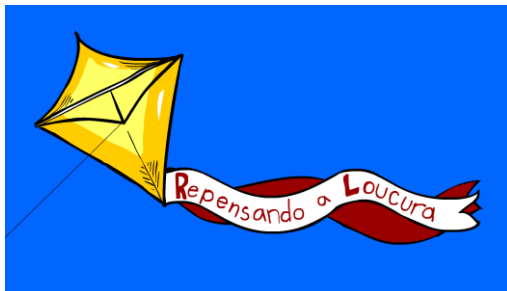




Guia de Crise

Este guia tem como objetivo oferecer algumas ferramentas simples, mas vitais, que podem ajudar você a manter a segurança e gerenciar seu processo para conseguir “emergir” da sua crise.



Saindo da sua crise:

A crise é diferente para cada um, mas uma coisa é a mesma para todos nós: “Quando estamos em crise, podemos sentir como se tudo estivesse se desmoronando”.

Ver a sua crise como parte de um processo de “uma ruptura” para “um despertar” pode ajudar a dar uma sensação de esperança. Ter nossas experiências validadas como “normais”, reais, naturais e significativas pode ser um dos aspectos mais importantes para trazer à tona a nossa capacidade de autocura e evolução.

É vital ser gentil com nós mesmos durante esta fase e permitir que as emoções que vierem à tona sejam expressas em um ambiente seguro. Ter apoio de alguém que passou por experiências semelhantes ou alguém que possa ouvir sem julgamento é realmente útil.

Você não está sozinho! O que você está passando é uma parte normal de um processo de cura. “Não desista! Há luz no fim do túnel, mesmo quando você se sente em completa escuridão.”

Você não está louco, você está se tornando mais consciente da sua Luz e da sua Sombra, crescendo em inteireza, e esse é um processo que pode ser muito doloroso. Este guia traz algumas dicas e diretrizes que podem te ajudar a enfrentar este seu desafio.



Dicas rápidas:

1. Acolha sua vulnerabilidade – ela é uma força... permita que suas lágrimas caiam e seu coração brilhe - é a melhor maneira de nos conectarmos como seres humanos e nos sentirmos menos sozinhos.
2. Permita-se “emergir por inteiro” e confiar que tudo faz parte do processo. Isso também significa reconhecer que está certo ter pensamentos “sombrios” e emoções desconfortáveis.
3. Respire! É normal sentir que você não tem estabilidade quando está passando por um processo de imensa mudança, mas em algum tempo tudo vai se acalmar e ser mais fácil de gerenciar.
4. Encontre um ambiente seguro, por exemplo com um terapeuta ou em um grupo, para ajudá-lo a lidar com o trauma quando ele emergir para ser curado. Liberar suas emoções, verbalmente, fisicamente ou de qualquer outra forma possível é vital!
5. Concentre-se em seu autocuidado - Fazer exercício físico / estar na natureza / comer alimentos saudáveis e dormir bastante é importante. Inicialmente, alguns medicamentos prescritos podem ser necessários para ajudá-lo a gerenciar sua vida.
6. Evite estimulantes (álcool / drogas / cafeína / alimentos processados, especialmente açúcar)
7. Junte-se a um grupo de apoio - pode ser um fórum on-line. Isto vai te ajudar a não se isolar. Tente encontrar pelo menos uma pessoa em quem confie, com quem possa falar abertamente sobre suas experiências sem medo de ser julgado.
8. Reduza o estresse sempre que possível; tanto em casa como no trabalho.
9. Reduza as práticas espirituais, pois isso pode tornar sua experiência mais intensa.
10. Ouvir música calmante ou edificante e também ouvir os sons da natureza pode ser útil.
11. Relacionamentos - passe tempo com pessoas que te apoiam e distancie-se de quem anda muito estressado.
12. A auto expressão criativa é útil quando você achar difícil falar, por exemplo: pintura, colagem, poesia, música, dança, escultura, canto.
13. Se você já está tomando medicação prescrita, não é aconselhável reduzir ou interromper o uso sem orientação médica especializada.

