

Faire face à des sentiments de peur et d'anxiété à l'égard de la violence



Les actes de violence, qu'ils se produisent localement ou à l'étranger, peuvent affecter notre sentiment de sécurité, en ce qui concerne le présent et l'avenir. Les images graphiques peuvent accroître les craintes, qu'il s'agisse d'une attaque terroriste, d'une fusillade policière, d'une émeute ayant fait des blessés ou des morts, ou d'une tuerie de masse ciblée qui fait des victimes innocentes. Nous pouvons nous sentir particulièrement craintifs ou anxieux en raison de notre origine ethnique, de notre orientation sexuelle, de notre sexe, de notre religion ou de notre politique. Même si nous ne nous sentons pas directement touchés par des événements violents, nous pouvons éprouver des émotions difficiles ou douloureuses. Nous pouvons nous demander comment nous pouvons rester en sécurité et ce que nous pouvons faire pour aider à réduire ou à prévenir les actes de violence. Cet article fournit des informations sur les moyens de faire face à ce moment.

Comment vous pouvez vous sentir

Les événements locaux, nationaux et internationaux troublants nous affectent de nombreuses façons. Cela est particulièrement vrai pour les actes de violence, qu'il s'agisse d'attaques terroristes, de fusillades policières ou de crimes haineux. Même si nous n'avons pas été directement touchés, des événements comme ceux-ci nous affectent souvent et peuvent induire des sentiments de:

- la peur
- colère
- l'anxiété
- s'inquiéter
- l'incertitude
- l'impuissance
- l'insécurité
- perte de contrôle
- l'inquiétude au sujet de l'avenir

À la suite d'un acte de violence, vous pourriez vous préoccuper de tout, de votre sécurité personnelle et de la sécurité de votre famille à la sécurité de voyager. Dans un monde qui se sent moins en sécurité, vous pouvez également vous inquiéter pour votre famille, votre communauté et votre monde.

Gérer les sentiments de peur et d'anxiété

Les actes de violence peuvent nous laisser anxieux, dépassés ou inquiets à propos de choses sur lesquelles nous avons peu de contrôle. Vous vous demandez peut-être ce que vous pouvez faire pour faire une différence. Se concentrer sur les choses sur lesquelles nous avons le contrôle peut nous aider à nous sentir moins inquiets et anxieux.

Informez-vous et faites attention aux informations publiées par les fonctionnaires locaux et fédéraux. Bien qu'il soit impossible de prédire quand et où un acte de violence ou de terrorisme frappera, il y a des choses que vous pouvez faire pour être plus sûr. Les fonctionnaires peuvent émettre des avertissements, par exemple, d'être vigilants dans une foule ou de prendre des précautions spéciales lorsqu'ils voyagent. Cela ne signifie pas rester à la maison ou éviter les lieux publics. Cela signifie être plus prudent, d'une manière sensée, sur les choses que nous faisons chaque jour.

Connectez-vous avec d'autres personnes en qui vous avez confiance pour obtenir du soutien plutôt que de rester isolé. Parlez de vos pensées et de vos sentiments. Envisagez de vous impliquer auprès d'organisations conformes à vos croyances ou à des causes qui favorisent la paix et la justice personnelles et communautaires, ce qui peut vous aider à sentir que vous faites une différence.

Essayez de ne pas sauter aux conclusions négatives. Équilibrez les images traumatisantes et les informations troublantes dans les médias avec un état d'esprit plein d'espoir - comprendre que les gens partagent le besoin fondamental de se sentir en sécurité et pris en charge. Dépensez votre énergie à recueillir des informations fiables auprès de sources en lesquelles vous avez confiance. Lorsque nous sommes sur le bord, il est normal de se sentir nerveux et instable et nous pouvons croire ou craindre le pire. Par exemple, la vue des véhicules de police ou d'incendie dans votre quartier peut vous laisser trop anxieux. Essayez de rester calme et clair.

