

Lidando com traumas

Em resumo

- Trauma é um evento repentino que afeta nossa vida cotidiana.
- Você pode sentir sentimentos de desamparo, tristeza, raiva ou culpa, bem como sintomas físicos, como dores de cabeça ou perda de apetite.
- O autocuidado adequado e o suporte de outras pessoas o ajudarão a lidar com o trauma.

O que esperar

O trauma é um evento repentino que impacta dramaticamente nossa vida cotidiana e muda a forma como vemos o mundo. Ele pode incluir a doença de um familiar próximo, um acidente de carro, uma agressão ou outros eventos ameaçadores. É normal sentir-se chocado e um tanto angustiado após qualquer evento que não seja classificado como “normal” de acordo com a experiência humana. Lembre-se, é a situação ou as circunstâncias que são “anormais”, e não você.

Reações emocionais ao trauma

Normalmente, você pode sentir os seguintes sentimentos e sintomas após tal evento:

- **Desamparo** – Você pode sentir que não está mais no controle de sua vida ou de seus sentimentos. Você pode ter lembranças repetidas do evento e sentir que não consegue controlar seus pensamentos.
- **Tristeza** – Você pode sentir vontade de chorar frequentemente.
- **Raiva** – Você pode sentir raiva pelo que aconteceu e por tudo o que causou ou permitiu que acontecesse. Isso pode estar relacionado a um sentimento de injustiça ou a um sentimento que os outros não entendem adequadamente.
- **Culpa** – Você pode sentir culpa como resultado de coisas que fez ou não, ou por se sentir melhor do que aqueles que estiveram pessoalmente envolvidos no incidente.



Reações físicas ao trauma

Após o evento, você poderá experimentar as seguintes reações físicas:

- Tensão constante, dores de cabeça e dores musculares
- Inquietação
- Falta de concentração – por exemplo, cometer mais erros, demorar mais para realizar as tarefas diárias ou sonhar acordado com mais frequência
- Sentimento de confusão e entorpecimento
- Insônia – você pode notar mudanças no padrão de sua rotina normal de sono, por exemplo, dificuldade em dormir, acordar cedo pela manhã ou pesadelos
- Flashbacks do incidente, que podem ser desencadeados por cheiros e ruídos
- Nervosismo excessivo, incluindo sensibilidade a ruídos altos ou movimentos repentinos, principalmente se eles lembram o incidente em si
- Perda de apetite



Reações comportamentais ao trauma

Você também pode notar mudanças no comportamento, como as seguintes:

- Medo de retornar à área onde ocorreu o evento traumático
- Desejo de se isolar e evitar falar com outras pessoas
- Sentir-se sensível a lembretes do incidente e evitar a cobertura da mídia ou outras coisas que o façam pensar no incidente
- Perda de interesse em coisas que você gostava de fazer ou de socializar
- Uma mudança na libido
- Perda de interesse em sua rotina diária
- Redução da confiança em si mesmo e da crença na sua capacidade de lidar com a situação
- Aumento dos níveis de irritabilidade
- Uma tendência a beber mais álcool



O que você pode fazer?

- Lembre-se de que, após qualquer evento traumático, é normal sentir-se assim.
- Fale sobre o incidente com outras pessoas que estiveram envolvidas e que compartilharam experiências semelhantes.
- Converse sobre os fatos e emoções relativos ao incidente com amigos próximos e parentes.
- Esteja ciente de não usar álcool em excesso para lidar com a situação – isso pode facilmente sair do controle.
- Esteja ciente do excesso de atividades, pois às vezes isso pode ser prejudicial quando desvia a atenção da ajuda de que você precisa para si mesmo.
- Esteja ciente de que, às vezes, é útil conversar com alguém de fora da família que saiba como ajudar em situações de crise, por exemplo, o seu médico de família, um membro da sua igreja ou comunidade religiosa ou um Esquema de Suporte à Vítima local.

Se, depois de um mês ou mais, suas reações piorarem em vez de melhorarem, talvez seja necessário procurar ajuda. Por exemplo:

- Se você sente que não consegue experimentar felicidade, alegria ou amor e outras emoções positivas
- Se você está tendo menos interesse nas coisas que costumava gostar
- Se você está tendo dificuldade em imaginar o futuro
- Se você continua evitando lugares e pessoas que o lembrem do incidente
- Se você continua a ter pesadelos, sono de pouca qualidade e/ou outras formas de estresse e ansiedade
- Se seus relacionamentos parecem estar sofrendo muito ou se surgem problemas sexuais
- Se você continua fumando ou bebendo em excesso após o evento
- Se o seu desempenho no trabalho for prejudicado
- Se, como cuidador, você está sofrendo de “exaustão”

Alguns sintomas talvez não pareçam tão importantes, mas podem estar relacionados. Por exemplo:

- Se você estiver ficando mais irritado(a) ou tendo acessos de raiva (e normalmente isso não acontece)
- Se você achar que não consegue se concentrar tão bem e tem que trabalhar mais para fazer as coisas
- Se você perceber que está ficando esquecido e distraído
- Se estiver sentindo dores físicas, desconforto ou dificuldade de locomoção não habituais
- Se você acha cada vez mais difícil estar com outras pessoas e quer ficar em lugares que pareçam “seguros”
- Se, após o evento, você achar que não tem confiança ou autoestima



Conselho geral

- Concentre-se na sua necessidade de descanso e relaxamento – atividades relaxantes permitem a recuperação física e mental.
- Mantenha contato com as pessoas mais próximas de você. O contato pode ajudá-lo a evitar a solidão que muitas pessoas experimentam após um trauma.
- Tente voltar à rotina normal tanto quanto possível.
- Tente não evitar completamente as memórias, pois evitar completamente a experiência e as memórias pode prejudicar o processo de recuperação.
- Compartilhe seus sentimentos com outras pessoas.
- Tenha cuidado ao fazer coisas que envolvam concentração, como dirigir e fazer tarefas domésticas.
- Lembre-se de que esta é uma fase passageira – com o tempo, a maioria das pessoas se recupera totalmente.

Se sentir algum destes sintomas, procure orientação do seu médico de família ou por meio deste programa.



Suporte crítico quando você precisar

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



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.