

# ***From Crisis to Community: Responding to Trauma***

We have all been impacted and touched by the cluster of traumatic events in our recent history. We may have been reminded of other events of loss and trauma that we have survived. We may feel vulnerable, helpless, out of control, sad, angry, guilty – or simply numb, disconnected and distant. We may be moved to tears by the outpouring of support or frustrated we can't do more. We may sense that our personal trauma is not as important, as the events of major disasters or large-scale traumas. The events in our world continue to overshadow individual experiences of loss.

Our daily experience has dramatically changed. Our unpredictable reactions are natural and normal, even though it can feel crazy and out of control. We may take a look at who and what is meaningful. What we have taken for granted in the past is suddenly more precious. There is no right or wrong way to grieve. Taking one moment at a time and honoring our unique and personal truth is the road to healing. Although we can never make it better, we can support each other through the long, sometimes difficult road to recovery.

## **FEELINGS or REACTIONS THAT OCCUR**

When we are faced with sudden trauma, every part of our being is affected. It is not unusual to experience the following:

- Trembling throughout the body
- Loss of body sensations
- Uncontrollable crying
- Numbness and disbelief
- Anger and hostile behavior
- Lightheadedness or dizziness
- Nausea and/or bad taste in mouth
- Sleeplessness, feeling exhausted
- Overeating or losing weight
- Nightmares or flashbacks
- Unidentified fear or panic
- Landmines or reminders of trauma
- Overwhelming guilt and regret
- Sadness / Overwhelming emotions
- Survivor's Guilt
- Emotional Distance/Unreality
- Ambivalence
- Violence
- Apathy/Loss of meaning
- Anxiety and fear/Help

## **WHAT CAN YOU DO**

- **Breathe:** Inhale deeply and slowly into the lungs. Hold for a moment. Then exhale forcefully.
  - **Establish what makes you feel safe and who makes you feel safe.**
- **You are Normal.** A traumatic, unexpected event has happened to you. Everything may feel crazy to you right now, but in truth, you are experiencing a very natural human response to crisis and loss.
- **Take one moment at a time.** If we attempt to solve all problems at once, we become overwhelmed. Be easy with yourself and take one step -one issue at a time.
- **Try not to watch TV** or listen to the radio for more than one hour at a time. Give yourself breaks. Remember that continuous exposure creates secondary trauma. Your children may experience media replays as new events.
- **Write, draw or talk** about your feelings. Don't keep it inside. This just increases isolation.
- **Do something active and positive** that is life affirming for the impacted communities or families affected.
- **Keep a regular schedule.** Try to eat and sleep as normally as you can.
- **Keep an ongoing journal** of your dreams and feelings.
- **Meet with support groups** to share feelings and thoughts on a regular basis.
- **Inform significant others** and employers of your situation. Build your support systems early.
- **Be gentle with yourself and others.** Each of us handles loss, trauma and grief in different ways. There is no 'right' or 'wrong' way to cope with tragedy.

***Good Questions: What is the most difficult right now?  
What do I need right now to get through it?***

## **Four Steps to Healing: Acknowledge, Express, Act, Reconnect**

The Centre for Living with Dying program has been on the front lines for over 40 years providing immediate support to individuals, families, groups, healthcare agencies, businesses and organizations facing a traumatic situation of loss, death or grief. We are here for you. Immediate support and education is available for any organization or individual requesting assistance.

# *De la Crisis a la Comunidad: Responder al Trauma*

Todos hemos sido impactados y tocados por el grupo de eventos traumáticos en nuestra historia reciente. Es posible que hayamos recordado otros eventos de pérdida y trauma que hemos sobrevivido. Podemos sentirnos vulnerables, indefensos, fuera de control, tristes, enojados, culpables, o simplemente entumecidos, desconectados y distantes. Es posible que nos derrumben las lágrimas por el apoyo o nos frustramos de que no podamos hacer más. Podemos sentir que nuestro trauma personal no es tan importante, como los eventos de grandes desastres o traumas a gran escala. Los eventos en nuestro mundo continúan eclipsando las experiencias individuales de pérdida.