Prenez soin de vous. Prenez un point d'oeil de manger des aliments nutritifs à intervalles réguliers. Limitez ou évitez l'alcool et la caféine. Buvez beaucoup d'eau - le stress peut parfois mener à la déshydratation. L'exercice régulier est l'un des meilleurs moyens de réduire le stress et d'améliorer votre humeur, alors essayez d'en faire une priorité. Concentrez-vous sur une routine de sommeil régulière.

Pratiquez des techniques de soulagement du stress qui fonctionnent pour vous. Envisagez de suivre un cours comme le yoga, de faire une promenade, de faire de l'exercice, d'écouter de la musique et de vous en tenir à des routines reconfortantes - tous sont des moyens utiles de soulager le stress.

Évitez de consommer de l'alcool ou des drogues illégales pour gérer vos émotions. Ils offrent une évasion temporaire des émotions désagréables, mais ils peuvent également conduire à une dépendance malsaine à l'alcool ou aux drogues plutôt que de découvrir des moyens plus positifs et durables de faire face à des émotions difficiles. En outre, l'alcool est un déprimeur et peut vous amener à vous sentir encore plus déprimé.

Utilisez des techniques de relaxation, telles que la respiration profonde, la visualisation positive et la méditation pour réduire les sentiments d'inquiétude et d'anxiété. Vous trouverez plusieurs exercices de relaxation guidée utiles dans la section Soutien et ressources de ce site Web.

Limitez le temps que vous passez à suivre les nouvelles, y compris les médias sociaux. Si les reportages sur un acte de violence récent vous rendent anxieux, limitez-vous à une dose de nouvelles par jour. Cachez, coupez le son ou désabonnez les flux de médias sociaux dérangeants. Vous pouvez souvent anticiper quelles émissions de télévision ou de radio auront des nouvelles inquiétantes. Mais vous ne savez jamais lequel de vos contacts Facebook, Twitter ou autres sur les réseaux sociaux publiera ou créera un lien vers du contenu bouleversant. Vous pouvez éviter quelques mauvaises surprises en dénouant temporairement certaines personnes ou organisations.

Évitez la violence visuelle et d'autres programmes dérangeants juste avant le coucher. Si vous regardez la télévision comme moyen de vous détendre, rappelez-vous que certains types d'émissions – la couverture des nouvelles, par exemple, ou les émissions de suspense et d'action – peuvent rendre plus difficile de s'endormir. Essayez d'écouter les nouvelles plus tôt dans la journée, sur le chemin du retour du travail, par exemple, ou tôt dans la soirée.

Évitez de passer du temps avec des personnes qui vous rendent anxieux. Sachez quelles personnes vous trouvez les plus solidaires et prenez des dispositions pour passer plus de temps avec elles.

Soyez patient et gentil avec vous-même et avec les autres. Plus vous avez de compassion et de compréhension envers vous-même et les autres, amis et étrangers, plus le monde sera sain d'esprit pour vous.

Si vous êtes un parent, créez un environnement familial sûr et modélisez un comportement positif pour ceux qui vous admirent. Les enfants apprennent à faire face à l'incertitude et à la peur en regardant leurs parents faire face aux moments difficiles. Si vos enfants vous voient garder vos peurs en perspective et trouver des moyens positifs de faire face, ils apprendront à faire de même.

Demandez l'aide de votre communauté religieuse. Beaucoup de gens trouvent du réconfort dans leurs croyances religieuses et spirituelles et leurs communautés de foi dans les moments difficiles.

Demandez l'aide d'un professionnel

Il est normal de ressentir de nombreuses émotions fortes, y compris l'inquiétude et la peur, après que des actes de violence se sont produits. Mais si vos peurs ou vos émotions vous empêchent de faire des choses que vous faites normalement ou qui ont un impact sérieux sur votre vie personnelle ou professionnelle, parlez-en à un conseiller ou à un autre professionnel de la santé mentale. Par exemple, si vous remarquez que vous êtes très irritable ou que vous avez peu de patience avec les autres ou si vos peurs interfèrent avec votre capacité à faire face ou à fonctionner, vous bénéficierez probablement d'une aide professionnelle. Votre médecin peut vous aider à trouver un professionnel de la santé mentale. Le programme d'aide de votre organisation peut également vous mettre en contact avec des ressources et du soutien.