

# REAÇÕES COMUNS A SITUAÇÕES ADVERSAS E DE ANSIEDADE EXTREMA

As reações à ansiedade extrema e a situações adversas variam de pessoa para pessoa. Os fatores que influenciam a forma como uma pessoa reage podem incluir o tipo de situação a que a pessoa está exposta, experiências anteriores, estratégias de defesa existentes, bem como o acesso a apoios comunitários e sociais.

É normal sentir-se afetado por acontecimentos ou situações adversas. Abaixo estão listadas as reações mais comuns. Se os sinais persistirem ou piorarem, é importante procurar e receber apoio.



## FÍSICAS

Dores no corpo, cansaço, dores de estômago, dores de cabeça, dificuldade em dormir, pesadelos, dificuldade em adormecer e manter o sono, níveis baixos ou altos de energia, tremores, batimentos cardíacos rápidos, náuseas, vômitos ou diarreia, alterações no apetite.



## COGNITIVAS

Dificuldade em concentrar-se, perder a noção do tempo, dificuldade em tomar decisões ou resolver problemas, dificuldade em lembrar-se das coisas, sentir que está a reviver o evento (situação está repetidamente na sua mente).



## EMOCIONAIS

Ansiedade, medo, nervosismo ou pânico, receio de que a situação possa acontecer novamente, sentir-se em baixo ou triste, entorpecimento, sentir-se desconectado e afastado do mundo e/ou das pessoas à sua volta, sentimentos de culpa, vergonha, embaraço, raiva, desesperança, irritabilidade.



## INTERPESSOAIS

Isolamento, sentir que ninguém o compreende, conflito com outros.



## COMPORTAMENTAIS

Impulsividade, evitar coisas que lembrem a situação, não querer falar sobre isso, abuso de álcool ou substâncias.

# REAÇÕES COMUNS A SITUAÇÕES ADVERSAS EM CRIANÇAS

As crianças podem ser afetadas por situações adversas, mesmo quando não entendem o que aconteceu. Podem reagir a situações stressantes de maneira diferente dos adultos, e as suas reações dependem da etapa de desenvolvimento em que se encontram. Estes eventos podem afetar a educação da criança. O desempenho pode piorar, ou as crianças podem esforçar-se mais para serem "perfeitas" e evitar quaisquer consequências negativas. A percepção de confiança das crianças acerca do mundo à sua volta pode estar perturbada.

Assim como acontece com os adultos, é normal que as crianças sejam afetadas por situações adversas. Abaixo, estão reações comuns que as crianças podem experienciar. É importante que os adultos, presentes na vida das crianças, as ajudem a entender e dar sentido a esse tipo de experiências adversas, e que lhes proporcionem a apoio psicossocial e/ou acompanhamento ao nível da saúde mental, (quando e se necessário), para prevenir impactos a longo prazo.



## BEBÉS (DO NASCIMENTO AOS 2 ANOS)

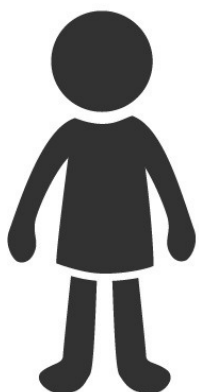
Podem reter memórias, imagens ou cheiros relacionados com os eventos. Podem apresentar aumento do choro, necessidade de colo, irritabilidade, passividade (quietude, redução do sentido de conexão) e estados emocionais aumentados.



## CRIANÇAS (DOS 2-6 ANOS)

Medo de serem separadas dos cuidadores, sentimentos de impotência e falta de controlo. Podem tornar-se mais retraídas ou entrarem em negação. Podem voltar a apresentar comportamentos de regressão do desenvolvimento, como chuchar no polegar, fazer xixi na cama (para aqueles que já tinham adquirido o controlo da bexiga), medo do escuro.

Podem representar partes da(s) experiência(s) angustiante(s), repetidamente, durante o brincar.



## CRIANÇAS (DOS 6 - 10 ANOS)

Têm mais facilidade em compreender questões complexas. Podem apresentar sentimentos de culpa, sensação de fracasso ou raiva. Podem ter fantasias sobre ser o "salvador", ou querer falar sobre o evento frequentemente. Irão procurar maneiras de restabelecer o seu controlo. Podem voltar a apresentar comportamentos regressivos, como chupar o dedo, ter medo do escuro e podem recusar-se a falar ou comunicar com os outros (por vezes, até mesmo com aqueles que são mais próximos). Podem ocorrer mudanças de humor imprevisíveis.



## ADOLESCENTES (DOS 11-18 ANOS)

Podem reagir de forma semelhante aos adultos. Podem sentir irritação, rejeitar regras ou mostrarem-se agressivos. Podem tornar-se mais impulsivos e envolver-se em comportamentos de risco, como o uso de álcool ou substâncias, comportamentos autolesivos, hábitos alimentares inadequados, como comer demais ou comer muito pouco. Podem também ficar mais assustados.