e consolida o seu senso de propósito e de esperança. Dependendo da situação, a pessoa pode considerar inúmeras maneiras de fazer isso, como ajudar um(a) amigo(a) necessitado(a), voluntariar-se em uma organização humanitária ou ajudar outros sobreviventes ou suas famílias anfitriãs nas tarefas diárias. Além disso, ela pode nutrir uma autoimagem positiva pensando nos desafios que superou e nas conquistas que alcançou na vida.
- **Pensamentos saudáveis.** Especialmente em tempos difíceis, muitas pessoas se beneficiam ao identificar e aprender a aceitar o que está e o que não está sob seu controle. À medida que surgem novos desafios, a pessoa deve fazer o possível para colocá-los em um contexto mais amplo, olhar o panorama e lembrar-se dos desafios passados que enfrentou e superou. Isso ajuda a fornecer uma perspectiva e pode servir como um ponto de referência positivo para que, apesar das circunstâncias atuais, os desafios possam ser superados e sua vida possa ser boa novamente. Isso pode ajudar a restaurar a esperança da pessoa, o que, por sua vez, aumenta a resiliência.

Embora muitos dos fatores que causam o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) não estejam sob o controle da pessoa, obter tratamento eficaz após o surgimento dos sintomas de TEPT pode ser fundamental para reduzir os sintomas e melhorar o dia a dia da pessoa. Se os sintomas persistirem por mais de um mês e/ou piorarem, a pessoa deve consultar um profissional médico ou de saúde mental ou entrar em contato com um grupo ou uma organização de apoio que possa encaminhá-la para serviços de saúde mental.

Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumwellbeing.com para obter mais recursos e informações sobre apoio crítico.

Ligue para obter apoio

Fontes:

1. Organização Mundial da Saúde, “Mental health in emergencies”. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies. Acessado em 22 de abril de 2022.
2. Organização Mundial da Saúde, “Injuries and violence”. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence. Acessado em 22 de abril de 2022.
3. Organização Mundial da Saúde, “Mental health in emergencies”. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies. Acessado em 22 de abril de 2022.

Fontes adicionais incluem:

MentalHealth.org.uk, “Trauma.” https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma. Acessado em 22 de abril de 2022.

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. Acessado em 22 de abril de 2022.

Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC, Centers for Disease Control and Prevention), “Coping with Stress”. 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#.

Acessado em 22 de abril de 2022.

American Psychological Association, “The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime”. https://www.apa.org/research/action/ptsd. Acessado em 22 de abril de 2022.

American Psychological Association, “Trauma”. https://www.apa.org/topics/trauma. Acessado em 22 de abril de 2022.

Instituto Nacional de Saúde, “Social acceptance helps mental health after war trauma”. https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-wartrauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults. Acessado em 22 de abril de 2022.

The Jed Foundation, “Understanding Emotional Trauma”. https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAIaIQobChMIxNP35_ao9wIVEpXICh3q4A6zEAAYAiAAEgJbvfD_BwE. Acessado em 22 de abril de 2022.

Optum

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 ambulatório ou pronto-socorro 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.

A Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2024 Optum. Todos os direitos reservados. WF12062251 143824-022024 OHC