Alimentação:

Lembrar de comer realmente ajuda. Você pode achar que, em diferentes estágios do seu processo, você pode ser atraído e precisar de diferentes tipos de alimentos. O consenso geral parece ser que os alimentos mais pesados são úteis para a aterramento, que incluem grãos, raízes, legumes, produtos lácteos e carne. A proteína deve ser um elemento importante na sua dieta, embora, às vezes, os produtos animais podem se tornar difíceis de digerir. Neste caso, mudar para fontes de proteína vegetal, por exemplo, legumes ou grãos pode ser uma escolha melhor para o seu bem-estar.

Esteja ciente de que alimentos doces e açúcar podem afetar os níveis de açúcar no sangue e que podem, por sua vez, desestabilizar seu humor. Evite estimulantes como a cafeína, que é encontrada no café e também no chá mate, bebidas efervescentes e em chocolate. Álcool e alimentos processados com gordura, sem conteúdo nutricional, podem fazer você se sentir lento.

É importante comer alimentos frescos sempre que puder, beber muito líquido, principalmente água. Comer menos, mais frequentemente, é a maneira mais saudável de gerenciar a sua dieta. O jejum pode intensificar sua experiência e não é aconselhável na fase de crise.

Vitaminas e minerais são vitais para o seu equilíbrio, por exemplo, vitamina C, vitamina B, ferro e cálcio. Você pode sintonizar seu bem-estar físico e ouvir o que o seu corpo está pedindo, e não o que sua mente está dizendo que “deveria” estar comendo. Nossos corpos têm uma sabedoria própria se pudermos aprender a ouvi-la.



Sono:

Os padrões de sono normal podem ser interrompidos, o que pode ser bom por um curto período de tempo, especialmente se for possível descansar como e quando for necessário. No entanto, a perda prolongada de sono pode tornar a sua experiência mais difícil de lidar, de modo que você possa tentar alguns métodos de relaxamento simples, como: tomar banho de espuma, fazer algumas técnicas de respiração de relaxamento, ouvir meditações guiadas, usar óleo de lavanda e beber chá de camomila.

Se você está se sentindo ansioso ou assustado, os remédios herbais podem ajudar. Se possível, consulte um especialista sobre algo que se adapte às suas necessidades. Se as ervas não ajudam, considere procurar aconselhamento médico. Tomar um comprimido para dormir por algumas noites pode ajudar a restabelecer um padrão de sono normal.

Exercícios:

Algumas pessoas acham exercícios vigorosos como correr muito úteis, por causa do aumento da quantidade de energia que estão experimentando em seus corpos. Outros acham uma caminhada suave ou yoga mais apropriado para o que eles precisam. Exercício criativo, por exemplo, dançar, tocar tambor ou mesmo usar o bambolê podem ajudar a liberar energia do seu corpo. Deixe seu corpo se mover de qualquer maneira que sinta natural para você.



Natureza:

Tente passar bastante tempo na natureza. Pode soar simples ou óbvio, mas passar tempo no ambiente natural pode realmente ajudar bastante. Concentrar-se na calma da natureza pode dar uma sensação de ancoramento e alívio da confusão que acontece na mente durante a crise.

Talvez haja alguma atividade na lista a seguir que você possa fazer:

- ✓ Fazer alguma jardinagem (ou mesmo se oferecer para ajudar no jardim de um vizinho) - plantar algumas flores em uma caixa na janela ou dentro de casa; plantar vegetais ou legumes;
- ✓ Dê uma volta no parque;
- ✓ Envolver-se com um grupo que trabalha na natureza ou ajuda a limpar o ambiente local. Esta pode ser uma ótima maneira de conhecer outras pessoas e fazer amigos também;
- ✓ Permita-se ficar sujo. Divertir-se e entrar em contato com a Terra pode ser curativo.



Práticas Espirituais:

Tem existido um crescente número de pesquisas associando essas crises a problemas religiosos ou espirituais. Na verdade, uma categoria de Problemas Religiosos ou Espirituais foi introduzida no DSM-IV-TR e também está presente no DSM-V, como uma condição que requer atenção e cuidado médico, mas que não é necessariamente patológica. Mais estudos nesta área são cruciais para que possamos encontrar validação em nossas experiências.

