

LIDAR COM A PERDA E A DEPRESSÃO



Bhuta vive perto do mar em Khao Lak, na Tailândia. Ela perdeu tudo, incluindo a esperança para o futuro, no *tsunami* de 2004. Agora

vive num barracão com dois quartos, sem qualquer privacidade. O seu marido conseguiu um novo trabalho, mas ela não.

Bhuta estava deprimida e sentiu que a sua vida não tinha sentido. Ela não tinha nada para fazer, nenhum sonho para o futuro e ninguém com quem falar. Foi nesta altura que decidiu voluntariar-se na Cruz Vermelha, para interagir com outras pessoas, regressar à normalidade e voltar a sentir que vale a pena viver.



PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONTACTAR:

Cruz Vermelha Portuguesa

Gabinete de Apoio Psicossocial

Jardim 9 de Abril, n.º 1/5, 1249-083 Lisboa

Email: sgouveia@cruzvermelha.org.pt

Telefone: 21 391 39 00 – Extensão 275

Delegação Local:

The International Federation Reference Centre for Psychosocial Support

Este Folheto foi traduzido para Português pelo Serviço de Intervenção em Crise (Emergência Psicossocial) da Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação de Vila Nova de Gaia



Este folheto foi feito com o apoio de:



Ilustrações: Rod Shaw/International Federation



The International Federation Reference Centre for Psychosocial Support



LIDAR

COM O STRESS E A CRISE



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

STRESS AGUDO

Todas as pessoas que vivenciam uma situação de crise irão provavelmente sentir níveis elevados de stress, que habitualmente causam reações desagradáveis.

Este folheto dá a conhecer reações comuns a níveis agudos de stress e oferece sugestões para lidar com esta situação.

CARACTERÍSTICAS DO STRESS

O stress é um estado de tensão ou pressão que afeta o corpo e a mente. Pode ser causado por qualquer alteração positiva ou negativa. O stress faz parte do dia-a-dia e é benéfico quando contribui para a pessoa ter um bom desempenho (por exemplo, numa situação de exame).

Perante um estado de tensão emocional ou física, que surge de forma brusca ou intensa, como uma situação de crise, a maioria das pessoas vivencia níveis agudos de stress. De igual forma, níveis normais de stress negativo podem acumular-se durante um período de tempo transformando-se numa espiral negativa. O stress agudo pode comprometer a saúde, a capacidade de trabalho e a vida pessoal.

REAÇÕES AO STRESS

É normal reagir perante uma situação anormal, e é muito importante recordar isto se experienciar uma reação ao stress.

As reações ao stress agudo variam. As reações físicas mais comuns incluem perturbações do sono, dores de cabeça, tensão muscular e dores corporais, taquicardias e náuseas.

As reações emocionais e comportamentais mais comuns são a ansiedade, a hipervigilância, a dificuldade de concentração e os sentimentos negativos, tais como a culpa, a tristeza e a raiva.

Outras reações comuns incluem a desorientação, pensamentos intrusivos e evitar lembranças do que aconteceu. Algumas pessoas podem também reagir sem sentir nada, ter dificuldades em tomar decisões ou isolar-se dos outros. Outras pessoas aumentam o consumo de álcool, medicamentos ou drogas para evitar a dor que estão a sentir.

LIDAR COM O STRESS (*COPING*)

As reações agudas de stress irão provavelmente afetar a sua saúde e dia-a-dia, tanto no trabalho como na sua vida pessoal.

Lidar com o stress e recuperar dos efeitos de uma situação de crise pode demorar algum tempo. *Coping* é o processo de saber lidar com circunstâncias difíceis e encontrar formas de minimizar ou tolerar os efeitos do stress.

É importante encontrar formas de lidar com as reações de stress. Pode ajudar:

- Recordar que as reações de stress são reações normais a uma situação anormal;
- Permitir-se ter sentimentos de tristeza e estar de luto;
- Manter as rotinas habituais e realizar atividades que normalmente dão prazer;
- Ter uma alimentação saudável, dormir e, se possível, fazer exercício físico;
- Socializar com outras pessoas, ao invés de evitar o contacto social;
- Procurar apoio e assistência;
- Aceitar a assistência que é oferecida



QUANDO PROCURAR AJUDA

As reações de stress descritas neste folheto podem durar várias semanas. Se persistirem e impossibilitarem um funcionamento normal durante um longo período de tempo, procure ajuda, por exemplo recorrendo aos serviços de saúde locais ou à sua Delegação da Cruz Vermelha Portuguesa.