

Para divulgação imediata

Guia resumido de primeiros socorros emocionais

"Quando ocorrem eventos traumáticos, eles desafiam nosso senso de segurança e previsibilidade e isso pode desencadear fortes reações físicas e emocionais. Essas reações são normais.

O Emotional First Aid (Primeiros Socorros Emocionais) fornece informações sobre como ajudar a si mesmo, sua família e amigos em resposta a testemunhar, ouvir ou viver os eventos traumáticos."

Elaboramos o seguinte guia informativo. Fique à vontade para publicá-lo ou divulgá-lo como achar melhor.

Acreditamos que ele poderá ser de grande utilidade para você e seu público. Atenciosamente,

Gina Ross e Peter Levine

Gina Ross - Especialista em trauma, fundadora do International Trauma Institute e autora do livro em andamento "The Role of Media in Healing Trauma" (O papel da mídia na cura do trauma)

Peter Levine - Autor de "Waking The Tiger - Healing Trauma" e criador da Experiência Somática, um método inovador para curar traumas

Primeiros socorros emocionais

Quando ocorrem eventos traumáticos, eles desafiam nosso senso de segurança e previsibilidade, o que pode desencadear fortes reações físicas e emocionais. Essas reações são normais. O guia Primeiros Socorros Emocionais fornece informações sobre como ajudar a si mesmo, sua família e amigos em resposta a testemunhar, ouvir ou viver os eventos traumáticos.

O que fazer e o que não fazer

- Tente obter as informações sobre seus entes queridos o mais rápido possível. Assista ao noticiário por um tempo limitado para obter as informações de que precisa e depois desligue a TV ou o rádio por um tempo. Você pode ligar a TV a cada duas horas para obter mais detalhes, mas não se prenda às imagens traumáticas repetitivas que ela está mostrando. Essas imagens têm a incrível capacidade de nos atrair e nos manter grudados na tela, mesmo que isso nos faça sentir pior depois. Resista à tentação de assistir.
- Não fique isolado. Organize-se e reúna-se em grupos comunitários, em bairros, YMCAs e centros religiosos. Reúna-se com a família e os amigos e apoiem uns aos outros. A compreensão e o apoio de nossos entes queridos nos ajudam a enfrentar a tragédia muito mais rapidamente. É fundamental validar os sentimentos de medo e desamparo dos outros, mesmo que estejamos lidando melhor do que eles. As pessoas têm maneiras diferentes de reagir a eventos chocantes. Não há reação certa ou errada.
- Procure ajuda profissional se sua reação for muito forte para lidar sozinha ou com seus amigos. Isso não significa que você seja louco ou fraco.
- Mantenha-se ocupado e tenha uma agenda o mais estruturada possível para ajudá-lo a se manter firme.
- É fundamental concentrar-se em seus recursos, em tudo o que o ajuda a se sentir mais calmo, mais forte e mais firme. Volte a se concentrar em todos os seus sistemas de apoio, sejam eles pessoas, atividades ou lugares. Faça coisas que mantenham sua mente ocupada, como assistir a um filme, tricotar, cozinhar, brincar com crianças ou animais de estimação, jardinagem ou estar na natureza.
- Escreva suas sensações, sentimentos e pensamentos. Foi demonstrado que escrever ajuda a descarregar a ansiedade e a recuperar o controle.
- Descanse o suficiente. Nossa tendência é correr com adrenalina e esgotar nosso corpo.
- Incentive a si mesmo e aos outros a não contarem suas histórias de forma repetitiva, o que acaba aprofundando o trauma; em vez disso, ouça os relatos uns dos outros sobre essa tragédia/catástrofe real, mas com interrupções da história do início ao fim. Interromper a narração cronológica da história o ajudará a processar os sentimentos sem se sobrecarregar e o ajudará a não ficar preso a uma narrativa obsessiva.

Pensamento. Permita-se sentir os sentimentos que está sentindo, mesmo que eles não sejam bonitos. A raiva, a fúria e o desejo de vingança são respostas muito naturais a eventos traumáticos causados pelo homem. Sinta seus sentimentos e permita que suas emoções sejam expressas em uma estrutura racional

- Não se culpe por sentimentos negativos, mas certifique-se de que suas ações sejam positivas e produtivas.
- Mantenha-se ativo e ajude como voluntário nos hospitais ou doe sangue. Você pode enviar dinheiro ou ajudar a equipe de linhas de ajuda para pessoas em dificuldades. Ajude amigos e familiares traumatizados ouvindo-os sem julgá-los, não levando para o lado pessoal se eles estiverem com raiva ou culpando-os, ou ajudando nas tarefas domésticas ou como babá para dar-lhes um tempo de privacidade.

Resposta psicológica

As pessoas podem ter muitas reações diferentes à tragédia. Ou sentir todas elas em sequência. Geralmente, sentimos primeiro o choque, depois a negação, a raiva e a depressão antes de passarmos para o luto e a aceitação.

