

Para entender o trauma — e como curá-lo



Os desastres naturais, a instabilidade política, tiroteios, a pandemia...tem muita coisa acontecendo no mundo, e eventos como esses podem levar a um trauma. Se você foi diretamente afetado por um evento estressante, assistiu a um de longe ou testemunhou um ente querido sendo afetado, seu “senso de segurança pode ficar abalado, fazendo você se sentir impotente em um mundo perigoso”.¹ Você pode ter uma sensação de horror ou como se estivesse em risco.² Ou você pode se sentir entorpecido, desconectado e incapaz de confiar nos outros.¹ Se entender melhor o que é o trauma — e como diminuir esse efeito em sua vida — pode ajudá-lo a encontrar um caminho para seguir adiante.

O que é trauma?

Trauma é uma reação humana a um evento estressante. Ele pode variar de algo que aconteceu apenas a você até algo que atingiu toda a sua comunidade. Ele pode ser devido a uma situação global, como uma pandemia.³

Quais são os sintomas do trauma?

Algumas pessoas podem ter uma reação imediata a um evento traumático. Outras talvez só reajam mais tarde.⁴ Infelizmente, as que só reagem depois talvez sejam consideradas frias ou indiferentes.

Os sintomas podem abranger:²

- Sentimento de medo, luto ou depressão
- Náusea ou tontura
- Mudanças no apetite ou sono
- Negligência das atividades diárias

Esses sintomas podem aumentar quando algo faz você se lembrar do evento. Por exemplo, fogos de artifício ou o som do escapamento de um carro podem desencadear esse sentimento em pessoas que passaram por uma zona de guerra. Ou um simples cheiro ou gosto pode lembrá-lo do momento em que você ouviu ou passou por alguma situação traumática. Os sintomas também podem surgir no aniversário de um evento.

Dicas para controlar o trauma

Se você está passando por um trauma, é importante saber que seus sentimentos são válidos. Mesmo que você não tenha estado diretamente envolvido no evento, pode ter uma forte resposta.¹ Da mesma forma, você pode ter reações diferentes das que os outros tiveram. Ou talvez você até conheça pessoas que parecem não ter sido afetadas de modo nenhum. Tudo bem se você está tendo esses sentimentos e há situações que você pode criar para cuidar de si mesmo durante esse período.

Não se isole. Embora você não tenha vontade de estar perto de outras pessoas agora, isolar-se não é uma forma saudável de lidar e pode prolongar seu estresse.⁵ Peça apoio aos amigos e família. Você precisa conversar com eles ou pedir que cuidem de fatores de estresse do dia a dia, como algumas pendências ou tarefas domésticas.⁵ Mas também seja honesto se você não quer falar sobre algo. Às vezes certos amigos e familiares, mesmo bem intencionados, podem dizer algo que faça você se sentir pior. E às vezes você só quer situações sociais “normais” sem falar sobre tópicos sérios.¹

Busque também grupos de apoio presenciais ou on-line. Os grupos on-line são uma opção especialmente boa durante um momento como uma pandemia, quando reunir-se presencialmente talvez não seja seguro. A conexão com outras pessoas que também passam por trauma pode ajudar a curar. Aceite seus sentimentos pelo que são, espere que eles possam mudar com o tempo e não se compare com os outros.¹

Cuide de si mesmo — física e emocionalmente. Evite o álcool e as drogas, que podem abafar seus sentimentos em vez de permitirem que você lide com eles de uma maneira saudável.⁴ Não descuide de ter um sono de qualidade, porque um sono insuficiente pode piorar os sintomas.¹ Faça exercícios, mesmo que seja uma caminhada leve ao ar livre, e explore formas de acalmar sua mente, como meditação, concentrada na respiração, arte ou música.^{1,5}

Mantenha-se informado — dentro do razoável. Se um evento ou seus resultados estão em andamento, você poderá se sentir estressado ou nervoso se não tiver as últimas notícias. Encontre uma fonte confiável de notícias. E esteja ciente de que rumores quase sempre circulam durante uma crise — especialmente nas redes sociais. No entanto, evite ficar muito preso às notícias. Ouvir ou ver imagens repetidamente sobre algo traumático pode ser perturbador.⁶

Procure ajuda, se necessário. A maioria das pessoas diz que se sente melhor depois de três meses de um evento traumático. Se você tem sintomas que pioram ou duram mais que um mês, pode estar passando por um distúrbio de estresse pós-traumático (PTSD).² Alguns talvez não reajam ao trauma, mas podem passar pelo PTSD até um ano após o evento. Se os seus sintomas durarem, leve em consideração a consulta com um terapeuta. Busque ajuda também se eles forem graves o suficiente no primeiro mês ou se ocorrerem depois e afetarem significativamente suas relações ou seu trabalho.² Seu programa de assistência ao empregado pode ajudá-lo a entrar em contato.

Recupere seu poder. Quando ocorrem eventos estressantes, muitas pessoas se sentem impotentes. Procure formas para provocar um impacto¹ como um trabalho voluntário, levantamento de fundos para pessoas afetadas pela situação ou defesa de mudanças políticas. Verifique e tenha certeza se a causa para a qual você levanta fundos é legítima, porque aparecem inúmeros golpes durante períodos traumáticos.

Enquanto você trabalha para resolver o trauma, saiba que a cura leva tempo. No final das contas, seus sintomas devem começar a melhorar e você provavelmente estará pensando cada vez menos sobre o evento. Mas se eles não melhorarem logo o suficiente ou sua vida pessoal ou profissional estiver sendo afetada, a ajuda está disponível. Entre em contato.

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Updated February 2020. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Accessed March 3, 2021.

2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Available at: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Accessed March 3, 2021.

3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. *Glob Health Res Policy*. 2020;5:29. Available at: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Accessed March 3, 2021.

4. CDC. Coping with Traumatic Events. Updated February 25, 2019. Available at: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Accessed March 3, 2021.

5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. October 30, 2019. Available at: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Accessed March 3, 2021.

6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. September 13, 2019. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed March 3, 2021.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.