



Health and Wellbeing Support

Ajudar os jovens a ultrapassar um evento traumático

GUIA PARA PAIS E CUIDADORES DE JOVENS

Enquanto pai ou cuidador, pode estar a ler isto porque o/a seu/sua filho(a) foi afetado(a) por um evento traumático e pode não saber como ajudá-lo(a).

Os jovens reagem aos traumas da mesma forma que os adultos. De repente o mundo pode parecer perigoso, inseguro e incerto. Tal como os adultos, os jovens podem sentir-se assoberbados e não saber como lidar com a situação. No entanto, os jovens são resilientes e com o seu apoio e o apoio de outras pessoas próximas, podem enfrentar com sucesso a maioria das situações.

Este panfleto oferece informações sobre as reações comuns dos jovens ao trauma, como é que você, enquanto pai ou cuidador, pode ajudar e onde é que pais, cuidadores e jovens podem procurar mais apoio.

Reações Comuns dos Jovens a Eventos Traumáticos

A forma como os jovens reagem a eventos trágicos varia de pessoa para pessoa. A sua reação pode ser influenciada por muitas coisas, por exemplo, se foram diretamente expostos ao evento, quão emocionalmente próximos eram de qualquer pessoa envolvida ou ferida no evento, como lidaram com perdas ou traumas anteriores nas suas vidas e a disponibilidade do apoio agora.

As reações comuns normais podem incluir o seguinte:

Reações Físicas

Os jovens podem sentir-se esgotados, sem energia ou tão alerta e agitados que não conseguem relaxar ou dormir. Podem não conseguir concentrar-se e distraem-se facilmente. Também podem ter dores de cabeça ou de estômago e perder o apetite ou comer demasiado.

Reações Comportamentais e Emocionais

Os jovens podem comportar-se de uma forma considerada fora do comum; por exemplo, podem ficar excepcionalmente quietos, indiferentes ou com medo de sair de casa ou de serem deixados sozinhos. Podem sentir-se irritados e perder a paciência facilmente. O relacionamento com pais e amigos pode mudar e podem responder mal aos pais. Podem perder temporariamente o interesse pela vida e questionar o significado da sua existência. Alguns jovens podem recorrer ao álcool e às drogas, pensando que isso pode ajudá-los a lidar com a situação.

Sentimentos de Stress

Mostrar sinais de angústia, ficar irritadiço, facilmente assustado ou nervoso com qualquer coisa que os lembre do trágico evento. Pesadelos, falta de vontade de sair, falta de concentração e

dificuldades no desempenho escolar são sinais comuns de stress nesta faixa etária.

Sentimentos de Perda

Os eventos traumáticos podem resultar em perdas de vida, casa e formas anteriores de ser. Para alguns jovens, esta pode ser a sua primeira experiência com a morte e perda, por isso podem não ter as competências para lidar com os seus sentimentos com confiança. Para outros, que já tenham passado por perdas, este evento traumático pode desencadear memórias e sentimentos do seu passado. Alguns jovens podem querer falar sobre a sua perda e partilhar recordações da pessoa que perderam e outros não. Alguns jovens vão querer passar tempo sozinhos e outros vão querer estar com os seus amigos mais do que nunca. Cada vez mais os jovens podem recorrer à internet como fonte de apoio ou informação.

Culpa

Os jovens podem culpar-se pelo que aconteceu e desejar ter feito as coisas de forma diferente. Os jovens que sobreviveram ao evento traumático também podem sentir culpa do sobrevivente se outras pessoas tiverem morrido ou ficado feridas.

Lembranças Recorrentes do Evento

Podem ocorrer como flashbacks, por exemplo, imagens intrusivas, cheiros ou sons do evento. Os flashbacks e memórias recorrentes podem deixar os jovens nervosos, pessimistas e resultar num aumento da frequência cardíaca, respiração rápida e podem ser cansativos, perturbadores e desconcertantes. Como resultado, os jovens podem ter dificuldade em dormir ou pesadelos frequentes.