- Alguns ficarão em choque, atordoados e dissociados por algum tempo. Elas podem se sentir desorientadas em relação ao tempo, ao lugar e, às vezes, à pessoa. Podem se sentir entorpecidas e isoladas do terror e da dor.
- As pessoas podem sentir medo e tristeza profunda, incerteza e desamparo. Esses sentimentos também são normais e passarão.
- As pessoas podem se sentir confusas, incapazes de pensar bem, de se concentrar, de se lembrar de coisas ou de resolver problemas. Elas podem se sentir deprimidas, exaustas, incapazes de descansar e com vontade de se retirar. Todos esses sentimentos são normais se não durarem por um longo período.
- As pessoas podem se sentir agitadas, ansiosas, hiper-alertas e hiper-vigilantes ("em guarda"), facilmente irritadas e incapazes de controlar suas emoções. Elas precisam se envolver em atividades e expressões criativas que as acalmem. Estar com familiares e amigos pode ajudar a acalmar.
- As pessoas podem se sentir desconfiadas e paranoicas. Podem sentir raiva intensa e querer se envolver em atos antissociais. Elas podem se tornar muito críticas e culpar a todos. É importante conversar com amigos e fazer uma "verificação da realidade" em relação à nossa perspectiva e não nos envolvermos em nenhum ato que não possamos compartilhar com pessoas cujas perspectivas possam ser diferentes das nossas.
- As crianças podem se tornar "pegajosas" e ter pesadelos. Podem ter dores de estômago e de cabeça. Ou então, podem se comportar de forma agressiva. Isso é normal. Pode durar alguns dias ou mais,

mas passará. Elas precisam ser tranquilizadas e se sentir protegidas.

Resposta fisiológica

- É natural ter uma reação física ao estresse traumático. É bom reconhecer esses sintomas como sinais de "ativação" e não se assustar com eles:
 - Coração batendo mais rápido
 - Dificuldade para respirar
 - Aumento da pressão arterial
 - Aperto estomacal, nó na garganta
 - Tremores musculares
 - Pele fria
 - Pensamentos picantes.

Essas reações se dissiparão ou desaparecerão se não lutarmos contra elas.

- As pessoas podem ter alguma dificuldade para dormir, ou podem ter vontade de comer demais ou se envolver em comportamentos viciantes, como o uso excessivo de álcool ou drogas. O melhor "antídoto" é tentar ficar atento a esses e outros impulsos e aceitar que você está profundamente perturbado e que isso vai passar.
- Os traumas anteriores não resolvidos de algumas pessoas podem ser reativados. Seu senso de segurança e confiança pode ser abalado. Elas precisam se lembrar ou ser lembradas de seus nomes, sua idade real e a data e o local de hoje. Isso permite que elas se situem no aqui e agora.
- Os sintomas das pessoas podem ser muito diversos. Eles podem ser constantes, ir e vir ou ocorrer em grupos.

Resposta útil

Podemos ajudar nosso sistema nervoso a recuperar seu equilíbrio entendendo como ele se descarrega quando é superestimulado. Alguns exemplos disso são:

- Tremores, sacudidelas, vibrações ou suor
- Calor em nosso corpo
- Estômago gorgolejando
- Respirar profundamente
- Chorar ou rir
- Espinhas de ganso

Isso é bom, pois significa que estamos descarregando parte da energia e voltando ao equilíbrio. Na maioria das vezes, queremos apenas observar o que está acontecendo em nosso corpo, sem julgamento, apenas observando e entendendo que nosso corpo tem a capacidade inata de recuperar o equilíbrio se o deixarmos sentir o que sente e lhe dermos tempo para fazer o que quiser.

O que fazer

É muito importante manter-se "aterrado". Se estiver se sentindo desorientado, confuso, chateado e incrédulo, faça o seguinte exercício:

- Sente-se em uma cadeira, sinta os pés no chão, pressione as coxas, sinta o traseiro no assento e as costas apoiadas na cadeira; olhe ao seu redor e escolha seis objetos que tenham vermelho ou azul. Isso deve fazer com que você se sinta no presente, mais fundamentado e em seu corpo. Observe como sua respiração fica mais profunda e calma. Você pode ir ao ar livre e encontrar um lugar tranquilo para se sentar na grama. Ao fazer isso, sinta como seu traseiro pode ser sustentado e apoiado pelo chão.
- Aqui está um exercício que permitirá que você sinta seu corpo como um "recipiente" para guardar seus sentimentos. Dê tapinhas suaves nas diferentes partes de seu corpo com a mão, com o pulso solto. Seu corpo pode ficar mais sensível, vivo, afiado; você pode se sentir mais conectado aos seus sentimentos.
- Outro exercício é tensionar os músculos, cada grupo de cada vez. Segure os ombros com os braços cruzados sobre o peito, aperte-os com força e dê tapinhas nos braços para cima e para baixo. Faça o mesmo com as pernas, aperte-as e segure-as pelo lado de fora, dando tapinhas em toda sua extensão. Contraia as costas, contraia a frente e, em seguida, libere suavemente a tensão. Isso pode ajudar você ou seu ente querido a se sentir mais equilibrado.
- Esportes, aeróbica e musculação ajudam a evitar a depressão e são um canal para a agressividade.

Se você acredita em oração ou em algum tipo de poder maior, ore pelo descanso das almas dos mortos, pela cura dos feridos, por força e consolo para os que estão sofrendo. Ore por paz, compreensão e sabedoria e para que as forças do bem prevaleçam. Não desista da fé na bondade suprema do ser e mantenha sua confiança na humanidade.

E, por fim, saiba que nós, seres humanos, somos extremamente resistentes e conseguimos nos recuperar das tragédias mais horrendas. Além disso, por meio do processo de cura, temos a possibilidade de sermos transformados por nossos traumas.

Escrito por Gina Ross e Peter Levine, com base na Experiência Somática e em outros métodos.