



Cum gestionăm stresul post-traumatic

După un eveniment dureros sau înfricoșător cum poate fi o explozie, un incendiu, un accident, o pierdere bruscă sau chiar simpla expunere la imagini șocante este firesc ca mintea și corpul să rămână în stare de alertă. Poate că dormi greu. Tresari la zgomote. Simți inima bătând mai tare, sau te cuprinde un gol greu de pus în cuvinte. Asta nu înseamnă că „nu ești suficient de puternic”. Înseamnă doar că organismul tău încearcă să te protejeze, că mintea și corpul tău fac tot ce pot pentru a înțelege ce s-a întâmplat.

Aceasta este reacția numită stres post-traumatic un răspuns natural la o experiență care a depășit limitele suportabile ale fricii, durerii sau neputinței. Nu e un semn de slăbiciune. Este semnul unei inimi care a simțit prea mult, prea intens. **Vindecarea nu vine prin forță, ci prin blândete, răbdare și prezență.**

Iată câteva lucruri care pot ajuta în acest proces:

1. Recunoaște ce simți. Nu te grăbi să fii „bine”. Teamă, furie, tristețe, vinovăție toate sunt firești. Permite-le să existe fără rușine. A le simți e începutul vindecării.
 2. Ferește-te de imaginile traumatice. Fiecare reluare a știrilor redeschide rana. Oprește ecranul. Alege liniștea.
 3. Întoarce-te la rutina zilnică. Lucrurile mici o cafea, o plimbare, o conversație reconstruiesc sentimentul că lumea nu s-a sfârșit.
 4. Respiră conștient. Inspiră adânc 4 secunde, ține 4, expiră lent 6. Când respiri, îi spui corpului tău: „Ești în siguranță acum.”
 5. Caută apropierea oamenilor de încredere. Nu trebuie să vorbești mult. Uneori, simpla prezență a cuiva drag este medicament.
 6. Mișcă-ți corpul. Mersul pe jos, întinderile ușoare sau orice mișcare blândă ajută corpul să elibereze tensiunea pe care sufletul nu o poate duce singur.
 7. Evită alcoolul sau somniferele fără recomandare. Ele pot amorti durerea pe moment, dar o fac mai grea mai târziu.
 8. Scrie ceea ce simți. Cuvintele pot deveni spațiul tău sigur. Pe hârtie, emoțiile capătă sens.
 9. Caută ajutor specializat. Dacă durerea persistă, dacă frica revine sau simți că te pierzi, un psiholog te poate însoți în procesul de vindecare. Nu ești singur.
 10. Ai grijă de corpul tău. Odihnește-te. Mănâncă. Hidratează-te. Corpul tău este casa vindecării.
- II. Dă-ți timp.

Trauma nu dispare peste noapte. Ea se topește, încet, în siguranță și în relație. Uneori, cel mai curajos gest este să spui: „Am nevoie de ajutor.”

Iar alteori, vindecarea începe pur și simplu atunci când cineva te ascultă și rămâne aproape.