Como é que você, enquanto pai ou cuidador, pode ajudar

Depois de uma experiência traumática, é importante que aceite que o/a seu/sua filho(a) ficará angustiado; isto é normal. Aceitar isto pode ajudá-lo a apoiar o/a seu/sua filho(a): Pode oferecer segurança, promover a compreensão do/a seu/sua filho(a) sobre a experiência e ajudá-lo(a) a voltar à vida normal.

A forma como você lida com as coisas afeta a forma como o/a seu/sua filho(a) lida. Isto pode ser difícil, especialmente se você, enquanto pai ou cuidador, tiver sido diretamente afetado por um evento traumático. Cuidar de si mesmo é importante, incluindo dormir o suficiente, comer bem, seguir rotinas e procurar o apoio de outras pessoas.

Se o/a seu/sua filho(a) estiver na escola ou faculdade, será útil informá-los para que os funcionários estejam cientes do que aconteceu e possam estar alerta a qualquer sinal de sofrimento no/na seu/sua filho(a) e prestar apoio.

Ouvir

- Ouça o que o/a seu/sua filho(a) já «sabe» e corrija as informações erradas. Tenha cuidado para não sobrecarregá-los com detalhes desnecessários.
- Esteja disponível e seja paciente com o/a seu/sua filho(a) que pode ter perguntas a fazer e tranquilize-o(a) de que está lá para ajudá-lo(a) a entender o que aconteceu.
- Se houve perdas anteriores, traumas ou dor na vida do/a seu/sua filho(a), isto pode ser desencadeado novamente. Dê-lhe oportunidade de falar sobre isso.
- Aceite se, por agora, o/a seu/sua filho(a) não quiser falar sobre o assunto. Perguntar como ele/ela se sente tranquiliza-o(a) de que você estará lá se e quando ele/ela precisar de falar.

Fale com eles

- Espere sentimentos de raiva, tristeza, confusão e, por vezes, culpa. Diga-lhes que é normal sentir uma variedade de sentimentos.
- Quando falar sobre o evento, seja honesto e partilhe informações claras e precisas. Foque-se em como se estão a sentir e como estão a lidar com o assunto, em vez de nos detalhes do trágico evento. Não minimize a natureza da tragédia, mas forneça apenas os detalhes necessários.
- Fale sobre os seus próprios sentimentos e não tenha medo de mostrar como a tragédia está a afetá-lo. Fale sobre como está a lidar com a situação e não sobrecarregue os jovens com os seus medos e preocupações

Ofereça apoio

- Ofereça segurança emocional e uma sensação de otimismo sobre o futuro, por exemplo, «vamos superar isto».
- Incentive o jovem a restabelecer as rotinas diárias assim que apropriado, por exemplo, ir à escola, fazer desporto e atividades sociais.
- Deixe o jovem expressar os seus sentimentos e aceite que a sua forma de lidar pode ser diferente da sua, por exemplo, pode querer estar com os seus amigos.
- Incentive-os a falar com os amigos e outras pessoas importantes na sua vida. O apoio dos amigos é muito importante neste momento e pode transmitir segurança aos jovens para lidar com os seus problemas.
- Incentive-os a participar no velório ou funeral na medida em que se sintam confortáveis.
- Ajude-os a encontrar rotinas reconfortantes como forma de ultrapassar a situação. Incentive-os a ouvir a sua música favorita, fazer uma caminhada, jogar futebol ou ver um filme. Este é um momento para manter as rotinas simples em casa.
- É de esperar que a concentração e a atenção sejam afetadas, por isso diminua temporariamente as suas expectativas quanto ao desempenho escolar e doméstico por alguns dias ou semanas.
- Muitos jovens recorrem à internet como fonte de informação e meio de se conectarem uns com os outros, portanto é importante monitorizar isso e conversar com o seu jovem sobre isso. Abaixo encontrará detalhes sobre alguns sites úteis.
- Os sites de homenagem baseados na Internet são populares entre os jovens nos dias e semanas após a trágica morte de um amigo. Geralmente, a utilização desses sites diminui com o tempo, mas é importante falar com o/a seu/sua filho(a) e discutir a utilização destes sites.
- Acima de tudo, esteja disponível para o jovem. Dê atenção, apoio e carinho extra.

