

Recomanacions de Benestar després
d'una emergència

Esencial SMAPS

Claus per a cuidar el benestar emocional,
sostindre xicotetes accions d'autocura i suport
després d'una situació crítica.

Recomanacions
de Benestar
després d'una
emergència →

Què és el benestar?

Hi ha coses xicotetes que poden ajudar-te a sentir més suport, més calma i més control.

El teu benestar depén de moltes coses. En ell influeixen totes les àrees de la teua vida: com està el teu cos, com et tractes per dins, el suport que tens, la informació que reps, els espais que habites i les persones que et rodegen. Primer va la base. Si no hi ha descans, menjar, aigua, calma o seguretat, és més difícil sentir-se bé.



Recomanacions per a estar millor

No cal tindre-ho tot clar per a començar a cuidar-te un poc millor.

Després d'una emergència, de vegades ajuda més pensar en gestos xicotets i sostenibles que en grans canvis. No es tracta de fer-ho perfecte ni de sentir-te bé de seguida.

Es tracta d'anar trobant suports, hàbits i formes de sostindre't que t'ajuden a travessar este moment amb un poc més de calma, orientació i companyia.



Donar sentit al que et passa

De vegades el més important és entendre que el teu cos i la teua ment segueixen intentant col·locar-se després d'alguna cosa molt forta.

Després d'una situació crítica poden aparèixer moltes coses alhora: nervis, esgotament, enuig, tristesa, dificultat per a dormir, sensació d'irrealitat o pensaments que tornen una vegada i una altra.

No totes les persones reaccionen igual. I reaccionar amb intensitat no significa necessàriament que hi haja "alguna cosa malament" en tu.



Com entendre el malestar?

Amb el temps, el suport i algunes cures, eixa intensitat pot anar baixant.

Després d'una catàstrofe, el sistema d'alerta pot seguir funcionant com si encara hi haguera perill molt a prop. Procura no llegir-te des de la duresa. Estar més sensible, més cansada, més irritable o més espantada no et fa feble. De vegades, el contingut dels pensaments en moments de crisi pot estar esbiaixat per l'activació emocional, de manera que no sempre oferix una lectura ajustada de la realitat. De vegades la ment parla des de l'espant, no des del que està ocorrent ara mateix.



Buscar orientación i una mica de control

No passa res per preguntar diverses vegades.
En moments de saturació, entendre costa
més.

Quan no sabem què està passant, quins recursos hi
ha o què va a ocórrer, el malestar sol augmentar.

Per això ajuda buscar informació útil, concreta i
comprensible sobre la teua situació actual: quines
opcions tens, a qui acudir, quins passos vénen ara i
quins suports estan disponibles.



Buscar orientación i una mica de control

Tria moments concrets per a informar-te i tracta de fer-ho a través de fonts fiables.

Convé informar-se, però no viure enganxada tot el dia a notícies, vídeos, rumors o converses repetides sobre el que ha passat. Rebre massa informació seguida també pot deixar-te més activada, més confosa o més esgotada.

També pot ajudar-te conservar marge en decisions xicotetes: què fas abans, què deixes per a després, a qui crides, què necessites hui.



No quedar-te sola/sol del tot

De vegades n'hi ha prou amb demanar presència, escolta, ajuda pràctica o simplement no estar sola eixe moment.

Passar per açò en soledat sol fer-ho més pesat. Acostar-te a algú de confiança pot ajudar molt, encara que no tingues clar què dir o encara que no vulgues contar-ho tot.

Mantindre el contacte amb persones importants per a tu pot donar-te suport enmig del caos. Pot ser algú proper, una amiatat, una veïna, una professional, una persona de la teua comunitat o algú amb qui et sentes segura.

I si ara mateix no tens a prop a qui voldries, intenta facilitar el contacte com pugues. Sentir-se acompanyada segueix sent important encara que siga a distància.



No quedar-te sol/a del tot

Es tracta de recuperar sensació de món, de pertinença i de vida més enllà de l'impacte.

El suport no sempre ve només de la família o del cercle més íntim. De vegades també ajuda acostar-se a associacions, espais comunitaris, grups del barri, recursos propers o activitats compartides. Convé cuidar el tracte, demanar les coses amb respecte i sostenir-se una mica entre les persones que comparteixen espai.

PA poc a poc, reconnectar amb persones i llocs de l'entorn també pot ajudar-te. Tornar a reconèixer una plaça, una biblioteca, un centre social, una activitat o un racó quotidià pot donar una mica de referència i de terra.



Diferenciar el que sents del que penses

Pot ajudar separar un poc eixes capes: què note en el cos, quina emoció apareix, què em dic per dins, què faig després.



