MANEIRAS DE LIDAR COM UM TRAUMA

Após um trauma, os níveis de estresse são elevados e nossas formas normais de lidar com a situação podem não ser suficientes. Reserve algum tempo para refletir sobre como você está lidando com a situação e o que poderia fazer de diferente para fortalecer seus recursos de enfrentamento. Pergunte a si mesmo:

- Como eu lidei com o estresse severo no passado?
- O que está funcionando para mim agora e o que pode precisar ser mudado durante esse período estressante?
- Que estratégias de enfrentamento posso retomar e que costumava usar?
- Que novas estratégias de enfrentamento seria bom eu tentar?
- Com quem posso conversar sobre isso?

Possíveis coisas para fazer:

- Relaxe e descanse
- Se for seguro, permaneça em um ambiente familiar
- Passe tempo em comunhão com Deus (oração, adoração)
- Reflete na Palavra de Deus
- Cante ou ouça música
- Passe tempo com pessoas que o apoiam e ajudam
- Coma de forma nutritiva (evite açúcar)
- Faça exercícios
- Durma mais que o suficiente
- Fale sobre o que aconteceu (com Deus e outros)
- Escreva sobre o que aconteceu (diário, cartas, e-mails)
- Ria quando puder
- Chore se puder
- Estabeleça pequenas metas
- Mantenha algum tipo de rotina
- Eduque-se sobre reações traumáticas
- Procure perspectiva e significado no evento
- Peça ajuda e deixe que outras pessoas o ajudem

Coisas a evitar:

- Tomar decisões importantes
- Estabelecer uma programação ativa de viagens ou palestras
- Beber álcool
- Beber bebidas com cafeína
- Tomar medicamentos sedativos, a menos que prescritos por um médico
- Falar publicamente sobre detalhes sensíveis logo após o trauma
- Fazer generalizações amplas sobre o significado do que aconteceu