

Estratégias para lidar e curar traumas raciais

Se você se identifica como uma pessoa negra, é provável que você ou alguém de quem gosta tenha sofrido racismo em suas diversas formas. Essas formas incluem:

- **Vieses sistêmicos integrados** que criam desigualdade e iniquidades no acesso à educação, assistência médica, justiça criminal, recursos financeiros, entre outros setores
- **Pessoas e entidades influentes** que promovem conceitos errados, estereótipos negativos e legislação tendenciosa
- **Pessoas em sua vida pública e privada** que às vezes, intencionalmente ou inadvertidamente, dizem ou fazem coisas que fazem você se sentir desvalorizado e desumanizado
- **Eventos terríveis**, como crimes de ódio, tiroteios policiais e muito mais, que você testemunha pessoalmente ou vê nas notícias

É muita coisa para absorver e difícil para qualquer um enfrentar, e muito menos superar, sem ajuda.

O racismo em todas as suas formas evidentes e sutis continua a ameaçar a saúde e o bem-estar das pessoas que não se consideram brancas. Na verdade, a exposição ao racismo – seja de forma direta ou indireta – pode levar a lesões mentais e emocionais, também chamadas de trauma racial ou estresse traumático baseado na raça (race-based traumatic stress, RBTS).

Principalmente quando não controlado, o RBTS pode causar ansiedade, depressão, estresse crônico, hipertensão, abuso de substâncias e sintomas semelhantes ao transtorno de estresse pós-traumático (post-traumatic stress disorder, PTSD). O estresse e a ansiedade elevados em longo prazo também podem comprometer o sistema imunológico e digestivo, aumentar o risco de ataque cardíaco e derrame e levar à exaustão física e mental.



Estratégias de autoajuda

Se isso lhe parece familiar, você pode tomar medidas para ajudar a se proteger contra os efeitos mental, emocional e fisicamente desgastantes de viver com discriminação. Também existem recursos profissionais disponíveis para apoiá-lo. Abaixo estão algumas estratégias de autoajuda para lidar e curar traumas raciais.

Peça suporte a outras pessoas. Às vezes, quando as pessoas estão sofrendo, elas se isolam. Mas o suporte social de pessoas em quem você confia pode ser um recurso importante. Conecte-se com familiares e amigos empáticos e compreensivos que você ouvirá e entenderá o que está passando.

Junte-se a um grupo de colegas. A discussão em grupo pode ajudá-lo a perceber que não está sozinho em suas experiências, reações e emoções. Reuniões de grupos de suporte comunitário conduzidas por profissionais treinados e com competência cultural adequada podem ser particularmente úteis se seus sistemas de suporte pessoal forem limitados. Considere conectar-se por meio de aplicativos digitais e telefone se você for uma das poucas pessoas como você em sua comunidade.

Canalize suas emoções. Esteja você se sentindo triste, impotente, com raiva ou com qualquer outra emoção intensa, pode ser útil direcionar seus sentimentos para algo que o ajude a criar mudanças significativas, por menores que sejam. Por exemplo, participe de uma organização ativista, ajude a obter votos, seja voluntário como mentor de jovens ou dedique-se a qualquer outra atividade de seu interesse.

Comunique sua experiência. Outra maneira de canalizar sua emoção é expressar o que você está sentindo da maneira que for confortável para você. Por exemplo, aproveite meios criativos, como as artes visuais, o teatro ou a escrita, ou qualquer outro meio que permita que você expresse de maneira proativa e saudável e a si mesmo e sua perspectiva.

Faça uma pausa. Encontre um lugar ou uma maneira segura de se afastar, pelo menos momentaneamente, do turbilhão de manchetes e da percepção nítida de que o racismo é real. Talvez coloque fones de ouvido e feche os olhos enquanto ouve sua música favorita. Prepare uma refeição deliciosa que o lembre de bons momentos. Faça uma caminhada ou observe pássaros. Pratique um esporte que você adora ou experimente uma nova aula de ginástica, como Pilates ou kickboxing. Seja o que for, permita-se fazer uma pausa.

Considere também o uso de técnicas de relaxamento, como exercícios respiratórios, a prática da atenção plena, como ioga, o uso de um diário ou meditação, para ajudar a aliviar o estresse.

Cuide da sua saúde. Cuidar de si mesmo é uma parte importante para lidar com o racismo, superar momentos de estresse avassalador e preparar-se para os desafios que virão. Comer uma dieta bem balanceada, dormir o suficiente e praticar exercícios regularmente pode ajudar a fortalecer o corpo e reduzir sentimentos de ansiedade ou depressão.

Alimente a esperança. Mesmo nos momentos mais angustiantes, encontre motivos para ser otimista. Pense nas experiências positivas que você teve ao lembrar que coisas boas acontecem e acontecerão. Reconheça até mesmo pequenos sinais de mudança.

Evite saídas prejudiciais. Usar álcool e outras substâncias para anestesiar o que você está sentindo prejudica e atrasa o enfrentamento ativo. Procure recursos e saídas para ajudá-lo a gerenciar ativamente seus sentimentos e o estresse de maneira saudável.



Obtenha ajuda

Procure um psicólogo que tenha um entendimento prático do racismo, que se sinta confortável em trabalhar com pessoas da mesma raça ou de raça diferente e que tenha conhecimento e treinamento sobre os efeitos clínicos do trauma racial. Um prestador culturalmente competente compreenderá o papel que as diferenças culturais desempenham no diagnóstico de uma doença e poderá incorporar necessidades e diferenças culturais nos seus cuidados.



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.