

Com este panfleto gostaríamos de lhe fornecer algumas informações, que talvez no seu caso sejam da maior importância.

### **Reacções possíveis**

Alguns acontecimentos traumáticos, excepcionais severamente, assim como acidentes, violência ou catástrofes, provocam em muitas pessoas reacções fortes e trazem à superfície sentimentos pronunciados. Auxiliares e testemunhas oculares são muitas vezes atingidos pelos mesmos.

Normalmente logo após vivências chocantes surgem em algumas pessoas reacções diversas como por exemplo:

- Sensação de abandono
- Medo
- Sentimento de derrota
- Sentimentos de culpa
- Mudanças bruscas de humor
- Desorientação
- Perplexidade
- Impossibilidade de desempenhar as tarefas rotineiras diárias

Estas e outras reacções semelhantes são normais depois de se ter vivido uma situação fora do comum. Essas reacções geralmente diminuem depois de alguns dias.

Às vezes podem surgir ainda mais alguns sintomas como por exemplo:

- Nervosismo agudo e temor
- Insónia, pesadelos
- Sentimento de inutilidade, e desespero
- Amnésias e problemas de concentração
- Imagens atormentadas e lembranças dos factos vividos a miúdo
- Falta de apetite, cansaço fora do comum
- Necessidade reforçada de bebidas alcoólicas e sedativos

Também estas reacções são reversíveis e desaparecem normalmente depois de algumas semanas.

### **O que você pode fazer por si próprio?**

Se você viveu uma situação traumatizante, tente procurar um lugar sossegado onde haja calma para se retirar. Tome o tempo que for necessário para trabalhar mentalmente o acontecido e recuperar-se.

- Dê atenção especial às suas necessidades momentâneas e garanta o tempo que for necessário para as satisfazer.
- Não se reprima, mas sim fale sobre o acontecido com pessoas da sua confiança.

- Procure voltar às suas actividades normais logo que possa.
- Não espere que o tempo apague os acontecimentos vividos da sua memória. Os seus sentimentos actuais ainda o ocuparão por algum tempo mais.
- Ocupe o seu tempo com actividades que sempre lhe deram satisfação e lhe tragam calma.
- Não hesite em procurar ajuda junto de pessoas treinadas para tal, ou psicólogos.

### **O que os seus parentes e amigos podem fazer por você**

A compreensão de parentes e amigos pode ajudar muito na recuperação rápida aos indivíduos afectados por acontecimentos traumáticos. Por vezes, a sensação de não se encontrarem mais sós é muito eficaz na recuperação.

Quando as pessoas traumatizadas contarem as situações vividas:

- Ouça atentamente.
- Tome bastante tempo para atender ao traumatizado.
- Leve a sério os sentimentos das pessoas traumatizadas.

Depois de alguns acontecimentos traumáticos é necessário organizar e resolver assuntos diversos. Uma ajuda

prática pode ser um grande apoio. Em geral é muito importante ajudar o traumatizado a retomar as suas actividades rotineiras diárias.

### Outras ajudas importantes

No caso de os acontecimentos tocarem excessivamente uma pessoa, aconselha-se a aceitar ajuda de profissionais. Isso especialmente no caso de as reacções sintomáticas acima descritas ultrapassarem 4 semanas sem se amenizarem. Os sinais especiais são:

- ter a sensação de que os sintomas de trauma e os seus sentimentos não mudaram nada durante esse período.
- sofrer de pesadelos torturantes e frequentes e também insónias.
- ter lembranças involuntárias frequentes dos acontecimentos vividos.
- evitar passar por certos lugares ou situações que lhe tragam os eventos traumáticos à memória.
- fumar mais desde o acontecido ou beber álcool, tomar drogas ou medicamentos.
- a sua condição de trabalho diminuir acentuadamente.
- a sua vida conjugal sofrer em consequência do trauma e a sua condição sexual seja acentuadamente afectada.
- não poder falar com ninguém sobre o trauma embora a sua vontade seja desabafar.

Leve a sério os sintomas que tem. É extremamente importante aceitar ajuda externa, para que possa garantir o afastamento de consequências doentias. Em todo o país existe uma grande quantidade de instituições que o podem ajudar. Entre elas, por exemplo, centros de aconselhamento, psicoterapeutas, pessoas de Igreja e médicos.

**Mais informação e ajuda profissional poderá ser encontrada nas seguintes localidades:**

Emitido por:  
Arbeitsgemeinschaft  
Psychosoziale Notfallversorgung  
im Landkreis Kitzingen  
Julius-Echter-Platz 7  
97346 Iphofen  
Tel.: 09325-6786

[www.psnv-kitzingen.de](http://www.psnv-kitzingen.de)

Este panfleto foi elaborado pelo  
Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe  
Postfach 200351, 53133 Bonn  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)  
no âmbito dos panfletos sobre Intervenção em casos de Crise e Ajuda Psicológica de Urgência de Voralberg (KIT Voralberg) além da Ajuda na Urgência Aguda, Viena (ABW).



**PORTUGUESISCH**

04.01.2011

## **CONSELHOS COMO LIDAR COM ACONTECIMENTOS TRAUMATIZANTES**

## **INFORMAÇÃO PARA PESSOAS TRAUMATIZADAS BEM COMO PARA SEUS FAMILIARES**