

coping with distress in the wake of violence

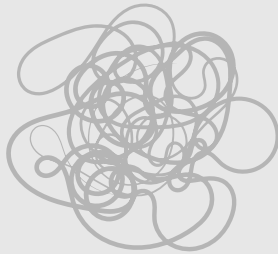
our minds matter

Regardless of whether you are personally connected to a traumatic violent event, your sense of order and safety may feel compromised in its aftermath.

Individual responses to a trauma will vary; some reactions may go away on their own while others may show up at a later time (delayed response). Some common reactions include, but are not limited to:

emotional

- Shock
- Sorrow
- Numbness
- Fear
- Helplessness



- Disillusionment
- Anger
- Grief
- Anxiety
- Panic



behaviorial

- Isolation
- Avoidance of things that might remind you of the event
- Lack of interest in things you previously enjoyed



physical

- Fatigue
- Insomnia
- Headaches
- Easily startled



- Difficulty concentrating
- Decreased appetite



Contact Our Minds Matter: program@ourmindsmatter.org

This work is licensed under CC BY-NC-ND 4.0

coping with distress in the wake of violence

our minds
matter

Here are some things you can do to strengthen your resilience as you cope with the aftermath of a traumatic event.

honor your feelings

Remember that it is common to have a range of emotions following a traumatic incident. Be patient with and accepting of yourself and your feelings.

balance

Remind yourself of positive people and events. Maintain practices that have provided emotional relief or joy in the past.

take a break

Try to limit the amount of news you take in by scheduling "news breaks." Be selective with your sources, and try to avoid "doom scrolling."

if you experienced a loss

Remember that grief is a long process. Give yourself time to experience your feelings and to recover. Consider reaching out to a counselor for assistance.

take care of yourself

Eat well-balanced meals, engage in joyful movement, & get plenty of rest.

do something productive

Helping someone else often has the benefit of making you feel better.

when to seek professional help?

If signs and symptoms persist for a long time and begin to interfere with everyday life, it might be time to talk with a trained professional. Reach out to your school's mental health team for more information.

talk about it

Talk with supportive people in your life or with others who have shared similar experiences.



cómo afrontar la angustia a causa de la violencia

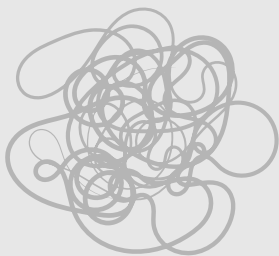
our minds
matter

Independientemente de que estés o no personalmente relacionado/a con un suceso violento traumático, tu sensación de orden y seguridad puede verse afectada después de ello.

Las respuestas individuales a un trauma variarán; algunas reacciones pueden desaparecer por sí solas, mientras que otras pueden aparecer más tarde (respuesta tardía). Algunas reacciones habituales son, entre otras:

emocionales

- Conmoción
- Pena
- Aturdimiento
- Miedo
- Impotencia



- Desilusión
- Ira
- Duelo
- Ansiedad
- Pánico



conductuales

- Aislamiento
- Evadir cosas que puedan recordarte el suceso
- Falta de interés por las cosas que antes te gustaban



físicos

- Fatiga
- Insomnio
- Dolores de cabeza
- Te sobresaltas fácilmente



- Dificultad para concentrarse
- Falta de apetito



Contacta a Our Minds Matter: program@ourmindsmatter.org

Esta obra está bajo licencia CC BY-NC-ND 4.0

cómo afrontar la angustia a causa de la violencia

our minds
matter

He aquí algunas cosas que puedes hacer para reforzar tu resiliencia mientras te enfrentas a las secuelas de un acontecimiento traumático.

honra tus sentimientos

Recuerda que es común tener una serie de emociones tras un incidente traumático. Sé paciente y acéptate a ti mismo/a y a tus sentimientos.

busca el equilibrio

Recuérdate a ti mismo/a sobre personas y acontecimientos positivos. Mantén prácticas que te hayan brindado alivio emocional o alegría en el pasado.

tómate un descanso

Intenta limitar la cantidad de noticias que recibes programando "pausas informativas". Sé selectivo/a con tus fuentes e intenta evitar el «doom scrolling» para no perderte en las redes sociales.

si has sufrido una pérdida

Recuerda que el duelo es un proceso largo. Date tiempo para experimentar tus sentimientos y recuperarte. Considera la posibilidad de acudir a un consejero para que te ayude.

cuídate

Aliméntate de forma balanceada, muévete con alegría y descansa mucho.

haz algo productivo

Ayudar a otra persona suele tener el beneficio de hacerte sentir mejor.

¿cuándo buscar ayuda profesional?

Si los signos y síntomas persisten durante mucho tiempo y empiezan a interferir en la vida cotidiana, puede que haya llegado el momento de hablar con un profesional capacitado. Ponte en contacto con el equipo de salud mental de tu centro escolar para obtener más información.

habla sobre ello

Habla con personas que te apoyen en tu vida o con otras que hayan compartido experiencias similares.



ourmindsmatter.org