

## Praticando o autocuidado após acontecimentos traumáticos

A exposição a acontecimentos traumáticos pode ter um grande impacto sobre as nossas emoções, comportamentos, funcionamento cognitivo e bem-estar físico. Isto é verdadeiro mesmo quando testemunhamos o trauma à distância, como no caso dos tiroteios de Newtown, Connecticut. Diversas reações podem ser vivenciadas pelas pessoas. É comum que se mostrem mais temerosas, fechando-se para família e amigos, sentindo-se facilmente distraídos ou mesmo frustradas por lapsos de memória ou não conseguindo completar sequer tarefas simples.

A reação mais comum apresentada por pessoas expostas ao trauma ou ao estresse extremo é o poderoso impacto sobre os nossos corpos. Primeiro podemos nos sentir ansiosos, sentir nossos corações acelerados ou experimentar uma descarga de adrenalina. Depois de alguns dias, podemos nos sentir exaustos, mas com dificuldades para dormir, notarmos que assustamos facilmente, ser mais supercautelosos ou nos sentirmos anestesiados ou soltos. Muitas vezes pessoas indicam que não conseguem parar de pensar no acontecimento traumático, assistindo na televisão ou lendo sobre isso no jornal.

A boa notícia é que os seres humanos são resistentes e a maioria vai se recuperar em um curto espaço de tempo – normalmente dentro de algumas semanas. Para acelerar a nossa recuperação, precisamos lembrar que o autocuidado é importante e encontrar maneiras de cuidar de nós mesmos diariamente. Abaixo estão algumas coisas que você pode fazer para promover um retorno à normalidade:

- 1) **Mantenha as conexões sociais:** Quando vivenciamos uma perda ou uma tragédia, é fácil se isolar ou retirar-se da nossa rede de amigos e familiares. Mas em momentos de crise, essas redes de apoio são mais importantes do que nunca. Aproxime-se de quem pode te apoiar. Faça planos para ver amigos e mantenha-se próximo pessoalmente ou por telefone. Talvez você decida afastar-se temporariamente das pessoas que não oferecem apoio. Lembre-se que não há problema tomar um tempo para si para descansar e recarregar as baterias.
- 2) **Participe de comportamentos que promovam a sua saúde:** Exercite-se várias vezes por semana e tente e manter uma dieta saudável. Nossas rotinas saudáveis e bons hábitos alimentares desaparecem durante emergências, por isso precisamos encontrar maneiras de separar tempo para fazer uma caminhada, nadar ou qualquer exercício que você goste. Não exagere. Se você está com pouco tempo, uma caminhada curta está bom. Não seja duro consigo mesmo. Este não deve ser o momento para iniciar uma dieta ou parar de fumar. Mantenha-se hidratado. Quando estão estressados, a tendência é usar mais água do que o normal, e nem sempre os nossos corpos dão os sinais que estamos com sede, por isso é importante beber muita água.
- 3) **Mantenha uma boa higiene do sono:** Acontecimentos traumáticos muitas vezes atrapalham o nosso sono. Algumas pessoas apresentam pesadelos ou acham que as noites são mais difíceis. Tente manter as rotinas de sono regulares e dormir oito horas por noite. Fique longe da cafeína à noite. Estudos recentes apoiam desligar todos os aparelhos eletrônicos – televisores, telefones, computadores – pelo menos uma hora antes de dormir.
- 4) **Encontre equilíbrio em sua vida:** Durante uma crise, muitas vezes as pessoas apresentam comportamentos excessivos – trabalhar demais, comer demais, dormir demais e até mesmo beber demais. Evite assistir televisão em excesso sobre o acontecimento. Estabeleça limites para si mesmo nas atividades e certifique-se de que está cuidando de si mesmo em todas as áreas – social, comportamental e espiritual. Nossas suposições sobre o mundo ser um lugar seguro são abaladas e qualquer coisa que possamos fazer que dê significado à nossa vida ou nos dê um plano de ação ajudará a acelerar a nossa recuperação.

**Linha -24 horas de resposta à incidentes críticos: 888-851-2451**

Pressione a opção no. 1 e peça para falar com um Gerente do Centro de Trauma