

GUIDELINES FOR ADULTS

Self-protection for adults

When a severe event hits a community, it creates a condition of high sensitivity in the individual and the collectivity. A critical event and an ongoing situation like the Coronavirus pandemic can cause particularly intense emotional reactions, which can interfere with people's functional capacity both during the exposure to the event and afterwards.

From the moment of exposure until today, the following phases can follow:

- Acute phase (sense of extraneousness and derealisation, sense of not being ourselves, of not feeling our body, confusion, space and temporal disorientation). Shock is part of the acute physiological reaction to stress and it is a mechanism that allows maintaining a certain distance to the event, which is necessary to absorb the impact and maybe to deal with the initial needs.
- Emotional impact phase: we can feel a wide variety of emotions like sadness, guilt, rage, fear, confusion and anxiety. Somatic reactions can also develop, like physical disorders (headache, gastrointestinal issues, etc.), and problems in finding a state of calm.
- Coping phase: we start wondering about what happened to find explanations, using all our resources (*"Why did it happen? What can I do? Why now?.."*).

Here are the most common reactions that might last for a period of a couple of days or weeks:

- Intrusive thoughts: recurring images, involuntary and intrusive memories (*flashbacks*).
- Avoidance: failed attempt to avoid related thoughts or feelings. Impossibility of approaching what refers to the event/the situation.
- Depressed mood and/or persistent negative thoughts. Negative beliefs and expectations on ourselves or the world (*for instance, starting to have negative thoughts like: "the world is totally dangerous"*).
- Persistent and irrational feelings of guilt towards ourselves or the others, for having caused or elicited the traumatic event or for its consequences, especially after having had direct experience of contact or infection.
- Feelings of guilt for having survived/not been infected
- Persistent negative emotions related to the trauma/threatening situation (*for example, feeling fear, horror, rage, guilt, shame even for a long time and when the situation seems to be getting better*).
- Difficulty in sleeping and/or eating: difficulties to fall asleep, frequent awakenings and nightmares, or hypersomnia, which means sleeping for many more hours).

- Strong loss of interest in pleasant activities.
- Being overwhelmed by the daily tasks and by restructuring daily activities, feeling paralysed.

There are marked individual differences in the appearance, duration and intensity of these reactions.

WHAT WE CAN DO

- Know how to recognise our own emotional reactions and the difficulties that we might have.
- **Do not deny your feelings but remember that it is normal for everyone to have emotional reactions because of such an unexpected, unforeseeable and threatening event/situation.**
- Be able to monitor our physical and emotional reactions.
- Remember that we are not alone, but – although we are not in contact physically – we are part of a system and an organisation that can support and help, also emotionally and psychologically.
- Talk about the critical event/situation, helping each other in releasing the emotional tension.
- Respect others' emotional reactions and action/behaviour, even when they are completely different and difficult to understand from our point of view.
- Try to keep in touch, even through virtual channels, with people in your lives. Re-establish a somehow predictable daily routine.
- Ask for help from people you trust, possibly choosing who gives you a better feeling of familiarity and safety.
- Take some time to recover, pay attention to your needs and keep the distance from the event/the situation or the activities connected to it (sleeping, resting, thinking, crying, being with our loved ones, etc.).
- Protect your emotional balance, accessing supporting services.
- Access, when and if possible, psychological support focused on reprocessing traumatic memories and reactions resulting from the event/the situation.
- Limit the access to media to once or twice a day. Exposed people need to find a meaning for what happened and, for this reason they spend a lot of time searching for news; nevertheless, it is necessary to protect ourselves from excessive exposure.
- Prefer the official channels as source of information, like the World Health Organisation <https://www.who.int/> and its guidelines on hygiene practices.

Remember that a positive attitude and avoiding catastrophic thoughts helps yourselves and the community

LIGNES DIRECTRICES POUR LES ADULTES

L'autoprotection des adultes

Lorsqu'un événement grave frappe une communauté, il crée un état de grande sensibilité chez l'individu et la collectivité. Un événement critique et une situation permanente comme la pandémie de coronavirus peuvent provoquer des réactions émotionnelles particulièrement intenses, qui peuvent interférer avec la capacité fonctionnelle des personnes tant pendant l'exposition à l'événement qu'après.