Nuestra experiencia diaria ha cambiado dramáticamente. Nuestras reacciones impredecibles son naturales y normales, a pesar de que puede sentirse loco y fuera de control. Podemos echar un vistazo a quién y qué es significativo. Lo que hemos dado por sentado en el pasado de repente es más precioso. No hay una forma correcta o incorrecta de llorar. Tomar un momento a la vez y honrar nuestra verdad única y personal es el camino hacia la curación. Aunque nunca podemos mejorarlo, podemos apoyarnos mutuamente a través del largo y a veces difícil camino hacia la recuperación.

## **SENTIMIENTOS o REACCIONES QUE OCURREN**

**Cuando nos enfrentamos a un trauma repentino, cada parte de nuestro ser se ve afectada. No es inusual experimentar lo siguiente:**

- Temblor en todo el cuerpo
- Pérdida de las sensaciones corporales
- Llanto incontrolable
- Entumecimiento e incredulidad
- Coraje y comportamiento hostil
- Aturdimiento o mareos
- Náuseas y / o mal sabor en la boca
- Insomnio, cansancio
- Comer en exceso o perder peso
- Pesadillas o recuerdos
- Miedo o pánico no identificado
- Minas terrestres o recordatorios de traumas
- Abrumadora culpa y arrepentimiento
- Tristeza / emociones abrumadoras
- La culpa del sobreviviente
- Distancia emocional / irrealidad
- Ambivalencia
- Violencia
- Apatía / pérdida de significado
- Ansiedad y miedo / Ayuda

## **QUÉ PUEDES HACER**

- **Respiré:** Inhalé profundamente y lentamente en los pulmones. Espera un momento. Luego exhala con fuerza.
  - Establezca qué es lo que lo hace sentir seguro y quién lo hace sentir seguro.
- **Eres normal.** Te ha sucedido un evento traumático e inesperado. Puede que todo te parezca una locura en este momento, pero en verdad, estás experimentando una respuesta humana muy natural a la crisis y la pérdida.
- **Tómese un momento a la vez.** Si intentamos resolver todos los problemas a la vez, nos sentimos abrumados. Sé fácil contigo mismo y da un paso - un tema a la vez.
- **Intente no mirar televisión** o escuchar la radio durante más de una hora a la vez. Date un descanso. Recuerde que la exposición continua crea un trauma secundario. Sus hijos pueden experimentar repeticiones de los medios como nuevos eventos.
- **Escribe, dibuja o habla sobre tus sentimientos.** No lo guardes adentro. Esto solo aumenta el aislamiento.
- **Haga algo activo y positivo** que afirme la vida de las comunidades o familias afectadas.
- **Mantenga un horario regular.** Intenta comer y dormir lo más normalmente que puedas.
- **Mantenga un diario** continuo de sus sueños y sentimientos.
- **Reúnase con grupos de apoyo** para compartir sentimientos y pensamientos de manera regular.
- **Informar a otras personas significativas** y empleadores de su situación. Construya sus sistemas de soporte temprano.
- **Sé amable contigo mismo y con los demás.** Cada uno de nosotros maneja la pérdida, el trauma y el dolor de diferentes maneras. No hay una forma "correcta" o "incorrecta" para manejar la tragedia.

***Buenas preguntas: ¿Qué es lo más difícil en este momento?  
¿Qué necesito ahora para superarlo?***

## **Cuatro pasos para la curación: reconocer, expresar, actuar, volver a conectar**

El programa del Centro para Vivir con la Muerte ha estado en primera línea durante más de 40 años brindando apoyo inmediato a individuos, familias, grupos, agencias de atención médica, empresas y organizaciones que enfrentan una situación traumática de pérdida, muerte o dolor. Estamos aquí para ti. El apoyo inmediato y la educación están disponibles para cualquier organización o persona que solicite asistencia.