

 04

Rede de apoio

Crie uma rede de apoio para si.

Isso é muito importante, pois frequentemente os sintomas associados com o transtorno do estresse agudo podem causar estresse extremo. Aqui estão algumas formas de obter apoio:

Compartilhe com as pessoas próximas que lhe entendem. Tente explicar a elas como você se sente, pois metade do problema desaparece quando se fala sobre ele livremente com alguém que tenha habilidades de ouvir com empatia.

Frequentemente, imagens, flashbacks, memórias e ilusões criam muitas perturbações e problemas no sono. Nesse caso, uma rede forte de apoio pode lhe ajudar a superar muito melhor.