



Conseils pour faire face à un évènement traumatisant

Lors d'une situation d'urgence, comme une violente tempête ou un acte de terrorisme, de nombreuses personnes peuvent souffrir d'anxiété grave, de stress et de traumatismes. Le Bureau de la santé et de l'hygiène mentale de l'État du Maryland et les services de santé locaux vous livrent quelques mesures pour aider les personnes qui ont vécu des évènements traumatisants.

Quand un évènement traumatisant bouleverse votre vie

- Après avoir survécu à un désastre ou un acte de violence, une personne peut se sentir abasourdie ou même engourdie. Elle peut aussi se sentir triste, sans ressources ou anxieuse. Malgré la tragédie, certaines personnes sont simplement heureuses d'être en vie.
- Il est très fréquent d'avoir de mauvais souvenirs ou de faire des cauchemars. Il se peut que les personnes traumatisées souhaitent éviter les lieux ou les personnes qui leur rappellent l'évènement traumatisant. Elles peuvent éprouver des difficultés à dormir, perdre l'appétit ou avoir du mal à se concentrer. De nombreuses personnes s'emportent et deviennent colériques.
- Tous ces exemples sont des réactions normales au stress.

Vous vous sentirez mieux, mais cela prend du temps.

- Les personnes traumatisées peuvent être secouées sur le coup ou ne rien ressentir avant un long moment, après la fin de la crise.
- Le stress peut avoir des effets sur la manière de réagir vis-à-vis ses amis ou sa famille. Vous vous sentirez mieux et votre vie redeviendra normale, mais cela demande du temps.
- Donnez-vous le temps de guérir.

Ces étapes peuvent vous aider à vous sentir mieux.

Un évènement traumatisant bouleverse votre vie. Il n'existe aucun moyen simple d'arranger les choses instantanément. Mais certaines actions peuvent vous aider, aider votre famille et votre communauté. Essayez de :

- Suivez une routine normale autant que possible.
- Mangez sainement. Ne sautez pas de repas et ne mangez pas trop. Faites du sport et restez actif (-ve).
- Aidez d'autres membres de votre communauté en faisant du bénévolat. Restez occupé.
- Acceptez l'aide de votre famille, de vos amis, de vos collègues ou des membres des communautés religieuses.
- Parlez de ce que vous ressentez avec votre famille, vos amis, vos collègues ou les membres de votre communauté religieuse. Ne passez pas trop de temps à regarder des images ou à écouter parler des évènements qui vous ont traumatisé. Ne vous attardez pas sur les émissions de télévision ou de radio ou sur les articles qui parlent de la tragédie.

Parfois, il est impossible de se débarrasser du stress seul(e).

Demandez de l'aide si :

- Vous êtes incapable de vous occuper de vous ou de vos enfants.
- Vous ne parvenez pas à faire votre travail.
- Vous tentez d'oublier de vos problèmes en buvant de l'alcool ou en consommant des médicaments.
- Vous vous sentez triste ou déprimé pendant plus de deux semaines.
- Vous pensez au suicide.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez souffre de ce genre de problème et ne parvient pas à surmonter une tragédie, demandez de l'aide. Parlez à un conseiller, à votre médecin traitant ou contactez le Numéro national de prévention du suicide (1-800-273-TALK).