

Cum mă pot ajuta pe mine și cum îi pot ajuta pe alții pentru a depăși aceste dificultăți?

Ce să faceți:

- Rezervați-vă timp pentru necesarul de somn (programul dumneavoastră normal), odihniți-vă, relaxați-vă, mâncați regulat și hrăniți-vă sănătos.
- Spuneți-le celor din jur de ce anume aveți nevoie. Vorbiți cu oameni în care aveți încredere. Nu este necesar să împărtășiți problemele dumneavoastră cu toată lumea, dar a nu comunica niciodată cu nimeni cel mai adesea nu ajută la nimic.
- Aveți grijă acasă, atunci când conduceți sau mergeți pe bicicletă/motocicletă- accidentele sunt mai frecvente după un eveniment stresant sau traumatizant.
- Încercați să reduceți solicitările din exterior în ceea ce vă privește și nu vă asumați responsabilități suplimentare pentru o perioadă.
- Faceți-vă timp să mergeți într-un loc în care vă simțiți în siguranță și reconstituiți cu calm în mintea dumneavoastră cele întâmplate. Nu vă forțați să faceți acest lucru dacă momentan vă simțiți copleșit.

Ce să nu faceți

- Nu înmagazinați aceste sentimente. Gândiți-vă dacă nu v-ar ajuta să vorbiți despre ele cu cineva în care aveți încredere. Este posibil ca amintirile să nu dispară imediat.
- Nu vă simțiți jenat/ă de sentimentele și gândurile dumneavoastră sau de cele ale altora. Sunt reacții cât se poate de normale în fața unui eveniment foarte stresant.
- Nu evitați persoanele în care aveți încredere.

Informații suplimentare despre reacții post-traumatice

www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/posttraumaticstressdisorder.aspx

www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-stress-disorder/Pages/Treatment.aspx

Dacă aveți nevoie de sprijin psihic sau emoțional, vă rugăm să apelați serviciul NHS, de unde puteți obține non-stop acces la servicii de asistență pentru sănătatea mentală, precum și informații și consultanță.

Numărul la care puteți suna este **0800 0234 650** sau trimiteți un e-mail la adresa **cnw-tr.spa@nhs.net** sau folosiți aplicația Type Talk la **18001 0800 0234 650**. Dacă doriți să vorbiți într-o altă limbă decât limba engleză, vi se va pune la dispoziție un serviciu telefonic de traducere atunci când veți suna.

Unde puteți apela pentru mai mult ajutor?

Luați legătura cu **medicul dumneavoastră (GP)** sau contactați **NHS111** dacă manifestați eventuale simptome de anxietate, depresie sau tulburare post-traumatică, vizitați **NHS Choices - www.NHS.uk** sau apelați asociația **Samaritans la 08457 90 90 90**



Cum să faceți față stresului după un incident major

Dacă ați fost implicat/ă în sau ați fost afectat/ă de un incident traumatic, această broșură v-ar putea fi de ajutor.

Ea vă oferă informații referitoare la modul în care v-ați putea simți în următoarele zile și luni și vă poate ajuta să înțelegeți mai bine și să vă controlați mai eficient sentimentele.

Dacă se întâmplă să manifestați mai multe săptămâni la rând una dintre următoarele reacții și nu există niciun indiciu privind ameliorarea situației, este posibil să aveți nevoie de ajutor.

- Doriți să vorbiți despre ceea ce s-a întâmplat și simțiți că nu aveți pe nimeni căruia să-i împărtășiți sentimentele dumneavoastră.
- Constatați că vă speriați și deveniți agitat/ă foarte ușor.
- Aveți în fața ochilor imagini ale evenimentului la care ați asistat și manifestați reacții emoționale intense în raport cu ele.
- Aveți un somn agitat, gânduri care vă tulbură și nu vă lasă să dormiți sau vise și coșmaruri.
- Manifestați emoții copleșitoare cărora simțiți că nu le puteți face față sau treceți prin schimbări bruște de dispoziție, fără vreun motiv evident.
- Vă confrunțați cu stări precum oboseala, pierderea memoriei, palpitații (bătăi rapide ale inimii), amețeli, tremurături, dureri musculare, greață (senzație de rău) și diaree, pierderea capacității de concentrare, dificultăți de respirație sau o senzație de sufocare resimțită în gât și piept.
- Aveți o stare de apatie.
- După incident, relațiile dumneavoastră par să se deterioreze.
- După incident, sunteți îngrijorat/ă cu privire la consumul de alcool sau droguri.
- După incident, performanțele dumneavoastră la locul de muncă au avut de suferit.
- O persoană apropiată vă mărturisește îngrijorarea cu privire la starea dumneavoastră.



