

Após uma catástrofe, as pessoas sempre reagem de modo semelhante: Estão chocadas e continuam a ser perseguidas pelo evento. Muitas pessoas questionam o sentido da vida. Os relacionamentos familiares, pessoais e até profissionais também podem ser afetados. Tudo isto é normal e mostra simplesmente que as pessoas reagiram de maneira NORMAL e natural.

Alguns sinais especiais após uma catastrofe são:

- Hiperexcitação, insônia, hiperatividade, angústia permanente mesmo em situações de segurança, impaciência e agressividade.
- As crianças apegam-se ainda mais à pessoas de maior convivência, apresentam-se chorosas e agressivas.
- a lembrança da situação traumática está sempre presente, mesmo quando não se quer mais pensar nela, manifesta-se durante o dia em forma de Flashbacks e à noite como pesadelos.
- Tornando-se insensível, as pessoas tentam evitar novamente o reviver do espanto e da catástrofe, com o risco de tornarem-se insensíveis também para as coisas bonitas da vida. Situações que possam lembrar a catástrofe são evitadas.

Todos esses fenômenos mostram que, a pessoa atingida está elaborando o evento traumático e tentando „reorganizar“ a sua existência .

Após uma catástrofe é importante acalmar-se.

É importante reiniciar rapidamente o ritmo de vida cotidiano, restabelecendo a rotina diária o mais normal e habitual possível.

- trabalhar durante o dia ou ocupar-se de um passatempo útil, dormir à noite.
- conversar com outras pessoas atingidas pela catástrofe, principalmente aquelas que estavam imediatamente próximas. Elaborar conjuntamente uma sequência do evento e procurar encontrar um FIO CONDUTOR. Perguntar-se o que viu, o que ouviu e o que fez durante o evento traumático
- para elaborar o vivido não é necessário liberar-se de todas as reações emocionais, mas deve-se expressar o que mais lhe perturba.
- buscar ajuda no seu grupo e nos grupos de solidariedade nacional e internacional.
- a vida cotidiana das crianças deve ser restabelecida o mais normal possível, como: escola, brincadeiras, jogos e passatempos. Conversar também com as crianças sobre o que foi vivenciado..
- utilizar os rituais conhecidos de tristeza/luto da própria cultura, eventualmente descobrir rituais especiais dentro da família. Recorrer a ajuda de pessoas locais como o médico de família, sacerdotes ou pessoas aconselhadoras de confiança, etc.
- realizar atividades físicas e desport são de grande importância e ajudam a encontrar o sono à noite. Em casos persistentes de insônia, aconselha-se um leve sonífero.

Regra de ouro:

PACIÊNCIA CONSIGO MESMO E COM OS OUTROS

Quando deve-se procurar ajuda?

- quando as reações citadas anteriormente, tornam-se tão intensivas que a vida perde o seu sentido ...
- quando o mundo torna-se tão caótico e maluco que quase não se pode mais suportá-lo ...
- se após 4 semanas as reações permanecem tão intensos como no primeiro dia
- se as doenças de origem somáticas juntam-se a as reações já mencionadas
- se antes da catástrofe já encontrava-se em tratamento psiquiátrico ou psicoterapêutico
- se já trazia consigo um traumatismo não elaborado
- com frequência, a família necessita igualmente de ajuda, mesmo quando não tenha sido diretamente atingida pela catástrofe
- colegas de trabalho podem igualmente necessitar de ajuda.

Um tratamento psicoterapêutico-médico não precisa necessariamente durar muitas horas. É preciso aprender a conviver com o sucedido, deixando que tudo se cicatrize lentamente até atingir uma reconciliação interior.

A vida nunca mais será como antes, mas ela continua a tem várias surpresas agradáveis previstas também para você.

VIOLÊNCIA:

APÓS UMA CATÁSTROFE

o que observar,

o que fazer,

a quem recorrer

Instituto de psicotrauma Suíço IPTS

Telefone: xx41(0) 27 946. 34. 22

Mobile: xx41(0) 78 710. 28. 42

Fax: xx41(0) 27 946. 34. 23

iptsperren@rhone.ch

www.institut-psychotrauma.ch

info@institut-psychotrauma.ch

Dr. med. Gisela Perren-Klingler

