



# Institutul pentru Studiul și Tratatamentul Traumei

## GHID DE SUPORT

pentru a traversa dificultățile cauzate de traumatizarea colectivă

Incidentul din 30 octombrie 2015 este o experiență de traumatizare colectivă. Foarte mulți oameni sunt afectați și trăiesc suferință emoțională și au pierderi multiple. Unii au pierdut persoane dragi, colegi și prieteni. Alții suferă ei înșiși de pierderea sănătății, sau au pe cineva rănit. Condițiile în care s-a petrecut acest eveniment ne alimentează sentimente de nesiguranță și de incertitudine.

În urma unui asemenea eveniment, este normal să apară unele reacții la stres, cum ar fi:

- **Reacții corporale:** tensiune, oboseală, coșmaruri, dificultăți de a dormi, amețală, greață, dureri, tremurături, furnicături, lipsa poftei de mâncare, plâns facil, sensibilitate ridicată la stimuli, dificultăți de respirație, înrăutățirea unor probleme de sănătate.
- **Emoții:** furie, tristețe, uimire, șoc, resentimente, regrete, neputință, frustrare, teamă, frică, anxietate, lipsă de speranță, sentimentul că nu mai poți simți nimic, ca și cum ești amorțit pe dinăuntru, gol interior.
- **Stări interioare:** confuzie mintală, amintiri, imagini nedorite care persistă, dezorientare, îngrijorare, dificultăți de concentrare sau de a lua decizii, amintiri nedorite care persistă, lacune în memorie.
- **Relațiile cu ceilalți:** putem deveni dependenți, iritați, neîncredători, distanțați, critici, ne putem simți abandonați sau încercăm să controlăm prea mult relațiile.
- **Punem la îndoială sensul vieții,** ne întrebăm "De ce?" "Pentru ce?"

Toate aceste reacții menționate anterior sunt maniere naturale și firești ale psihicului de a elimina tensiunea psihică, senzațiile copleșitoare și dureroase pe care le-a trăit în timpul experienței traumatiche. Aceste reacții se estompează în timp și majoritatea persoanelor își revin la modul de funcționare anterior experienței. Pentru unele persoane reacțiile persistă un timp mai îndelungat sau sunt mai puternice - e diferit de la om la om. Sunt mai vulnerabili cei care au fost expuși direct la rănire corporală, la suferință fizică, la contaminare cu gaz și fum și cei care au fost martori la decesul altor persoane sub auspicii grave.

### **Recomandările noastre:**

Ce pot face supraviețuitorii pentru a permite o revenire cât mai naturală post-eveniment:

- Să admită ca au trecut printr-o experiență traumatică;
- Să-și dea voie să trăiască emoțiile și trăirile ca fiind reacții normale;
- Să aibă asigurate nevoile de bază în condiții de siguranță;
- Să își accepte sentimentele și trăirile ca fiind reacții firești;
- Să păstreze sau să reia legătura cu persoanele dragi, cu familia, cu colegii și prietenii;
- Să povestească despre cele întâmplate împreună cu persoanele care îi susțin, pentru a se elibera treptat de stres și pentru a începe să dea sens experienței trăite.
- Să caute și să accepte ajutor și resurse în comunitate, instituții, etc.

### **Ce pot face familiile și apropiații supraviețuitorilor:**

- Supraviețuitorii au nevoie de prezența și susținerea celor apropiați, nu neapărat să le fie rezolvate problemele sau să primească sfaturi;
- Evitați și abțineți-vă de la a le explica ce ar fi fost mai bine să facă în trecut sau ce au de făcut acum;
- Ascultați fără să judecați atunci când supraviețuitorul povestește despre incidente. Este sănătos să se discute despre părțile negative, alternând cu momente de relaxare;
- Comunicați-le deschis sentimentele voastre bune și susținerea activă;
- Cereți permisiunea pentru a-i atinge fizic (îmbrățișări sau atingeri);
- Informați-vă despre reacțiile de stres posttraumatic;

- Căutați susținere de la cei care pot oferi suport material, emoțional sau spiritual;
  - Implicați prieteni și cunoștințe să vă susțină și să fie prezenți;
  - Îngrijiți-vă bine de propria sănătate, hrăniți-vă, mișcați-vă și odihniți-vă îndeajuns. Acestea ajută la reducerea stresului, previn apariția bolilor. Lăsați-vă corpul să descarce tensiunile resimțite. Dacă aveți în grijă sau vă ocupați de tratamentul unui supraviețuitor, este nevoie să fiți cât mai sănătos!
  - Reluați-vă rutinele obișnuite și propriile responsabilități din familie, școală și alte medii, în măsura în care este posibil, într-un mod cât mai firesc.
- Să ne ocupăm de viață cu durerea și suferința alături! Durerea și suferința sunt firești în asemenea momente.

### **Când e cazul să căutați asistare psihologică?**

- Vă simțiți copleșit de emoții și trăiri și nu mai faceți față sarcinilor obișnuite;
- Vă simțiți extrem de trist majoritatea timpului, fără speranță, aveți sentimentul că viața nu mai are sens;
- Vă simțiți lipsit de energie, epuizat, ați pierdut dorința de a face orice;
- Aveți gânduri negre și vreți să vă faceți rău dumneavoastră sau altora;
- Aveți atacuri de panică sau îngrijorare atât de mare încât nu vă mai puteți concentra, nu puteți lua decizii sau nu vă descurcați în situații comune de viață;
- Sunteți extrem de agitat, "ca pe ace", vă înfuriați ușor și vă trece greu;
- Aveți în mod frecvent coșmaruri, flash-back-uri, imagini intruzive care vă tulbură;
- Vă simțiți amortit emoțional, ca o "stană de piatră", gol pe dinăuntru;
- Simțiți că vi se reactivează simptome fizice sau psihice ce produc instabilitate emoțională sau alte stări mintale speciale pe care le recunoașteți din trecut;
- Aveți momente în care vă simțiți straniu, ca și cum ați fi în afara propriului corp sau ca și cum sunteți într-un vis sau aveți lacune de memorie.
- Dacă încercați să scăpați sau să "anesteziați" asemenea reacții prin alcool, auto-medicație sau alte substanțe.

Dacă reacțiile de stres sunt foarte puternice sau persistă și după 1-2 luni de la petrecerea incidentului, atunci se recomandă să căutați sprijinul la profesioniști specializați în asistarea traumei.



Institutul pentru Studiul  
și Tratatamentul Traumei

Echipa de psihologi a Institutului pentru Studiul și Tratatamentul Traumei este pregătită să primească orice persoană aflată în nevoie de sprijin în aceste momente grele - **programul de 6 ședințe de asistare psihologică de criză este oferit gratuit de ISTT.**

**Pentru a beneficia de acest program, cei interesați trebuie să sune la numărul de telefon 0730 285 582 (psiholog Rodica Dimulescu) sau să trimită un e-mail la [asistare@psihotrauma.ro](mailto:asistare@psihotrauma.ro).**

Psihoterapeuții ISTT sunt specializați în trauma psihică, acreditați de Colegiul Psihologilor din România.

*Pentru mai multe informații, vă invităm să urmăriți [www.psihotrauma.ro](http://www.psihotrauma.ro) și pagina de Facebook ISTT Tratatamentul Traumei.*