Quan una persona està molt remoguda, de vegades es barreja tot: l'emoció, el pensament, la sensació corporal i la reacció.

No és el mateix sentir por que pensar que tot tornarà a passar. No és el mateix sentir tristesa que pensar que no eixiràs d'aquesta.

Diferenciar el que sents del que penses

De vegades ajuda preguntar-te: açò està passant ara mateix o ho estic anticipant? Tinc proves que serà exactament així? Hi ha una altra forma de llegir esta situació?

Quan sorgisca un pensament molt dur o molt catastròfic, intenta no quedar-te només amb eixa primera versió. No es tracta de negar la por. Es tracta de no deixar que la por pense per tu tota l'estona.

Quan el cap va molt ràpid, pot semblar que tot té la mateixa urgència. Posa a les preocupacions un temps i un lloc. Dedicà'ls una estona concreta del dia perquè no ocupen tot el temps.



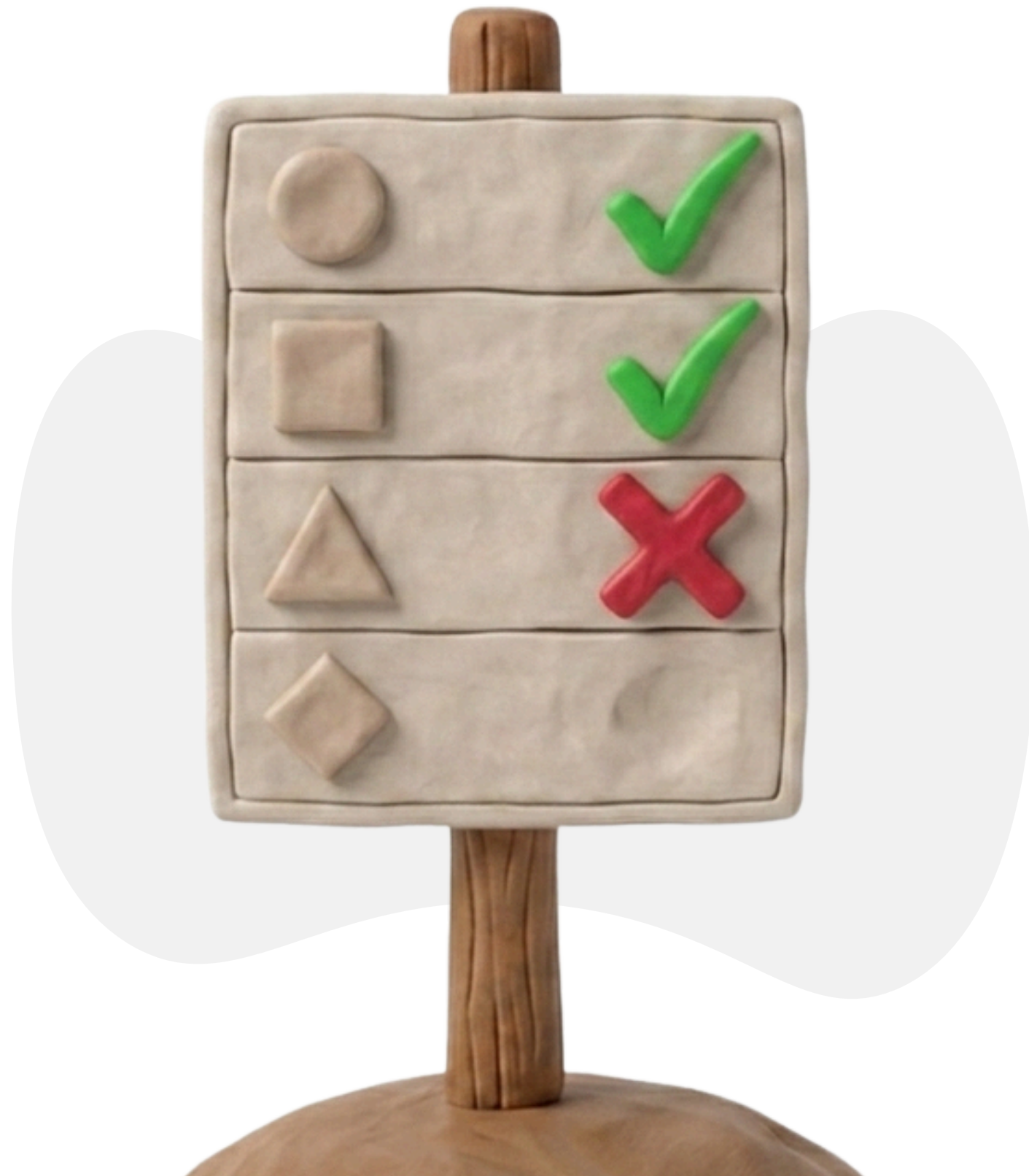
Diferenciar el que sents del que penses

De vegades avançar no significa fer molt.
Significa fer alguna cosa viable i sostinguda.

