

# IN THE AFTERMATH OF TRAUMA



## Preparing for One-Year Events

As the one year mark of the Pulse Nightclub Event approaches, you may find that you are feeling more distressed, have trouble sleeping or eating, or find that you are thinking about the event a lot. Traumatic events are stored as powerful memories in our brain, and when those memories are activated, they have the power to affect our feelings and behavior, even years later.

## WHAT SYMPTOMS MIGHT YOU FEEL?



FEELING KEYED UP



FEELING NEGATIVE OR SAD



RELIVING THE EVENT



AVOIDANCE

## WHAT CAN YOU DO?



### FEELING KEYED UP OR ANXIOUS

Try some deep breathing. Inhale slowly through your nose (count slowly to 5) and fill your lungs down to your stomach. Exhale slowly through your mouth (count slowly to 5). Do this 5 times and as often as you need. If you have a smartphone, download the free app "Calm."



### DIFFICULTY SLEEPING

Go to bed at the same time each night. Try not to nap after 4:00 pm. Do not drink caffeinated beverages in the evening.



### USING ALCOHOL / DRUGS TO SLEEP

Alcohol will not help you sleep better; passing out is not sleeping. Alcohol will interfere with the natural sleep process.



### ENCOUNTERING REMINDERS OF THE EVENT

People, places, sounds or smells may trigger reminders of the traumatic event. Watching news coverage may trigger thoughts or emotions related to the event. Public commemorative events may provide comfort, or they could increase distress. Do not feel forced to attend memorial events. Honor the memory of the people you lost in the way that works best for you.

Call 407-500-HOPE or visit [www.OrlandoUnitedAssistanceCenter.org](http://www.OrlandoUnitedAssistanceCenter.org)

Sponsored by Central Florida Cares Health System, Inc. and the State of Florida Department of Children and Families

# DESPUÉS DEL TRAUMA



## Preparámonos Para los Eventos de la Fecha que Marca un Año Después de Pulse

A medida que la fecha que marca un año después de este evento se acerca, puedes notar que te sientes más perturbado (a), tienes dificultad durmiendo o comiendo, o notas que estás nuevamente pensando mucho en el evento. Los eventos traumáticos son almacenados en nuestro cerebro como memorias poderosas, y cuando esas memorias son activadas, tienen el poder de afectar el comportamiento de nuestros sentimientos, incluso años más tarde.

## ¿QUÉ SÍNTOMAS PODRÍAS SENTIR?



SENTIRSE NERVIOS



SENTIRSE NEGATIVO (A) O TRISTE



REVIVIENDO EL EVENTO



EVASIÓN

## ¿QUÉ PUEDES HACER?



### SINTIÉNDOSE NERVIOSO (A) O ANSIOSO (A)

Intenta la respiración profunda. Inhala lentamente por la nariz (cuenta lentamente hasta 5) y llena tus pulmones hasta llegar a tu estómago. Exhala lentamente por tu boca (cuenta lentamente hasta 5). Haz esto 5 veces y tan frecuentemente como lo necesites. Si tienes un teléfono inteligente, baja la aplicación gratis llamada "Calm".



### DIFICULTAD DURMIENDO

Acuéstate a dormir a la misma hora todas las noches. Trata de no tomar siestas después de las 4:00pm. No tomes bebidas con cafeína en la noche.



### USANDO ALCOHOL / DROGAS PARA DORMIR O SENTIRTE MEJOR

El alcohol no te ayuda a dormir mejor; perder el sentido no es dormir. El alcohol interferirá con el proceso natural del sueño.



### ENCONTRANDO RECORDATORIOS DEL EVENTO

Gente, lugares, sonidos, olores, pueden activar memorias del evento traumático. El ver coberturas de los noticieros puede activar pensamientos o emociones relacionados con el evento. Eventos públicos de conmemoración podrían proveer alivio o pueden incrementar la angustia. No te sientas forzado (a) a asistir a eventos de conmemoración. Honra la memoria de las personas que perdiste de la forma que mejor funcione para ti. Hay varias formas de hacer un luto... y de sanar.

Llame al (407) 500- HOPE o visite [www.OrlandoUnitedAssistanceCenter.org](http://www.OrlandoUnitedAssistanceCenter.org)

Patrocinado por Central Florida Cares Health System, Inc. and the State of Florida Department of Children and Families