

Sinais e sintomas do transtorno de estresse pós-traumático

Quando alguém testemunha ou vivencia os eventos chocantes e profundamente angustiantes da guerra e teme pela própria vida ou pela vida de outras pessoas, essa pessoa pode estar em risco de desenvolver transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

O TEPT é uma condição de saúde mental que afeta centenas de milhões de sobreviventes de guerra em todo o mundo.* Os sintomas podem incluir flashbacks, pesadelos e ansiedade severa, bem como pensamentos incontroláveis sobre o(s) evento(s) que um indivíduo viu ou suportou. Esses sintomas podem não desaparecer com o tempo e podem tornar a vida diária, incluindo trabalho ou relacionamentos, muito difícil. A pessoa com TEPT pode agir de maneira diferente e ficar com raiva facilmente, ou pode não querer fazer coisas que gostava, entre outras mudanças potenciais.

Os sintomas do TEPT podem variar em intensidade ao longo do tempo e de pessoa para pessoa. Uma pessoa pode apresentar mais sintomas quando está estressada em geral ou se ela se depara com lembranças do que passou. Por exemplo, eles podem ouvir o barulho de um carro dando ré ou ver uma notícia e reviver lembranças de experiências de combate, a fuga de casa ou a despedida de um ente querido.



Os sintomas de TEPT são geralmente agrupados em 4 tipos:

As memórias intrusivas podem incluir:

- Memórias recorrentes, indesejadas e angustiantes do evento traumático
- Reviver o evento traumático como se estivesse acontecendo novamente (flashbacks)
- Sonhos ou pesadelos perturbadores sobre o evento traumático
- Sofrimento emocional grave ou reações físicas a algo que lembre do evento traumático

A fuga pode incluir:

- Tentar evitar pensar ou falar sobre o evento traumático
- Evitar lugares, atividades ou pessoas que lembrem o evento traumático

Mudanças negativas no pensamento e no humor podem incluir:

- Pensamentos negativos sobre você, outras pessoas ou o mundo
- Desesperança em relação ao futuro

* Hoppen, T. H., & Morina, N. The prevalence of PTSD and major depression in the global population of adult war survivors: a meta-analytically informed estimate in absolute numbers. *Eur J Psychotraumatol.* 2019; 10(1): 1578637. doi.org/10.1080/20008198.2019.1578637. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6394282. Acessado em 20 de abril de 2022.

- Problemas de memória, incluindo não lembrar aspectos importantes do evento traumático
- Dificuldade em manter relacionamentos próximos
- Sentir-se separado(a) da família e dos amigos
- Falta de interesse em atividades que você gostava antes
- Dificuldade em experimentar emoções positivas
- Sentir-se emocionalmente entorpecido(a)

Mudanças nas reações físicas e emocionais (também chamadas de sintomas de excitação) podem incluir:

- Assustar-se ou ficar assustado(a) facilmente
- Estar sempre atento(a) ao perigo
- Comportamento autodestrutivo, como beber demais ou dirigir muito rápido
- Dificuldade para dormir
- Problemas de concentração
- Irritabilidade, explosões de raiva ou comportamento agressivo
- Culpa ou vergonha avassaladora



Para crianças de 6 anos ou menos, os sinais e sintomas também podem incluir:

- Reencenar o evento traumático ou aspectos do evento traumático através da brincadeira
- Sonhos assustadores que podem ou não incluir aspectos do evento traumático

O estresse do TEPT também pode levar a outros problemas, como depressão, uso de álcool ou drogas. Para muitas pessoas, os sintomas de TEPT começarão a diminuir ao longo do tempo e a pessoa pensará cada vez menos sobre o(s) evento(s) traumático(s). No entanto, superar o trauma e se curar pode levar tempo. Se possível, é importante para o indivíduo fazer o que puder para cuidar de si mesmo durante circunstâncias especialmente difíceis. Algumas considerações sobre como fazer isso incluem:

- Manter-se em contato e conectado(a) com entes queridos
- Pedir e aceitar ajuda e contribuições de outras pessoas, inclusive no que diz respeito a recursos essenciais, saúde e bem-estar
- Evitar maior exposição a eventos traumáticos, como limitar o acesso a notícias e a mídia social. (Ouvir ou ver imagens repetidamente de algo traumático pode ser perturbador e desencadear sintomas)
- Buscar ajuda de grupos de apoio presenciais ou on-line, profissionais de saúde mental ou conselheiros

Embora muitos dos fatores que causam o 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 médico ou profissional de saúde mental ou entrar em contato com um grupo de apoio ou organização que possa conectá-la a serviços de saúde mental.



Suporte crítico quando você precisar

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

Fontes

1. PTSD: National Center for PTSD. How common is PTSD in adults? ptsd.va.gov/understand/common/index.asp. Acessado em 20 de abril de 2022.
2. NAMI. Posttraumatic stress disorder. nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder. Acessado em 20 de abril de 2022.
3. HelpGuide. Emotional and psychological trauma. February 2020. helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm. Acessado em 20 de abril de 2022.
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a disaster or traumatic event. emergency.cdc.gov/coping/index.asp. Acessado em 20 de abril de 2022.
5. American Psychological Association. How to cope with traumatic stress. 30 October 2019. apa.org/topics/traumatic-stress. Acessado em 20 de abril de 2022.
6. CDC. Taking care of your emotional health. 13 September 2019. emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp. Acessado em 20 de abril de 2022.



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.