Essas crises “psicoespirituais” trazem um potencial de transformação profunda que pode ser extremamente destruturante por trazer à tona materiais inconscientes que precisam ser integrados adequadamente na vida da pessoa. É comum essas crises apresentarem sintomas psicóticos e serem diagnosticadas como transtornos mentais. Ao mesmo tempo que devemos tomar cuidado com relação a qualquer diagnóstico prematuro, devemos olhar para esse potencial de transformação com seriedade e respeito buscando nos informar e, principalmente, iniciando um processo de autoconhecimento que irá nos guiar para podermos emergir do “outro lado”.

Durante a crise, é aconselhável reduzir qualquer prática espiritual intensa para abrandar seu processo. Tais práticas podem ser reintroduzidas gradualmente ao longo do tempo.



Estresse:

É bastante comum experimentar altos níveis de ansiedade. Isso pode se mostrar como respiração curta, palpitação, sudorese, confusão mental ou ataques de pânico. Existem algumas práticas simples guiadas e muito efetivas de autoajuda que podem ajudar a gerenciar esses sintomas, como: o escaneamento corporal, a técnica autógena e a meditação mindfulness.

Criatividade e auto expressão:

Muitas pessoas descobrem que os tempos de crise são também quando suas energias criativas ficam mais ativadas. Pintura, desenho e artes manuais são formas de expressar experiências, liberando emoções e favorecendo a sensação de foco. Desfrute a criação do que quer que venha ao invés de procurar o resultado final. Bagunça é bom!

Dança, movimento, canto e tocar música podem criar uma liberação de energia enorme. Mesmo quando estiver tendo um dia ruim, ouvir sua música predileta e sair dançando pode ter um poder enorme em reforçar a positividade. Aumente o volume da música e libere aqueles gritos reprimidos – liberar emoções reprimidas pode ser extremamente purificador.

Coisas simples como escrever histórias, poesia, reformar móveis antigos ou roupas ou mudar o seu quarto completamente. Tudo isso é expressão criativa. Mas vá devagar , pequenos passos podem ter um grande impacto, especialmente quando eles levam ao crescimento e ao sentimento de satisfação e confiança.



Pensamentos suicidas e de automutilação:

Embora uma crise possa ser um crescimento para a cura, pode haver momentos em que ela é sentida como extremamente aterrorizante e perigosa; é comum experimentar pensamentos suicidas e pensamentos de auto dano. O fato é que você não está sozinho - outras pessoas passaram por isso e sentiram profunda dor - você também pode superar!

1. *Sentir-se suicida não significa querer renunciar à vida.* Se você está se sentindo suicida, pode ser que você esteja desesperado para que as coisas sejam diferentes. Querer que essa vida acabe não exclui a possibilidade de uma nova vida começar, mas você pode sentir que isso está além do alcance agora. Imagine como seria essa nova vida melhor e veja o que é possível perceber se você estiver por aqui para descobrir o que poderia acontecer. Transforme uma parte daquela energia suicida para arriscar mudanças em sua vida. Considere que tudo isso pode estar representando um padrão de comportamento ou condição de vida que você deseja encerrar. Pergunte a si mesmo: “O que dentro de mim precisa morrer?”

2. *Sentir-se suicida geralmente leva ao isolamento.* É vital que você encontre alguém para conversar confidencialmente em um nível profundo, alguém que não vai julgar ou rejeitar o que você diz. Não há necessidade de sentir vergonha do que você estiver sentindo. Admitir nossas vulnerabilidades pode ser aterrorizante, mas uma vez que nos abrimos, isso pode trazer uma enorme sensação de alívio. Compartilhar quaisquer que sejam seus planos com apenas uma pessoa pode ajudar a mantê-lo seguro.



Dicas para você se manter seguro:

- ✓ Lembre-se de que seus pensamentos não precisam te controlar; você pode tê-los sem agir sobre eles;
- ✓ Se você está se sentindo propenso a se machucar, espere, mesmo que seja por 5 minutos, mas espere e respire... isso pode ser difícil, mas é provável que a intensidade da sensação diminua;
- ✓ Ligue para uma pessoa ou grupo em que você possa confiar, para se abrir sobre como você se sente;
- ✓ Encontre uma maneira segura de expressar quaisquer emoções que surjam;
- ✓ Contate algum grupo de apoio - você pode encontrar algumas opções na última página.