Procure ajuda se estiver preocupado

A maioria das crianças e jovens expostas a experiências traumáticas mostra algumas das reações psicológicas descritas acima. Felizmente, estas geralmente amenizam nos dias e semanas após o evento.

Se a angústia e as reações à experiência traumática forem acentuadas e não melhorarem nas semanas e meses seguintes ao trauma, por exemplo, se o/a seu/sua filho/a não quiser sair de casa ou se o seu comportamento ficar preocupante, deve procurar apoio psicológico.

Os sinais de que o/a seu/sua filho/a precisa de ajuda incluem os seguintes:

- O comportamento do/a seu/sua filho/a é perigoso, imprudente ou prejudicial.
- Parece persistentemente deprimido(a) ou ansioso(a).
- Começa a abusar de substâncias como drogas ou álcool ou o seu consumo aumenta drasticamente.
- Não diz onde vai, o que está a passar ou como se está a sentir
- Não parece mostrar sinais de recuperação
- Parece estar a ter dificuldades em lidar com a situação

Se você, enquanto pai ou cuidador, estiver preocupado com o/a seu/sua filho(a) e com a forma como está a lidar com o evento traumático, pode considerar útil falar com o seu Médico de Família que pode indicar as opções de apoio disponíveis, incluindo um encaminhamento para o Children and Families Hub.

Também pode ligar para o Children and Families Hub e pedir para falar com um Profissional de Saúde Mental e Bem-estar para aconselhamento e orientação. Ouvirão as dificuldades que o/a seu/sua filho(a) está a enfrentar e, se necessário, agendarão uma avaliação pelo Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS) para determinar se o apoio terapêutico deve ser oferecido.

Serviços de Apoio Úteis para os Pais



Children and Families Hub

Informação, aconselhamento e apoio para famílias e jovens.

Aberto de segunda a quinta-feira, das 8h30 às 17h00, sextas-feiras, das 8h30 às 16h30

Contacto: 01534 519000

E-mail: childrenandfamilieshub@gov.je

gov.je/childrenandfamilieshub

YES (Youth Inquiry Service) e Sessões Informativas de Bem-estar do CAMHS realizadas ao sábado

Disponível para pais, cuidadores e jovens. Está disponível um profissional de saúde mental para responder a eventuais dúvidas num espaço privado e para prestar apoio e orientação.

Aberto todos os sábados, das 11h00 às 16h00

Em The Link, Eagle House, La Colomberie, St Helier, JE2 4QB

Tel: +44 (0) 1534 280530

Email: yes@jys.je

Jersey Talking Therapies

Apoio psicológico para adultos a partir dos 18 anos

Contacto: 01534 444550

E-mail: JTT@health.gov.je

gov.je/talkingtherapies

Jersey Hospice

Serviço comunitário de apoio ao luto disponível para adultos, jovens e crianças

Contacto: 01534 285144

jerseyhospicecare.com

Serviços de Apoio Úteis para os Jovens

YES (Youth Inquiry Service)

Aconselhamento, apoio e orientação para jovens com idades entre os 13 e os 25 anos.

Número gratuito: 0800 7350 010

E-mail: yes@jys.je

yes.je

Kooth

Apoio e orientação online para jovens com idades entre os 11 e os 25 anos. Trata-se de um serviço online disponível 24 horas e oferece sessões de aconselhamento agendadas de segunda a sexta-feira, das 12h às 22h, e sábado e domingo das 18h às 22h.

Informação, aconselhamento e apoio para famílias e jovens.

kooth.com