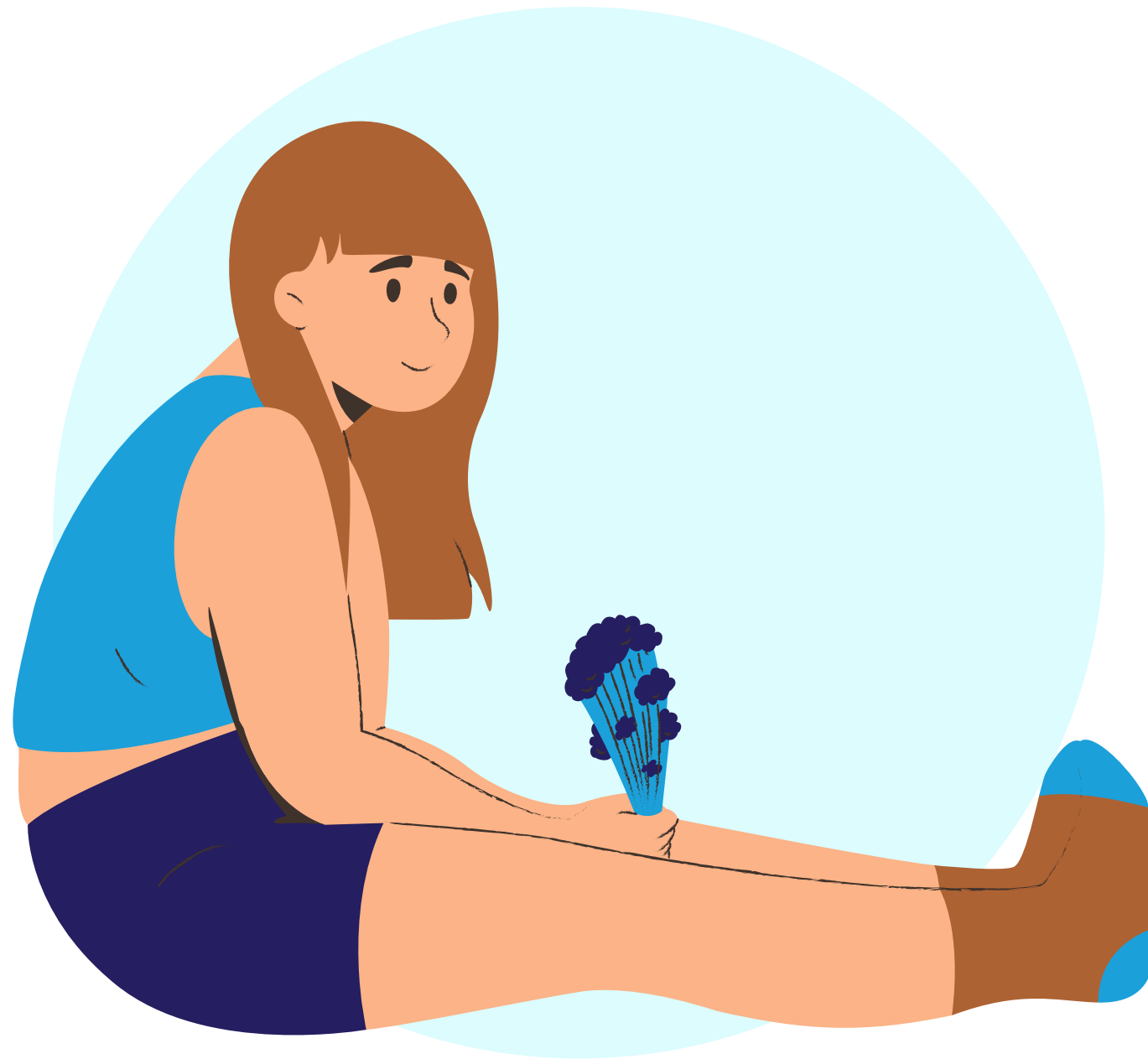


Saiba os

CUIDADOS COM ADOLESCENTES DURANTE UMA SITUAÇÃO DE RISCO



Este material informativo foi criado pela rede SMAPS.net para apoiar os adultos afetados pelas enchentes ocorrendo ao redor do mundo em 2023.

Reações comuns de adolescentes a situações de risco:

Os adolescentes podem apresentar as mesmas reações que as crianças depois de passar por uma situação de risco, então eles também podem ter mudanças de humor, no sono, nos padrões alimentares e na capacidade de concentração. É comum e saudável que os adolescentes desejem se tornar independentes de seus pais ou responsáveis, o que pode ser difícil se desejamos mantê-los por perto durante a situação com a qual estamos lidando.

O que podemos fazer para ajudar os adolescentes sob os nossos cuidados:

Alguns adolescentes terão muito acesso às notícias sobre a situação de risco nas redes sociais, e por mais que seja importante que eles se sintam conectados, ficar tempo demais em contato com notícias tão duras pode deixá-los muito preocupados, portanto nós podemos incentivá-los a procurar outras atividades para fazer. Guardar os celulares antes de dormir pode ajudá-los a ter a quantidade de sono que precisam.

O que podemos fazer para ajudar os adolescentes sob os nossos cuidados:

É importante que a gente possa permitir que os adolescentes tenham momentos de privacidade e de silêncio e que eles se conectem com os amigos, seja pessoalmente ou virtualmente.

Os adolescentes precisam de atividades interessantes para ajudá-los a aprender e a se desenvolver. Eles podem se sentir importantes ao ajudar os outros, por exemplo, então nós podemos ajudá-los a se envolver em atividades de apoio comunitário.

É importante que os adolescentes participem das decisões que os afetam, e que eles assumam algum controle e responsabilidade por suas rotinas, então nós podemos incentivá-los a fazer isso.

Alguns adolescentes podem começar a exibir comportamentos de risco ou ultrapassar os limites que estabelecemos para eles, então vale lembrarmos que, no momento em que estamos vivendo, alguns dias poderão ser bons e outros ruins; e se nos sentirmos frustrados(as) ou estivermos com raiva de um adolescente, nós devemos tentar nos afastar e nos acalmar antes de retomar uma conversa, porque isso vai ajudar a manter um relacionamento respeitoso e frutífero com eles.

Quando procurar ajuda extra:

Nós devemos procurar ajuda profissional se o adolescente apresentar:

- Reações muito sérias ou que durem por muito tempo (mais de um mês após o evento perturbador, por exemplo)
- Se ele/ela não conseguir fazer as atividades diárias de costume
- Se está se machucando ou falando sobre se machucar
- Se expressou pensamentos sobre prejudicar os outros
- Se está tendo dificuldade de se relacionar com as pessoas
- Se está tendo memórias assustadoras ou pesadelos sobre o evento perturbador
- Se cada vez mais ela evita qualquer coisa que lembre o evento perturbador
- Se as reações à situação de risco piorarem, ao longo do tempo, ao invés de melhorarem

Conheça a rede MHPSS.net:

MHPSS.net é a sigla em inglês para rede de Saúde Mental e Apoio Psicossocial (SMAPS.net), e se refere a uma plataforma global e que não para de crescer, que tem como objetivo conectar pessoas, redes e organizações para compartilhar recursos e construir conhecimento relacionado a saúde mental e apoio psicossocial em situações de risco, como a de enchentes, por exemplo.

Você pode conhecer mais sobre a rede acessando este link:
<https://www.mhpss.net/>

E pode entrar em contato com a nossa equipe mandando um e-mail para: anacarolina@mhpss.net