També pot ajudar-te distingir entre el que hui pots moure i el que no.

No tot depèn de tu ara. I no tot necessita resoldre's ja.

Posa la teua energia primer en el que sí és possible hui: una gestió concreta, una telefonada, una estona de descans, un menjar, una dutxa, un passeig curt, demanar ajuda o acompanyar algú.



Tornar al present quan tot es dispara

Anclar-te al present no esborra el que ha passat, però pot baixar un poc la intensitat.

Quan notes que t'acceleres molt, que et bloqueges o que la por t'arrossega, pot ajudar-te portar l'atenció al moment present.

Mira al teu voltant. Nota el terra baix els teus peus. Sent el suport del cos en la cadira o en el llit. També sol ajudar allargar un poc l'eixida de l'aire, sense forçar-te.

Pots provar una seqüència senzilla: nomena 5 coses que veus, toca 4 coses, escolta 3 sons, identifica 2 olors i centra't en 1 sabor o en la respiració.





Acostar-te a poc a poc al que fa por

No sempre ajuda apartar-se de tot el que fa por.

A curt termini, evitar pot alleujar. Però si es convertix en l'única forma de sostindre't, el malestar pot fer-se més gran i la teua vida més xicoteta.

Pot ser millor acostar-te a poc a poc a algunes coses, per la part més fàcil i amb suport si el necessites.

Fes lloc al que et dona alleujament i sentit

Cuidar-te també és incloure cada dia alguna cosa que et done alleujament, plaer o sentit: parlar, cuinar, ballar, resar, cantar, dibuixar, escoltar música, aprendre alguna cosa nova o dedicar una estona a alguna cosa que et divertisca. No esborra el que ha passat, però recorda que la teua vida no es reduïx només al problema.

També pot ajudar reprendre activitats que donen sensació d'avanç o continuïtat, com estudiar, anar a classe, practicar una habilitat o recuperar una afició. No com a exigència, sinó com una forma de reconnectar a poc a poc amb una part més viva de tu.

I si apareix la risa, l'humor o un bon moment, no ho visques amb culpa. Riure no nega el sofriment; l'humor ajuda a fer-lo més suportable per una estona.



Travessar una pèrdua

Pot haver-hi dies de molt pes i altres d'un poc més de descans. Eixa alternança també forma part del procés.

Si has perdut a algú, intenta no portar eixe dolor a soles. El dol necessita temps, sosteniment i espai, i no hi ha una única forma correcta de viure'l.

Cuida't especialment en dates assenyalades, com aniversaris, aniversaris o festes, perquè solen remoure més.

A algunes persones els ajuda parlar de qui va morir, recordar, compartir el que troben a faltar o fer algun ritual: una cerimònia, una oració, una visita, unes flors, una espelma o un gest íntim que ajude a donar lloc a la pèrdua.

Acompanyar una altra persona

Forçar el relat pot augmentar el malestar.

Acompanyar no significa trobar les paraules perfectes ni resoldre el que l'altra persona sent. Moltes vegades ajuda més estar a prop, escoltar amb calma i oferir suport concret. Pots preguntar què necessita i ajudar amb coses senzilles.

No obligues a ningú a contar el més dolorós ni a parlar abans de temps. Parlar pot ajudar, però només quan la persona se sent segura, respectada i acompanyada.

I si estàs sostenint a una altra persona, cuida't també tu. Acompanyar pot cansar, remoure o desbordar. No t'aïlles ni abandones el teu descans, els teus suports i la teua vida quotidiana.



Demandar ajuda a temps

Per a l'ansietat, la depressió, el trauma i altres formes de sofriment existixen suports i tractaments que poden ajudar.

Demana ajuda si notes que no pots sostindre el que sents. No cal esperar a estar al límit ni deixar que el malestar s'arregle sol. Busca suport si el sofriment comença a impedir-te fer vida diària: dormir, menjar, cuidar-te, concentrar-te, relacionar-te o seguir funcionant amb el bàsic.

També convé demanar ajuda si continuen els malsons, els records que envaeixen, els sobresalts, la culpa intensa, la por constant o la sensació d'alerta permanent.



Esencial SMAPS

Recuperar-te també pot ser anar a poc a poc, sostenint-te pas a pas.

Després d'una emergència, estar millor no sempre comença amb grans canvis. De vegades comença amb una xicoteta decisió, una rutina senzilla, una persona a prop o una forma més amable de tractar-te.

