

Experimentou algo que o perturbou. Perdeu uma pessoa próxima, sofreu um acidente, ficou lesionado ou foi vítima de violência. Foi testemunha ocular numa situação perturbante ou participou numa situação de ameaça. Uma pessoa próxima de si suicidou-se ou tentou suicidar-se.

Depois de uma experiência perturbante é saudável e normal ter uma reação. Pensar no que poderia ter acontecido também pode causar sentimentos fortes.

### REAÇÕES DURANTE OS PRIMEIROS DIAS

- Tudo parece surreal, como se fosse um pesadelo.
- Sente dificuldade em compreender e aceitar o que aconteceu.
- Pode ter dores de cabeça ou náuseas, estar com frio ou suores ou sentir os seus músculos tensos.
- Sente-se como se estivesse anestesiado ou os seus sentimentos são expressados por exemplo em choros; Pode sentir culpa, ódio, medo, tristeza ou alívio.
- Sente dificuldade em adormecer ou tem o sono fragmentado.
- Anda sempre a reviver a ocorrência na sua mente.
- Anda a reconhecer cheiros e vozes, a ver pormenores da ocorrência.
- Tem medo de que o mesmo horror se repita, que esteja a enloquecer ou que fique sozinho.
- Sente necessidade de compreender o que aconteceu, por exemplo saber a causa ou indicar o culpado.

### OS SENTIMENTOS DURANTE AS PRIMEIRAS SEMANAS

- Anda a reviver os acontecimentos com intensidade e repetidamente.
- Sente-se ansioso e preocupado.
- Sente-se irritado e agitado; está tenso e pode perder a paciência por nada.
- Sente-se angustiado, deprimido ou apático.
- Os seus sentimentos são contraditórios: Sente um alívio por ter evitado o desastre, mas também culpa, por ter tido mais sorte do que os outros.
- Sente-se ofendido facilmente e pode interpretar mal os outros.
- Tem problemas com a memória e a concentração.

► Algumas pessoas têm uma reação mais forte do que outras na mesma situação.

► As reações que são normais em situações irregulares perdem a sua intensidade com o tempo. Porém, também podem ressurgir ainda depois de um longo período de tempo. Ao reagir, trata a experiência mentalmente. Pouco a pouco recuperará da experiência que o perturbou e a vida continua.

### COMO AJUDAR A SI PRÓPRIO

- Fale com outras pessoas sobre a sua experiência. Conte-lhes o que pensava e sentia durante o desastre e depois. Quando fala vai tratando a sua má experiência.
- Volte ao local da ocorrência – se possível – por exemplo com uma pessoa próxima de si.
- Encontre-se com pessoas que estão na mesma situação.
- Continue a trabalhar com coisas simples, da rotina, se sentir dificuldade em concentrar-se nas tarefas mais exigentes. Conte ao seu superior e aos seus colegas sobre a experiência que o perturbou para que sejam compreensivos consigo.
- O exercício físico faz bem porque alivia a tensão. Dar um passeio a pé ajuda.
- Evite o álcool e os calmantes.
- Ouça o que as pessoas próximas de si estão a sentir e pensar. A ocorrência também teve um impacto nelas.
- Lembre-se que as suas reações são normais: Fazem parte da ocorrência. Também faz bem expressar as emoções assustadoras e estranhas.
- Chorar alivia a dor.
- Às vezes é mais fácil expressar os sentimentos a fazer qualquer coisa em vez de falar. Desenhe, pinte, escreva, toque algum instrumento ou faça exercício.

## UMA CRIANÇA PRECISA DE APOIO

- Uma criança reage a ocorrências perturbantes da mesma maneira que os adultos.
- Fale com a criança sobre o que aconteceu.
- Encoraje a criança a expressar os seus sentimentos por exemplo a brincar ou desenhar.
- Não evite expressar de mais os seus próprios sentimentos.
- Dê à criança tempo para compreender.
- Dê segurança à criança mantendo as rotinas diárias.

## QUANDO PRECISA DE AJUDA DE OUTRAS PESSOAS

- Está sempre angustiado, deprimido ou tenso.
- Sente dificuldade em adormecer e tem o sono agitado.
- Não tem concentração.
- Não consegue trabalhar normalmente.
- Tem sintomas físicos cuja razão desconhece.
- Não tem com quem falar.
- Não consegue conviver com outras pessoas, isola-se.
- Perdeu a vontade de viver.
- Abusa de medicamentos ou álcool.
- Anda com a ideia de suicidar-se.

► Procure ajuda de outras pessoas, caso reconheça em si próprio um dos sintomas referidos.

## QUEM OFERECE AJUDA

Centros de saúde e Hospitais, grupos para pessoas em crise, Serviços de Saúde no Trabalho, repartições dos Serviços Sociais, repartições dos Serviços de Saúde mental, os Serviços de Orientação da Criança e Apoio à Família, Paróquias, Centros de Aconselhamento Familiar, Centros de Emergência e associações

## LINHAS TELEFÓNICAS DE APOIO NACIONAIS

- A linha nacional de assistência para ajuda em crises da Associação Finlandesa para Saúde Mental está disponível em inglês: 09 2525 0113 e na WhatsApp: 040 195 8202.
- Linha telefónica de apoio para as crianças e os jovens de Mannerheimin Lastensuojeluliitto 116 111
- Serviço em permanência para vítimas de crime 116 006

► Também pode solicitar apoio através do 112.

---

## AO SEU SERVIÇO NESTA LOCALIDADE