

ESTAS SÃO AS REACÇÕES NORMAIS QUE PODEM SURTIR

FACE A UM INCIDENTE CRÍTICO

Ao fim de algum tempo, integramos a experiência traumática dentro da nossa história de vida.

Os pensamentos e sentimentos são identificados e expressos, e apesar de podermos recordar a situação e sentirmo-nos tristes, o equilíbrio da nossa vida é recuperado.

O que posso fazer para me sentir melhor?

- Aceite sentir-se mal. É NORMAL numa situação como esta.
- Não tente encontrar explicações lógicas para o que aconteceu.
- Fale sobre o que se passou e de como se sente com as pessoas que lhe são próximas ou que também estiveram envolvidas. Se não consegue falar, escreva.
- Se sente vontade de chorar, chore. É melhor expressar os sentimentos que tentar reprimi-los ou escondê-los.
- Tente, em alguns momentos, alhear-se do que se passa à sua volta (apague a TV, ...)
- Passe tempo na companhia das pessoas que gosta.
- Faça coisas que habitualmente lhe dão prazer, para que se sinta melhor.
- Volte à sua rotina diária. Tente organizar as suas actividades para os próximos dias.
- Logo que possível, enfrente os locais e situações que lhe recordam o acontecimento.
- Tente descansar e dormir o suficiente.
- Faça uma alimentação saudável. Evite fumar e consumir álcool em excesso.
- Faça algo que o ajude a sentir que está a ajudar as pessoas mais afectadas.
- Seja prudente no que diz respeito a declarações suas feitas em público. Podem ser incorrectamente interpretadas. Muitas pessoas arrependem-se por as terem proferido no auge das suas emoções.

Como saber se preciso de ajuda profissional?

Algumas pessoas precisam de ajuda para conseguirem integrar a experiência vivida. Este pode ser o seu caso se, após alguns dias:

- Não consegue deixar de pensar no que aconteceu
- Se sente tenso e assustado a maior parte do tempo
- Não consegue obter prazer de forma alguma
- Não consegue regressar ao trabalho ou assumir as suas responsabilidades habituais
- Comporta-se como se a situação estivesse a acontecer novamente
- Está mais irritado ou agressivo com as outras pessoas
- Aumentou o consumo de substâncias: café, álcool, tabaco, entre outras
- Faz auto-medicação



Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM)
Centro de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise (CAPIC)

Rua Almirante Barroso, 36
1000-013 Lisboa - Portugal
Tel.: 21 350 8100 - Fax: 21 350 8176

www.inem.pt

Instituto Nacional de Emergência Médica



INCIDENTE CRÍTICO

**Centro de Apoio Psicológico e Intervenção
em Crise (CAPIC)**

Incidente Crítico

SERÁ QUE A MINHA REACÇÃO É NORMAL?

Quando estamos envolvidos num incidente crítico podemos reagir de diferentes formas.

Apesar de não apresentarmos todos as mesmas respostas, a maioria de nós tem sensações e emoções geradoras de mal-estar, que se vão modificando com o passar do tempo.

A maioria das pessoas reage adequadamente durante o acontecimento traumático. Respondemos de forma a proteger a nossa própria vida e a dos outros: **Temos uma resposta de sobrevivência.**

Muitas vezes julgamos o nosso comportamento durante o acontecimento como não tendo satisfeito as nossas expectativas e as dos outros, o que é perfeitamente natural.

A MINHA REACÇÃO NO MOMENTO

É possível que não tenha sentido nada de diferente naquele momento. No entanto, também é possível que tenha tido reacções como:

- Medo, Angústia, Aflição
- Vontade de Agir ou de Fugir, ou ficar Paralisado
- Ficar Confuso, Agitado ou Descontrolado
- Gritar, Chorar, Tremer
- Sentir um “Nó na garganta”, “Vazio no Estômago”

**ESTAS SÃO REACÇÕES NORMAIS
QUE PODEM SURTIR**

A MINHA REACÇÃO APÓS O ACONTECIMENTO

Muitas vezes sentimos um grande mal-estar que se pode manifestar de diferentes formas:

Nos nossos pensamentos...

- “A vida acabou”, “Não tem sentido”, “É tudo uma questão de sorte” - Pensamentos como estes são comuns nestas situações.
- Vêm-nos à cabeça imagens e pensamentos frequentes sobre o acontecimento, até quando estamos a dormir, sob a forma de pesadelos, apesar do nosso esforço para evitá-los.** - É normal pois foi uma situação de perigo com um impacto muito forte e é difícil enquadrá-la na nossa forma de ver o mundo.
- Podem surgir dificuldades em estar atento, concentrado e resolver problemas. Em casos menos frequentes posso sentir-me como se não fosse eu próprio.** - É normal pois as imagens do acontecimento impõem-se e ainda não tive tempo para aprender a geri-las.

No nosso corpo...

- Fadiga
- Aumento da tensão arterial
- Dificuldade Respiratória
- Tremores Musculares
- Batimento cardíaco acelerado
- Perda ou Aumento de Appetite
- Hipersensibilidade a estímulos do meio
- Dores corporais difusas ou inespecíficas
- Sede
- Náuseas
- Arrepios e Suores
- Insónia

Nos nossos sentimentos...

- Medo
- Falta de esperança no futuro
- Tristeza
- Sentimentos de Impotência
- Raiva
- Irritabilidade
- Sentir-se Indefeso
- Desespero
- Sentimentos de Culpa** - “Podia ter feito alguma coisa para evitar/ Aconteceu aos outros e não a mim”. Estes sentimentos surgem baseados em pensamentos que pretendem explicar de forma lógica o inexplicável, e não estão baseados em dados objectivos.
- Embotamento emocional** - Parece que perdemos a capacidade sentir. Os sentimentos e pensamentos dolorosos podem ser tão intensos que a nossa mente os bloqueia e podemos esquecer alguns aspectos do acontecimento.

Nos nossos comportamentos...

- Necessidade de evitar situações, pessoas, pensamentos e conversas associadas ao acontecimento**
- Problemas relacionais ao nível familiar ou profissional**
- Desconfiança
- Agitação

Perante uma situação de ameaça intensa o nosso organismo activa ao máximo os nossos recursos físicos para actuar numa situação de emergência. Enquanto continuarmos a valorizar a situação como ameaçadora, é possível que a activação, e portanto os sintomas persistam.

A ansiedade pode disparar-se por indícios que recorrem a situação - odores, ruído, locais, horas do dia...