



CRUZ VERMELHA BRASILEIRA FILIAL SANTA MARIA





CRUZ VERMELHA BRASILEIRA FILIAL SANTA MARIA

Cartilha de Apoio Psicossocial Cruz Vermelha Brasileira para adultos e crianças vítimas de desastres.

Adultos

Reações que são comuns nos primeiros dias de desastres

- Tudo que está acontecendo pode parecer irreal e um pesadelo.
- Há uma grande dificuldade de aceitação e entendimento do acontecido (desastre) - independentemente da idade.
- Dores de cabeça e músculos tensos pode ser consequência do trauma.
- É comum se sentir dormente, chorar compulsivamente, sentir culpa sentir dor ou alívio.
- Pode sofrer de insônia ou seu sono ser perturbador.
- O desastre e pensamentos do incidente podem vir novamente, é comum reviver o trauma muitas vezes.
- Assim como os detalhes do desastre, a partir do que você viu na TV, ou em artigos de jornal, podem se fazerem presentes novamente.
- Pode permanecer o medo de que tais incidentes se repetirão.
- É natural que exista um forte sentimento de solidão – mesmo que estejam em contato próximo com outras pessoas.
- Ninguém reage da mesma maneira sobre o que aconteceu.

Sintomas que poderão aparecer os primeiros dias...

- Reviver o evento - durante todo dia e / ou noite
- Nervosismo e inquietude
- Mais irritado e zangado que o normal, estar "pavio curto"
- Estresse severo

- Alívio por ter sobrevivido, mas culpado porque outros morreram
- Problemas grandes de concentração
- Dificuldade em lembrar-se das coisas, memória afetada

Há curto prazo, estas são reações normais causadas pela presença de eventos extremos. As reações acima e sentimentos podem voltar. Lembre-se que as reações podem ajudá-lo a elaborar o trauma, de modo que devagar se retome a rotina.

O que você pode fazer para ajudar no processo de elaboração do trauma?

- Conversar com outras pessoas sobre o que você experimentou se sentir necessidade de tal.
- Falar sobre sentimentos ruins e pensamentos desagradáveis ??que você teve após o incidente. Você pode fazer a elaboração do trauma enquanto estiver conversando com outras pessoas sobre o que aconteceu.
- Conversar com várias pessoas que sofreram a mesma coisa que você, também pode ajudar, de modo que o fato de saber que mais pessoas passaram por isso de alguma forma pode ser confortante.
- Trabalhando com tarefas que você conhece bem, conseguindo devagar retomar a sua rotina. Pode ser difícil se concentrar em tarefas exigentes, e voltar à rotina sempre ajuda.
- Desenvolver alguma atividade física, corpo são, mente são.
- Evite usar álcool para lidar com emoções difíceis.
- Ouvir o que os outros ao seu redor estão sentindo e pensando. O desastre os afetou também.
- Se precisar chorar, chore. O medo é sentimento comum, chorar pode contribuir processo de aliviá-lo.

Crianças e Jovens

1. O que pode acalmar e confortar

- Estar com alguém que você confia.
- Compartilhar pensamentos e sentimentos, se julgar necessário
- Ficar o menos tempo possível sozinho.
- Não tenha medo de perguntar ou dizer aos adultos o que você pensa e sente, assim pode ser um movimento confortante, de alívio de angústia.

2. Se você tem sentimentos ruins

- Pode, por exemplo, desenhar ou pintar algo sobre o que você está pensando e sentindo.
- Faça um passeio de bicicleta, brinque, jogue ou faça algo que você gosta, assim preenche a sua mente com outras coisas.
- Estar com os amigos sempre ajuda.
- Voltar à rotina é essencial para a retomada do equilíbrio interno e externo, retomar a escola o quanto antes for possível, socializar também ajuda no processo.

3. O que ajuda no processo de recuperação do trauma?

- Comer e dormir de forma adequada, a alimentação e o sono são essenciais para o bom desenvolvimento, para um processo de recuperação então mais ainda.
- Sair com amigos para fazer coisas agradáveis sempre ajuda, pois recuperasse a sensação de bem estar.
- Ficar em lugares que você se sinta seguro e bem.
- A retomada da rotina é uma das coisas que mais ajuda para poderem entender que a vida ainda está ali e que tudo com o tempo passará.

4. Se alguém próximo a você está morto ou ferido?

- Fale com os outros na mesma situação, se isso lhe aliviar e confortar.
- Você pode acender uma vela e rezar por aqueles que morreram ou estão gravemente feridos.
- Pense neles com carinho e lembre-se do que foi bom em sua companhia.
- Chore quando sentir vontade, isso pode ajudá-lo a elaborar o trauma.

5. Quando você vai dormir e se sentir inseguro

- Você pode dormir de porta aberta e com uma luz fraca no quarto.
- Se alguém pode ficar com você, é mais fácil adormecer.
- Ouvir uma historia antes de dormir, pode ser bom.
- Rezar sempre conforta de alguma forma.