



Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Lidar com experiências traumáticas

Portugiesisch



© Rosel Eckstein/PIXELIO

Informações para as pessoas afetadas

Com este desdobrável, pretendemos dar-lhe algumas informações que poderão ser importantes e úteis na sua situação.

Reacções possíveis

Acontecimentos pesados extraordinários como acidentes, atos de violência ou catástrofes, mas também a morte súbita de uma pessoa próxima, originam temporariamente em muitas pessoas reacções e sentimentos intensos. Da mesma forma, testemunhas oculares e pessoas que prestam assistência, assim como pessoas desaparecidas e sobreviventes podem ser igualmente afetados.

Imediatamente após uma experiência desta natureza, surgem em muitas pessoas reacções como, por exemplo:

- impotência
- medo
- depressão
- sentimentos de culpa
- fortes alterações de humor
- perplexidade
- incapacidade de realizar tarefas diárias

Estas e outras reacções semelhantes são normais após uma experiência extraordinariamente traumática. Na maioria dos casos, as reacções diminuem em poucos dias.



BBK. Gemeinsam handeln. Sicher leben.



Por vezes, podem, no entanto, ocorrer queixas adicionais, como, p. ex.:

- forte nervosismo, temor
- perturbações do sono, pesadelos
- sensação de vazio, desesperança
- perdas de memória, problemas de concentração
- recordações ou imagens dolorosas, que se impõem
- falta de apetite, forte cansaço
- maior necessidade de álcool ou sedativos

Também estas reacções diminuem de semana para semana, até desaparecerem por completo.

O que pode fazer por si próprio?

Caso tenha passado por uma experiência particularmente traumática, poderá ser-lhe útil desfrutar de repouso. Leve algum tempo para processar o que aconteceu e para se restabelecer.

- Dê mais atenção às suas necessidades presentes e reserve tempo para elas.
- Não reprima os sentimentos, fale sobre eles com pessoas da sua confiança.
- Procure regressar, tão breve quanto possível, ao seu quotidiano habitual.
- Dê tempo a si próprio. Não espere que o tempo apague facilmente as suas memórias. Os seus sentimentos presentes ainda o vão acompanhar durante muito tempo.
- Dedique também algum tempo àquelas coisas que, habitualmente, lhe dão prazer e que o relaxam.
- Não hesite em recorrer a ajuda psicológica e espiritual

O que podem fazer os familiares e amigos?

A compreensão de familiares e amigos pode contribuir em muito para que as vítimas consigam lidar melhor com o sucedido. Muitas vezes, a mera sensação de que não se está só já faz muito bem. Quando a vítima estiver a falar sobre as suas experiências,

- ouça-a.
- dedique-lhe bastante tempo.
- leve os sentimentos da vítima a sério.

Após algumas destas experiências, é necessário organizar e resolver diversas coisas. Um auxílio prático pode produzir um efeito muito positivo.

Por regra, é importante, no entanto, que se ajude as vítimas a regressarem, tão rápido quanto possível, ao seu dia-a-dia habitual.

Mais Ajuda

Por vezes, as experiências exercem um peso tão grande sobre as pessoas, que se torna aconselhável o recurso a ajuda profissional. É este o caso, nomeadamente, quando as reacções normais previamente descritas persistem por mais de 4 semanas.

Revelam-se como sintomas específicos situações em que

- Tem a impressão de que as suas emoções e sensações demoram muito tempo a normalizar-se de novo.
- É permanentemente atormentado com pesadelos ou sofre constantemente de perturbações do sono.
- Se debate frequentemente com memórias indesejadas relacionadas com a experiência vivida.
- Evita determinadas situações ou locais, que o fazem lembrar da experiência vivida ou que estão relacionados com ela.
- Desde a experiência vivida, passou a fumar (mais), beber, consumir drogas ou tomar muitos medicamentos.
- O seu rendimento profissional sofre uma diminuição permanente.
- As suas relações interpessoais são fortemente afectadas ou em que surgem problemas do foro sexual.
- Não tem a possibilidade de falar com ninguém sobre os seus sentimentos, embora sinta essa necessidade.

Leve estes sintomas a sério. É, então, particularmente importante que recorra a ajuda exterior, para evitar o aparecimento de complicações graves. Há, em toda a Alemanha, uma série de instituições que o podem ajudar. São os casos, p. ex., dos centros de aconselhamento, psicoterapeutas, técnicos de aconselhamento especializados em situações traumáticas, assistentes espirituais e médicos.



Para mais informações, entre em contacto com:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)
Provinzialstraße 93, 53127 Bonn
Postfach 1867, 53008 Bonn
Telefon: +49(0)228-99550-0
poststelle@bbk.bund.de
www.bbk.bund.de

© BBK 2020

Entregue por:

Telefon
Telefax
Mail