

Reacções perante o estresse físico e mental após a experiência de crises e formas de alívio

O que é uma crise?

Há estudos ocidentais que indicam que cerca de 90% das pessoas sofrerão pelo menos uma “crise” na sua vida. Uma crise pode ser a consequência de um desastre natural, como terramoto, tsunami ou um acidente em que resulta vários feridos ou mortos, de notícias como suicídio ou de extrema violência sobretudo as situações que colocam em risco a vida própria ou alheia, provocando na pessoa um estresse fenomenal como resposta a esses acontecimentos. Quando uma pessoa experiencia, testemunha ou ouve pela boca de outrem as situações supracitadas, a sua faculdade de raciocínio e a estabilidade do seu estado psicológico são facilmente influenciadas, instigando fortes reacções físicas e psicológicas face ao estresse.



Geralmente as pessoas consideram que apenas os acontecimentos que resultam em desastres naturais, ferimentos ou mortes provocam consequências profundas no ser humano, mas isso não é verdade, não devemos menosprezar a influência das situações de crise menores, mas se prolongam no tempo. Por exemplo, o tsunami que aconteceu há 15 anos no sudeste asiático, mesmo estando em Macau, com as notícias vindas da comunicação social e as informações que circulavam na internet a bombardear-nos, era como se estivéssemos presentes no local. Assim, é natural que um certo grau de perturbação nos possa transtornar, pois haverá sempre quem ache a situação incompreensível, haverá quem sinta insegurança, medo, com o coração a acelerar ou incapaz de se concentrar, essas reacções são precisamente designadas por *reacções perante o estresse físico e mental após a experiência de crises*.

Quais são os sintomas das reacções perante o estresse físico e mental?

As reacções perante o estresse físico e mental abrangem o âmbito fisiológico, emocional, comportamental e cognitivo. A nível fisiológico pode ter insónia, sentir-se facilmente cansada ou com dores musculares. A nível emocional pode sentir ansiedade, medo, tristeza e incapacidade para mudar a situação. A nível comportamental pode fechar-se, tornar-se fria e ter conflitos interpessoais. A nível cognitivo ou mental, pode ter dificuldades em concentrar-se, ficar alheia ou confusa, a sua reacção é mais lenta do que o habitual e

torna-se mais sensível. Os estados supracitados são generalizados, são reacções comuns e frequentes após as experiências de crise, mas é claro que cada pessoa encara o estresse de forma diferente.

Caso ocorram as situações supracitadas, o que se deve fazer?

Geralmente os sintomas supramencionados têm uma duração de duas a três semanas, lentamente vão atenuar-se até voltar ao estado normal anterior à crise, por isso não há motivos para preocupações. Sugerimos que após a ocorrência de crises, a pessoa mantenha uma alimentação saudável e descanse, caso se sinta muito inquieta após ter conhecimento de informações associadas às crises, deve afastar-se delas, procurar vias saudáveis e eficazes de aliviar o estresse, não o combater através do álcool, de drogas ou do jogo para evitar viciar-se, encorajamos ainda o diálogo com outras pessoas e que mantenha relações interpessoais saudáveis. Contudo, se os sintomas supracitados prolongarem mais do que quatro semanas sem sinal de enfraquecimento, influenciando a vida quotidiana nomeadamente, o estudo, o trabalho e a sociabilização, propomos a procura de apoio profissional.



Este texto foi enviado pelo Gabinete Coordenador dos Serviços Sociais Sheng Kung
Hui Macau

Bibliografia:

Everly, Jr., G.S. (2017), Assisting Individuals in Crisis & Group Crisis Intervention (5th Edition revised). Maryland. MD: International Critical Incident Stress Foundation, Inc..