Du moment de l'exposition jusqu'à aujourd'hui, les phases suivantes peuvent apparaître :

- Phase aiguë (sentiment « d'extranéité » et de déréalisation, sentiment de ne pas être soi-même, de ne pas sentir son corps, confusion, désorientation spatiale et temporelle). Le choc fait partie de la réaction physiologique aiguë au stress et c'est un mécanisme qui permet de maintenir une certaine distance par rapport à l'événement, ce qui est nécessaire pour absorber l'impact et peut-être pour faire face aux besoins initiaux.
- Phase d'impact émotionnel : nous pouvons ressentir une grande variété d'émotions comme la tristesse, la culpabilité, la rage, la peur, la confusion et l'anxiété. Des réactions somatiques peuvent également se développer, comme des troubles physiques (maux de tête, problèmes gastro-intestinaux, etc.), et des difficultés à trouver un état de calme.
- Phase d'adaptation : on commence à se demander ce qui s'est passé pour trouver des explications, en utilisant toutes nos ressources ("Pourquoi est-ce arrivé ? Que puis-je faire ? Pourquoi maintenant ?").

Voici les réactions les plus courantes qui peuvent durer quelques jours ou quelques semaines :

- Pensées intrusives : images récurrentes, souvenirs involontaires et intrusifs (flashbacks).
- Évitement : tentative ratée d'éviter les pensées ou les sentiments associés. Impossibilité d'aborder ce qui se rapporte à l'événement/la situation.
- Humeur dépressive et/ou pensées négatives persistantes. Croyances et attentes négatives à l'égard de soi-même ou du monde (par exemple, commencer à avoir des pensées négatives comme : "le monde est totalement dangereux").
- Sentiments persistants et irrationnels de culpabilité envers nous-mêmes ou les autres, pour avoir causé ou provoqué l'événement traumatique ou pour ses conséquences, en particulier après avoir eu une expérience directe de contact ou d'infection.
- Sentiments de culpabilité pour avoir survécu/ne pas avoir été infecté
- Les émotions négatives persistantes liées au traumatisme ou à la situation menaçante (par exemple, ressentir de la peur, de l'horreur, de la rage, de la culpabilité, de la honte, même pendant une longue période et lorsque la situation semble s'améliorer).

- Difficultés à dormir et/ou à manger : difficultés à s'endormir, réveils et cauchemars fréquents, ou hypersomnie, qui signifie dormir pendant de nombreuses heures).
- Forte perte d'intérêt pour les activités agréables.
- Être dépassé par les tâches quotidiennes et par la restructuration des activités quotidiennes, se sentir paralysé.

Il existe des différences individuelles marquées dans l'apparition, la durée et l'intensité de ces réactions.

CE QUE NOUS POUVONS FAIRE

- Savoir reconnaître nos propres réactions émotionnelles et les difficultés que nous pouvons rencontrer.
- **Ne pas nier ses sentiments mais se rappeler qu'il est normal que chacun ait des réactions émotionnelles à cause d'un événement ou d'une situation aussi inattendue, imprévisible et menaçante.**
- Etre en mesure de surveiller nos réactions physiques et émotionnelles.
- N'oubliez pas que nous ne sommes pas seuls, - bien que nous ne soyons pas en contact physique - nous faisons partie d'un système et d'une organisation qui peuvent nous soutenir et nous aider, également sur le plan émotionnel et psychologique.
- Parlez de l'événement ou de la situation critique, en vous aidant mutuellement à relâcher la tension émotionnelle.
- Respectez les réactions émotionnelles et les actions/comportements des autres, même lorsqu'ils sont complètement différents et difficiles à comprendre de votre point de vue.
- Essayez de rester en contact, même par des canaux virtuels, avec les personnes qui font partie de votre vie. Rétablissez une routine quotidienne quelque peu prévisible.
- Demandez de l'aide à des personnes en qui vous avez confiance, en choisissant éventuellement celles qui vous donnent un meilleur sentiment de familiarité et de sécurité.
- Prenez un peu de temps pour vous rétablir, soyez attentif à vos besoins et gardez la distance par rapport à l'événement/la situation ou aux activités qui y sont liées (dormir, se reposer, réfléchir, pleurer, être avec ses proches, etc.)
- Protégez votre équilibre émotionnel, en ayant accès à des services de soutien.
- Accéder, quand et si possible, à un soutien psychologique axé sur le retraitement des souvenirs traumatiques et des réactions résultant de l'événement/la situation.
- Limiter l'accès aux médias à une ou deux fois par jour. Les personnes exposées doivent trouver un sens à ce qui s'est passé et, pour cette raison, elles passent beaucoup de temps à chercher des informations ; néanmoins, il est nécessaire de se protéger contre une exposition excessive.
- Préférer les canaux officiels comme source d'information, comme l'Organisation mondiale de la santé <https://www.who.int/> et ses directives sur les pratiques d'hygiène.
- N'oubliez pas qu'une attitude positive et le fait d'éviter les pensées catastrophiques vous aident, vous et la communauté.

Traduit par l'Association EMDR France