În plus, dacă un copil a asistat la sau a trecut printr-un eveniment traumatic, este firesc ca el să se simtă stresat. El poate fi foarte supărat și/sau speriat. De regulă, această stare n-ar trebui să dureze mai mult de patru săptămâni.

Dacă aceste simptome de supărare persistă mai mult de patru săptămâni, ele pot indica o tulburare de stres post-traumatic (TSPT) și este important să solicitați ajutor pentru copilul dumneavoastră.

Acestea sunt reacțiile tipice după un eveniment traumatic:

- Coșmaruri.
- Amintiri sau imagini legate de respectivul eveniment le apar în minte pe neașteptate.
- Sentimentul că totul se petrece din nou.
- Joaca sau desenele repetate pe tema evenimentului.
- Refuzul de a se gândi la sau de a vorbi despre eveniment.
- Evitarea oricărui aspect care le-ar putea aminti de respectivul eveniment.
- Se supără sau se enervează mult mai ușor.
- Incapacitatea de a se concentra.
- Nu pot să doarmă.
- Tresar din orice și sunt în permanență la pândă pentru un eventual pericol.
- Devin mai dependenți de părinți sau de persoanele care îi au în grijă.
- Se plâng de dureri fizice, precum durerile de cap sau de stomac.
- Pierderea temporară a abilităților (de exemplu hrănirea sau utilizarea toaletei).
- Probleme la școală.

Cum vă puteți ajuta copilul:

- Încercați să păstrați o aparență de normalitate: respectarea rutinei zilnice și, pe cât posibil, efectuarea activităților normale îl vor ajuta pe copilul dumneavoastră să recapete mai rapid sentimentul de siguranță.
- Manifestați-vă disponibilitatea de a discuta cu copilul dumneavoastră imediat ce el va fi pregătit să o facă. Dacă vă este greu să discutați cu el, cereți ajutorul unui adult în care aveți încredere - un membru al familiei sau un profesor.

- Încercați să-l ajutați pe copilul dumneavoastră să înțeleagă ce s-a întâmplat oferindu-i o explicație sinceră și adecvată vârstei sale. Astfel, puteți ajuta la ameliorarea sentimentelor sale de confuzie, furie, tristețe sau teamă. De asemenea, puteți ajuta la corectarea unor impresii greșite care le-ar putea determina pe copil să creadă, de pildă, că el este vinovat pentru cele întâmplate. Tot așa, puteți ajuta copilul să înțeleagă că nu trebuie să fie speriat tot timpul, deși se pot întâmpla oricând lucruri neplăcute.
- În situația unui deces, în special unul traumatic, acceptarea realității celor întâmplate se poate dovedi un proces dificil. Este important să aveți răbdare și să răspundeți cât mai simplu și onest la întrebările legate de deces. Unii copii, de pildă, deși inițial par să accepte ideea decesului, ulterior vă vor întreba în mod repetat când se întoarce persoana respectivă. Este important să abordați aceste întrebări cu răbdare și transparență; de pildă, este mai bine să spuneți: „John a murit” decât „John a plecat într-o călătorie”.

Care sunt indiciile:

Copiii care suferă de TSPT ar putea avea la un moment dat o părere diferită fie despre ei înșiși, fie despre alte persoane. Ei ar putea:

- Să se învinovățească pe ei înșiși sau să manifeste un respect de sine scăzut.
- Să considere că sunt niște oameni răi sau că merită să li se întâmple lucruri rele.
- Să dea dovadă de mai puțină încredere în alte persoane și de o capacitate redusă de a se simți în siguranță.
- Să manifeste sentimente copleșitoare de tipul rușinii, tristeții sau fricii.
- Să evite situațiile despre care ei cred că le-ar putea intensifica reacția emoțională - de exemplu, le-ar accentua senzația de teamă, de amenințare, de rușine sau le-ar aminti de respectivul eveniment.

Ce să faceți:

Dacă aveți motive de îngrijorare cu privire la starea copilului dumneavoastră, este important să căutați ajutor prin intermediul medicului dumneavoastră (GP). Există tratamente foarte eficiente, inclusiv terapia cognitiv-comportamentală (TCC), pentru copii și tineri care se confruntă cu efectele unei traume.