



O que acontece após um evento traumático

É natural e normal para qualquer pessoa ter reações emocionais após o recente e sério terremoto e tsunami no Japão. Os efeitos da imediata devastação e destruição vão muito além do imaginado, tendo um impacto emocional sobre todos nós. As interrupções no trabalho, estilo de vida, escola, rotinas diárias, somadas a tensões adicionais, estressam a todos. Ajudar às pessoas faz com que nós entendamos como os eventos traumáticos afetam às pessoas, podemos ajudar-las a ter controle de suas vidas outra vez, algo que se perdeu no desastre.

Todos nós temos diferentes tipos de necessidades e diferentes maneiras de lidar com os desastres. A reação mais comum é super-vigilância, sentir-se sob cuidados e cauteloso sobre as coisas. Uma outra maneira de reagir é se afastar, e não querer discutir sobre o assunto. Todos aqueles que viram ou sofreram um desastre são afetados por ele, ninguém fica intacto. Então:

- É normal sentir-se ansioso por sua segurança, pelos membros da família, parentes, e amigos.
- Algumas pessoas sentem dor de cabeça, músculos e dores de barriga.
- Algumas pessoas podem apresentar distúrbios de sono e do sistema digestivo.
- Algumas pessoas têm problemas de concentração, dificuldades para pensar claramente, dificuldades para tomar decisões.
- Algumas pessoas se sentem tristes, ansiosas, oprimidas, e irritadas.

Essas reações são normais, e com o tempo, e a vida voltando ao normal, essas reações diminuem. Conforme você e a sua família começarem a reconstruir suas vidas. Você deparará com as seguintes solicitações.

As mudanças pessoais e de relacionamentos

- Deslocamento de lar, trabalho ou renda pode resultar na incerteza em relação ao futuro.
- Os relacionamentos podem ficar estressados quando as emoções de todos são intensificadas, e conflitos com o cônjuge e membros da família podem aumentar.
- Problemas pre-existentes, e perdas anteriores, podem ressurgir.
- Indivíduos e famílias podem precisar viver em casa temporárias ou viver com parentes e amigos, perturbando o relacionamento e o habitual sistema de ajuda.
- Os pais podem ficar fisicamente ou emocionalmente indisponíveis aos seus filhos, ou superproteger as crianças pela segurança delas.
- As crianças podem apresentar uma série de problemas de comportamento dependendo da idade, tais como ficar extremamente pegajosa ou intrometida e dar sugestões aos seus pais.

Interrupções de trabalho

- Cansaço e aumento de estresse pode levar a um mau desempenho profissional.
- Conflitos com os colegas de trabalho podem aumentar devido ao estresse.
- As empresas podem ser forçadas a demitir funcionários. As horas de trabalho e os salários podem ser cortados.
- As idas diárias ao trabalho e as viagens de padrão podem ser interrompidas.
- Aqueles que sofreram interrupções de trabalho podem ser incapazes de recuperar seus padrões de vida anteriores, levando-os a preocupações financeiras.



Como aumentar a capacidade de recuperação

Os recentes acontecimentos nos fazem lembrar que nós não podemos controlar tudo em nossas vidas. Entretanto, há coisas que nós podemos fazer para ajudar a administrar o impacto emocional. A chave é assumir o controle da situação e gerenciar o estresse.

- Permita-se a você mesmo e a sua família sentir, tristeza, raiva, dor . E, fale sobre esses sentimentos com outras pessoas.
- Estabeleça um plano de emergência, é reconfortante saber que você pode fazer algo no futuro; prepare um kit de suprimentos de emergência.
- Restabeleça a casa e a rotina diária, limite-se a exposição da mídia especulativa e é importante delegar responsabilidades aos membros da família.
- É saudável, estar disposto a aceitar a ajuda de outros membros da comunidade.
- Faça doações às pessoas diretamente afetadas pelo desastre.
- Mantenha-se saudável, coma comida saudável, e beba água.
- Evite o excesso de cafeína e álcool.
- Durma o suficiente, descançe, e faça exercícios físicos.
- Contatar com pessoas que vivenciaram o evento.
- As pessoas adultas podem ajudar as suas crianças e a outras crianças criando um ambiente de segurança.
- Meditação e respiração profunda são técnicas que reduzem o estresse.
- Gli adulti possono aiutare i loro figli e anche quelli degli altri creando un ambiente sicuro.

Se voi o un membro della vostra famiglia avete ancora problemi a fronteggiare la situazione, per favore, chiedete aiuto. Potreste consultare uno specialista in psicologia o potreste ricevere assistenza dal dipartimento del personale della vostra compagnia, nell'ambito del loro programma di assicurazione. Qui di seguito riportiamo un elenco di risorse che possono essere utili:

- TELL Life Line 03 5774 0992
- TELL Counseling 03 4550 – 1146 for English & 03 4550 – 1147 for Japanese
- TELL wiki - <http://www.bluejava.com/tell/index.html> - English resources and services in Japan
- TELL website - <http://www.telljp.com/> - for earthquake and tsunami information and resources,
- TELL website - <http://www.telljp.com/> how to cope following and disaster and stress management techniques.
- Cope with Violence and Disasters: What Parents Can Do www.nimh.nih.gov
- Parent Guidelines for Helping Children After an Earthquake
- National Child Traumatic Stress Network www.NCTSN.org
- Google person finder - <http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=en>
- Volunteer help - <http://japanvolunteers.wordpress.com/japan-donations/>
- Red Cross family links
http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf/DocIndex/locate_eng?opendocument