Cartão de crise e/ou plano de crise:

Se você sabe que suas crises ficam ruins o suficiente para levá-lo a um hospital ou mesmo que você precisa de ajuda para atravessar as fases mais críticas, existem algumas ferramentas que você pode usar.

O cartão de crise constitui um conjunto de informações importantes para auxiliar profissionais e amigos a tomarem as decisões necessárias para o seu bem-estar em caso de surgimento de uma crise. O plano de crise é um pouco mais completo, estabelece as providências que você avalia como importantes e necessárias para que sua vida não se desorganize, o tratamento que gostaria de receber, o que costuma te ajudar durante suas crises. Ambos devem ser preenchidos quando você estiver bem e lúcido, devem ser discutidos com o(s) profissional(is) mais próximo(s) e com a(s) pessoa(s) de confiança, e devem trazer o nome e contato da(s) pessoa(s) de confiança que deverão ser contadas.

O ideal é manter o cartão de crise junto aos documentos pessoais. Alguns municípios já implantaram o Cartão SUS, e você pode inserir seu cartão de crise nele, informando em código reconhecível pelo sistema, a condição de pessoa e a existência do plano de crise que você pode deixar guardado em casa e/ou no serviço, locais que você frequenta regularmente.

Alguns países adotam um sistema de “Declaração Psiquiátrica Antecipada”. É necessário, porém, descobrir se seu convênio ou a rede de serviço em saúde mental que você utiliza reconhece este sistema.

A proposta em todos os casos é deixar por escrito aquilo que é importante para você durante uma crise. Recomenda-se que você inclua:

- ✓ Nome completo e endereço;
- ✓ Contatos de alguém a ser contatado (amigo ou parente);
- ✓ Nome de alguém de confiança que pode tomar decisões por você quando não puder fazer isso sozinho;
- ✓ Informações sobre o tratamento que gostaria de receber ;
- ✓ Quais tratamentos não gostaria de receber e podem piorar o seu quadro de crise
- ✓ Que tipo de ajuda gostaria de seus apoiadores;
- ✓ O que ajuda você na fase de crise, por exemplo: fazer arte, caminhar, ficar na natureza, ser deixado sozinho, ser ouvido...;
- ✓ O que é importante e te deixa mais seguro, por exemplo: que seus animais de estimação sejam bem cuidados, que está sendo alimentado com uma dieta saudável/especial;
- ✓ Os detalhes do seu clínico geral, psiquiatra, psicólogo;
- ✓ Data, assinatura e assinatura de uma testemunha.

Seria interessante deixar uma cópia com:

- ✓ O amigo ou parente definido como contato;
- ✓ Seu clínico geral, psiquiatra e psicólogo;
- ✓ Sua equipe de saúde mental.

Este Guia de Crise foi produzido pela Rede Internacional de Emergência Espiritual (ISEN), traduzido e complementado pelo grupo Repensando a Loucura:

ISEN: <http://www.spiritualemergencenetwork.org/>

Repensando a Loucura: <https://repensandoaloucura.wixsite.com/site>

Indicação de Leituras: <https://repensandoaloucura.wixsite.com/site/links>

Grupo de apoio: <https://www.facebook.com/groups/RepensandoALoucura/>

Outros grupos de apoio:

- ✓ Centro de Valorização da Vida: www.cvv.org.br
- ✓ Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos – ABRATA: <http://www.abrata.org.br>
- ✓ Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Pessoas com Esquizofrenia – ABRE: <http://www.abrebrasil.org.br/>
- ✓ Narcóticos Anônimos: <http://www.na.org.br>
- ✓ Alcoólicos Anônimos: <http://www.alcoolicosanonimos.org.br/>

Cartilha de Ajuda e Suporte Mútuos em Saúde Mental pela Associação Brasileira de Saúde Mental – ABRASME:

http://www.abrasme.org.br/informativo/view?ID_INFORMATIVO=95

As indicações acima trazem diferentes perspectivas e abordagens. É fundamental que cada um busque o tratamento e acompanhamento que seja mais adequado para as suas necessidades. Sinta-se livre para conhecer e explorar aquilo que faz sentido para você!

