

SEPTEMBER 11TH

A Year Later—Strategies for Coping

Times have changed for all of us since the September 11th terrorist attacks. Each of us has developed ways to cope with the sadness, grief, fear and loss we may have experienced. Each of us will react in our own unique way to reminders such as the one-year anniversary, holidays and other events that are likely to evoke memories and intensify our reactions. There are no right or wrong ways to react but there are things you can do to help prepare for these reminders.

To help you cope with reminders that may reawaken difficult feelings, consider these coping strategies...

ANTICIPATE your reactions. It is common to feel sad, angry, anxious and fearful. You may have difficulty sleeping, be reminded of the event by intrusive thoughts and memories, feel irritable or overly tired and/or experience headaches. Being prepared for these reactions will help you manage them.

RECOGNIZE how you have managed difficult times in the past and throughout this year. Take care of yourself by getting plenty of rest, eating regularly, exercising, taking breaks and avoiding increased use of alcohol or nicotine. Use these effective coping strategies in the weeks and months ahead.

CHOOSE how you want to acknowledge the days that remind you of the event. Select a comforting and supportive environment to be in. For some this may involve participation in a public commemorative event; for others it may be private time spent with family and friends. Consider your options and make a choice that works for you.

PLAN and rehearse safety measures that may give you a greater sense of control in case of another emergency. Sharing your plans with friends, family and colleagues will help each of you to feel better prepared.

CONTROL your exposure to the media. Watching or reading about the event repeatedly may intensify your reactions. Balance your intake of the news with things that help you feel better: listening to music, reading a good book, or spending time with your child or pet.

TALK about your feelings with someone you trust. Even though it may be difficult to share your feelings, it helps to reach out to people who will listen and understand. Take comfort in those closest to you.

REACH OUT for professional help if your reactions are affecting your daily functioning. It is a sign of strength to know when you need help.

Safe Horizon can help.

Call our September 11th Support Hotline:

866-689-HELP

SEPTIEMBRE 11TH

Un Año Después Estrategias para Arreglárselas

Los tiempos han cambiado para todos nosotros desde los ataques terroristas de Septiembre 11. Cada uno de nosotros ha desarrollado maneras de enfrentarnos a la tristeza, el pesar, miedo y pérdida que podemos haber experimentado. Cada uno de nosotros reaccionará de manera propia a los recordatorios como el aniversario que se aproxima, fiestas u otros eventos que son probables evocar los recuerdos e intensificar nuestras reacciones. No hay ninguna manera correcta o mala de reaccionar, pero hay cosas que usted puede hacer para ayudar a preparar para estos recordatorios.

Para ayudarle arreglárselas con estos recordatorios que puedan despertar sentimientos difíciles, considere las siguientes estrategias...

ANTICIPE sus reacciones. Es muy común sentirse triste, enojado, ansioso y con miedo. Puede ser que tenga problemas con el dormir, puede tener pensamientos y memorias intrusas recordándole del evento. Puede sentirse de mal humor, estar muy cansado, o con dolor de cabeza. Estar consiente que éstas reacciones puedan ocurrir le ayudará manejarlas.

IDENTIFIQUE cómo usted ha enfrentado tiempos difíciles en el pasado y durante éste año. Cuide de si mismo descansando mucho, comer con regularidad, hacer ejercicios, tomar descansos y evitar aumentar el uso de alcohol o nicotina. Utilice estas estrategias efectivas en las semanas y meses siguientes.

ELIJA la manera como usted quiera darle reconocimiento a los días que se recuerde del evento. Seleccione un ambiente que le brinde apoyo y consuelo. Algunos decidirán participar en un evento conmemorativos público... Para otros puede ser pasar tiempo con familiares e amistades. Considere sus opciones y escoja la mejor para usted.

PLANIFIQUE y ensaye medios de seguridad dándole a usted un mayor sentir de control en caso de otra emergencia. Compartiendo éstos medios con amistades, familiares y sus colegas les ayudará a cada uno sentirse mejor preparado.

CONTROLE su exposición a los medios de comunicación. El ver o leer del evento repetidamente puede intensificar sus reacciones. Mantenga un equilibrio entre las noticias y cosas que le hace sentirse bien: escuche música, lea un buen libro, o pase tiempo con su niño o su animal doméstico.

HABLE de sus sentimientos con alguien de confianza. Aunque se le haga difícil compartir sus sentimientos, es una ayuda comunicarse con personas que le escuchen y le entiendan. Encuentre o busque consolación en sus seres más queridos.

APROVECHE, busque, y obtenga ayuda profesional si sus reacciones impidan su funcionamiento en su vida diaria. Saber cuándo uno necesita ayuda es una afirmación de fuerza y de su madurez.

Safe Horizon puede ayudar.

Llame a nuestra línea de Apoyo de Septiembre 11 al 1-866-689-HELP