

Saiba os

CUIDADOS COM NÓS MESMOS 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 a situações de risco:

Quando nós passamos por um evento perturbador, em que a nossa vida correu risco, é possível que o nosso corpo reaja de um jeito diferente do que nós estamos acostumados. Algumas reações comuns que podemos perceber são:

- Variações de humor
- Tristeza ou raiva mais frequentes
- Desânimo e falta de interesse nas atividades diárias
- Emoções muito fortes
- Preocupação com o presente e com o futuro
- Medo
- Culpa
- Falta de esperança
- Solidão
- Confusão ou lentidão do pensamento
- Dificuldade de se concentrar ou de tomar decisões
- Mudanças no sono e/ou na alimentação
- Vontade de consumir álcool

Além disso, as memórias do evento que vivemos podem surgir de repente e repetidamente nos nossos pensamentos, podendo provocar reações no nosso corpo, como a aceleração dos batimentos cardíacos, falta de ar e suor.

Todas essas reações são comuns, em um primeiro momento, mas podem afetar a maneira como cuidamos de nós mesmos e de outras pessoas.

O que podemos fazer para nos ajudarmos:

É um grande desafio passar por uma situação de risco, então é importante que possamos ser pacientes e gentis com nós mesmos, e que busquemos nos cuidar e descansar o máximo possível, lembrando que outras pessoas podem estar se sentindo da mesma forma que a gente, portanto não estamos sozinhos e podemos procurar conexões com pessoas queridas e buscar apoio onde for importante para cada um de nós.

Cuidar de outras pessoas em momentos como esses também é desafiador, e não é preciso que a gente seja um(a) cuidador(a) perfeito(a) todas as vezes. Se houver adultos de confiança que podem cuidar das crianças por quem somos responsáveis, nós podemos buscar o apoio deles quando precisarmos descansar ou de um momento para cuidar de nós mesmos. Isso nos deixará mais fortes para também cuidar dos outros.

É importante tentar evitar comportamentos que podem prejudicar a nossa saúde ao longo do tempo, como o consumo de álcool. E praticar uma atividade cultural, espiritual ou religiosa e manter, dentro do possível, uma rotina com horários definidos para comer e dormir pode nos trazer familiaridade, conforto e uma sensação de segurança.

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