

Faire face aux événements traumatisants

Il est normal de se sentir effrayé, vulnérable ou impuissant après avoir vu ou vécu des événements traumatisants. Bien que la famille et les amis puissent nous aider à y faire face, un soutien supplémentaire est parfois nécessaire.

À quoi vous attendre

Peu de temps après un événement traumatisant, le stress peut brièvement affecter la façon dont vous vous sentez, pensez et agissez. Les réactions immédiates au stress devraient diminuer et disparaître avec le temps. Lorsque les réactions de stress persistent ou perturbent votre état, vous pouvez avoir besoin d'un soutien professionnel.

Réactions de stress courantes

Les gens réagissent différemment au stress. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de réagir au stress. Certaines réactions de stress courantes sont entre autres :

Le physique : se sentir fatigué(e). Avoir des problèmes de sommeil et d'appétit. Maux de tête, rythme cardiaque rapide, étourdissements, frissons, transpiration ou aggravation de conditions médicales existantes.

Les émotions : vivre des émotions fortes, notamment le choc, l'incrédulité, la solitude, le chagrin, l'engourdissement, la peur et la colère.

Le comportement : ne pas agir « comme soi-même ». Se sentir agité(e) et argumentatif(ve), hyperactif(ve) ou renfermé(e). Avoir des explosions émotionnelles ou des conflits à la maison et au travail.

Les pensées : difficultés à se concentrer, à se souvenir et à prendre des décisions.

La spiritualité : remise en cause des valeurs fondamentales. Retrait ou virage soudain vers un soutien spirituel.

Prendre soin de vous

Il y a des choses simples à faire pour vous aider à faire face :

Acceptez vos sentiments. Récupérez à votre rythme et à votre manière.

Prenez soin de vous. Essayez de vous en tenir aux routines. Prenez votre temps et assurez-vous de bien manger, de faire de l'exercice et de vous reposer suffisamment. Évitez de fumer ou de consommer de l'alcool et des drogues pour faire face.

Partagez. Parlez et exprimez vos sentiments avec une personne en qui vous avez confiance. Il peut être réconfortant d'exprimer ce que vous pensez.

Faites une pause. Consacrez plus de temps à vous. Faites quelque chose qui vous rendra

heureux(se).

Limitez votre exposition. Si l'événement fait la une des journaux, décidez d'une heure pour éteindre la télévision et l'ordinateur, et rangez les journaux.

Prenez part à la communauté. Rejoindre les membres de la communauté pour discuter et planifier peut fournir un débouché et vous aider à contribuer à la reconstruction.

Cherchez l'équilibre. Prenez le temps de penser à d'autres aspects importants de votre vie et rappelez-vous ce que vous aimez et ce qui vous fait du bien.

Demandez de l'aide si vous vous sentez coincé(e) ou dépassé(e).

Quand demander de l'aide

Parfois, le stress peut devenir difficile à gérer. N'oubliez pas que de l'aide est disponible si vous en avez besoin. Obtenez une aide professionnelle si :

- Vous vous sentez incapable de fonctionner, ou bien effectuer des activités quotidiennes de base devient un défi
- Vous consommez de la drogue, du tabac ou de l'alcool ou adoptez d'autres comportements nocifs pour faire face
- Vous devenez déprimé(e) ; vous sentez constamment triste, fatigué(e), désespéré(e) ou inutile ; perdez de l'intérêt pour les choses que vous aimiez ; avez des changements dans le sommeil et l'appétit ; avez du mal à vous concentrer, à vous souvenir des choses ou à prendre des décisions ; ou avez des pensées de mort ou de suicide.

Trouvez de l'aide pour vous-même ou pour quelqu'un que vous aimez.

NYC Well est le service à contacter pour obtenir un soutien gratuit et confidentiel en matière de santé mentale. Les conseillers peuvent vous mettre en contact avec un soutien continu pour des problèmes tels que le stress, la dépression, l'anxiété et la consommation de drogues ou d'alcool.

Contactez NYC Well pour :

- une aide et un soutien émotionnel ;
- des conseillers qui répondront sans jugement ;
- une connexion au soutien pour vous ou quelqu'un que vous aimez.

Appelez : 888 692 9355

Discutez en ligne : nyc.gov/nycwell

Les services de textos et de discussion en ligne sont disponibles en anglais, espagnol et chinois traditionnel. Des services d'interprétation gratuits par téléphone sont disponibles dans plus de 200 langues.

Si vos symptômes de stress deviennent si graves que vous avez besoin d'aide de toute urgence, ou si vous songez à vous faire du mal ou à faire du mal à quelqu'un d'autre, appelez le **911**.

Le Département de la Santé de NYC (NYC Health Department) peut modifier les recommandations en fonction de l'évolution de la situation. 8.23.21