

Como ajudar a si e aos outros após um desastre

Quando você é afetado(a) por um desastre natural ou tragédia, pode ser muito difícil saber o que fazer ou o que esperar. Quer você tenha participado ativamente do evento ou simplesmente o tenha presenciado, é quase impossível não ser afetado(a) pela experiência.



Como ajudar a si

A recuperação de uma experiência traumática como um desastre muitas vezes pode ser um processo gradual e contínuo. Pode levar mais tempo do que você esperava ou imaginava, mas há certas dicas e procedimentos que podem fazer a diferença em sua jornada de recuperação.

- Se isso desencadear emoções negativas, evite a exposição às notícias ou comentários na mídia social sobre o acontecimento.
- Aceite que seus sentimentos e emoções são uma parte necessária do processo de recuperação.
- Não se condene por suas reações.
- Não tenha pressa. Deixe o processo de recuperação seguir seu curso.
- Evite situações estressantes.
- Quando você sentir que está pronto para isso, dê passos pequenos, mas positivos, de volta à sua rotina familiar.
- Se você acha que isso vai ajudar, conecte-se com outras pessoas que compartilharam sua experiência.
- Evite o uso excessivo de medicamentos e álcool.
- Concentre-se no autocuidado. Tente obter quantidades adequadas de descanso, exercício e alimentação.



Sintomas relacionados ao trauma

Pode haver um desejo de fazer a jornada de recuperação sozinho(a) para provar que você é forte o suficiente para isso. Mas buscar a ajuda das pessoas mais próximas a você pode ser um sinal de força. Apoie-se em pessoas em quem você confia. Compartilhe seus sentimentos com eles. Você pode até encontrar conforto em um grupo de apoio organizado.

Nas primeiras semanas após o acontecimento, você poderá apresentar uma série de respostas físicas e emocionais ou sintomas relacionados ao trauma. Esses sintomas podem incluir dificuldades respiratórias, alterações no apetite, interrupção do sono, falta de concentração, raiva, medo, culpa, insensibilidade emocional e sentimentos de isolamento e abandono.

Esses sintomas não devem ser escondidos ou ignorados. São respostas normais a eventos anormais.

Com o passar do tempo, os sintomas geralmente diminuem. Mas se você achar que não está progredindo, se achar que os sintomas estão interferindo na sua capacidade de administrar a vida diária ou se estiver exagerando no uso de drogas ou álcool, pode estar sofrendo de luto complicado/traumático ou de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Nesses casos, é aconselhável procurar ajuda de um profissional de saúde mental.

Até agora, nos concentramos exclusivamente em como incentivar os adultos a se curarem após um desastre. É importante ressaltar que pode ser necessário um cuidado especial extra se houver idosos ou crianças envolvidos. Nesses casos, pode ser aconselhável procurar assistência profissional.



Ajudando os outros

Imediatamente após um desastre, os primeiros socorros psicológicos (Psychological First Aid, PFA) são uma forma de fornecer apoio e assistência às pessoas que estiveram envolvidas ou presenciaram o acontecimento.

Como os sobreviventes de desastres geralmente vivenciam uma ampla variação de reações físicas, psicológicas, comportamentais e espirituais, os primeiros socorros psicológicos são projetados para reduzir o estresse inicial e, em seguida, ajudar a desenvolver habilidades eficazes de enfrentamento.



Suporte crítico quando você precisar

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

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 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.