

FALANDO SOBRE SAÚDE MENTAL E APOIO PSICOSSOCIAL EM EMERGÊNCIAS

As palavras e as imagens importam, quando falamos sobre e apresentamos o impacto de situações de emergência na saúde mental. Isso significa que faz uma enorme diferença se alguém afetado por uma emergência for retratado como uma vítima passiva, que sofre de perturbações de stress pós-traumático, ou, ao invés disso, como um sobrevivente que experimenta reações emocionais esperadas frente à uma situação altamente estressante e perigosa. Os jornalistas, bem como outras pessoas que comunicam sobre uma catástrofe, podem encorajar o processo de recuperação, retratando a emergência e os sobreviventes de forma respeitosa e fortalecedora

Um fator importante para se recuperar emocionalmente e de forma prática de um desastre é a capacidade de ser um participante ativo no processo integral de cura e reconstrução. Ser visto como um sobrevivente ativo e não como uma vítima passiva também é dignificante. Durante situações de emergência, as pessoas podem estar enfrentando o momento mais difícil das suas vidas. Retratar essas pessoas com carinho e compaixão e evite mostrar situações ou formas degradantes que possam colocá-las em risco de represálias ou estigmatização. Mesmo ao explicitar a extrema gravidade da situação, tenha cuidado para não representar as pessoas envolvidas como dependentes – em vez disso, mantenha a dignidade delas e apoie sua capacidade de agir.

EVITE FALAR SOBRE POPULAÇÕES TRAUMATIZADAS E TEPT LOGO APÓS UM DESASTRE

Depois de um desastre, lemos e ouvimos frequentemente que todas as “vítimas do desastre estão profundamente traumatizadas e sofrem de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT)”. A utilização destes termos técnicos pode resultar em estigmatização e minar a resiliência e o processo natural de recuperação que a maioria das pessoas experimentaria após uma crise com enormes impactos e consequências.

Após um desastre, a maioria das pessoas estará muito afetada, pois sobreviveu a um evento dramático e criticamente estressante, mas nem todos ficarão traumatizados. Neste momento, falar sobre pessoas que sofrem de TEPT não faz sentido, uma vez que esta é, na verdade, uma condição que só pode ser diagnosticada semanas e meses depois do episódio em si, e pode necessitar de tratamento por profissionais.



REAÇÕES NORMAIS E ENFRENTAMENTO NATURAL

Pesquisas demonstraram que apenas uma pequena percentagem da população afetada em uma emergência irá experimentar problemas de saúde mental a longo prazo, tais como depressão grave, transtornos de ansiedade ou TEPT, que requerem cuidados por profissionais de saúde mental. A maioria das pessoas, portanto, é capaz de lidar com as suas próprias reações, com a ajuda da sua própria resiliência interior e do apoio social da família e das redes da comunidade. A atuação da saúde mental e apoio psicossocial promoverá o progresso dos processos naturais de cura. Como a maioria das pessoas experimentará uma série de reações, é importante compreender que estas reações são reações normais a situações altamente estressantes e não necessariamente um sinal de que estão sofrendo de um transtorno mental grave ou de uma depressão grave.

O QUE É SAÚDE MENTAL E APOIO PSICOSSOCIAL

A Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho promove uma abordagem de base comunitária para a saúde mental e apoio psicossocial, que atinge um grande número de pessoas. Este apoio inclui primeiros socorros psicológicos, reagrupamento de familiares, atividades estruturadas para crianças, espaços seguros para crianças, garantia de acesso a informações sobre reações a eventos estressantes e bons mecanismos de enfrentamento e estabelecimento de grupos de apoio, por exemplo, para pessoas enlutadas. O objetivo é facilitar e promover a resiliência natural nos indivíduos, famílias e comunidades. Também faz parte do apoio oferecido o encaminhamento para assistência profissional, para aqueles com problemas de saúde mental existentes ou que desenvolvam complicações graves após o desastre.

CONVERSANDO COM CRIANÇAS

Depois de um grande desastre, as crianças ainda podem ser vistas brincando e rindo. Isto não significa que as crianças não foram ou não são afetadas pela catástrofe; isso apenas mostra que as crianças estão lidando com a situação de maneira diferente dos adultos. Ao falar com crianças em situações de emergência, tenha em mente que as crianças são particularmente vulneráveis, tanto física como emocionalmente. Sendo assim,

- Obtenha permissão do cuidador para conversar com uma criança
- Não pressione uma criança a falar sobre coisas que ela pode não querer compartilhar
- Trate uma criança com o mesmo respeito que você dispensaria ao conversar com um adulto
- Considere o direito das crianças à privacidade – e se é necessário usar os seus nomes ou fotografias
- Se você encontrar uma criança desacompanhada, leve-a para um local seguro, onde serão feitos esforços para reuni-la aos seus cuidadores ou familiares.

