

## Apoio adicional

Aos seguintes sintomas é aconselhável procurar apoio adicional:

- Caso tiver constantemente pesadelos e distúrbios de insónia
- É acometido involuntariamente por recordações insistentes
- Evita lugares e situações que lembram o ocorrido
- Reduz-se a sua produtividade de trabalho
- O seu relacionamento sofre devido ao ocorrido
- Não consegue falar com ninguém a respeito embora sinta a necessidade de fazê-lo
- Se as reacções persistirem por mais de 4 semanas

O apoio profissional ajudará a evitar doenças secundárias. Está disponível nos seguintes postos:

- Junto do seu médico de família
- Junto de psiquiatras e psicólogos autorizados, nos centros de aconselhamento social psiquiátricos ou na clínica psiquiátrica
- Nos centros da sua região para aconselhamento e apoio a vítimas
- Junto de padres e pastores da sua região

Tranquilizantes e hipnóticos não são recomendados nas 48 horas após um acontecimento doloroso!

## Em caso de dúvidas

Dirija-se à organização que lhe entregou este folheto.

Encontrará informações adicionais na página internet [www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch)

## Conselhos para o trato com acontecimentos dolorosos

### Informações para afectados e familiares

editado pela Secretaria Federal de Protecção da População (BABS)  
e pela Federação de Psicólogas e Psicólogos Suíços (FSP)

com o apoio da Rede Nacional de Apoio Psicológico Emergencial (NNPN)

[www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch)

Um acontecimento muito doloroso o/a afectou pessoalmente ou alguém das suas relações próximas. Queremos fornecer-lhe algumas informações que podem ser importantes e úteis na sua situação.

## Reacções frequentes

Acontecimentos excepcionalmente graves provocam temporariamente (durante dias até semanas) reacções e sentimentos fortes em muitas pessoas. Estes podem afectar também testemunhas oculares e quem presta socorro.

As seguintes reacções e outras semelhantes são normais após um acontecimento excepcionalmente grave e tendem, em geral, a se abrandar após poucos dias.

- Tensões, tremores, dores de cabeça, esgotamento, distúrbios cardiovasculares, suor, náusea, nó na garganta
- Dificuldades de concentração, sensação de cabeça vazia, recordações insistentes, vigilância elevada, pensamentos circulares, pesadelos
- Medo, sentimento de desamparo, luto, emotividade, sentimentos de culpa, vergonha, raiva e desgosto, decepção
- Indiferença em relação ao anteriormente importante, comportamento evasivo, irritabilidade fácil, falta de apetite, fome desenfreada, inquietação, aumento no consumo de bebidas alcoólicas e outras substâncias que provocam dependência, retracção social

## O que os afectados podem fazer para se auto-ajudar?

Aceitar o apoio de pessoas da sua confiança, o seu convívio e a conversa com elas são formas de lhe trazer alívio.

- Fale com pessoas da sua confiança sobre as suas vivências.
- Conceda-se tempo de descanso e regeneração.
- Alimente-se o mais saudável possível e evite bebidas alcoólicas e outras substâncias que provocam dependência.
- Ocupe-se de coisas que já lhe davam prazer antes da ocorrência sempre que imagens dolorosas ou a sua tensão interior se tornarem insuportáveis.
- Conceda-se tempo para o seu processo de luto. Não exerça pressão sobre si próprio/a para voltar a funcionar “normalmente” o mais rápido possível.
- Aceite a ajuda oferecida pelo seu ambiente.
- Procure tornar à sua rotina habitual tão logo que seja possível. Estruture o decorrer do dia e leve uma vida regular.

- Retome as actividades e passatempos rotineiros habituais ainda que não lhe despertem o mesmo interesse de antes do acontecimento.

Não espere que o tempo apague as suas recordações. Os seus sentimentos actuais não desaparecerão simplesmente, mas ainda o/a preocuparão por muito tempo.

## E os meus filhos?

Sentimentos e reacções que são normais em crianças:

- ansiedade interior excepcional
- representação repetida e sob a mesma forma do vivenciado
- irritabilidade, desejo de estar só
- comportamento apreensivo, reacção intensa no momento de uma separação, medo do escuro

## O que podem fazer os familiares e amigos?

A compreensão de familiares e amigos pode contribuir muitíssimo para que a pessoa afectada consiga aceitar melhor o ocorrido. Muitas vezes o simples sentimento de não estar sozinho já ajuda muito.

- Faça companhia à pessoa afectada e ofereça-lhe ajuda e a disposição de ouvir, ainda que esta não lhe tenha pedido apoio.
- Esteja disposto a ouvir quando a pessoa afectada quiser falar. Às vezes faz bem falar repetidas vezes sobre o acontecimento doloroso.
- Ajude a estruturar bem os primeiros dias a fim de dar pouca ocasião a pensamentos tormentosos.
- Respeite a esfera pessoal da pessoa afectada e conceda-lhe possibilidades de retracção.
- Após determinados acontecimentos é necessário organizar e resolver várias coisas. Uma ajuda prática pode ter como efeito um grande alívio. A princípio é, porém, importante que se ajude a pessoa afectada a retomar o mais depressa possível a rotina diária habitual e a agir com autonomia.
- Dê também ocasião às suas crianças de falar sobre os próprios sentimentos e de expressá-los por meio de jogos e desenhos. Mande-as em breve novamente à escola e às actividades habituais.

Não leve para o lado pessoal a raiva e as agressões de pessoas afligidas.