

Artistic and therapeutic expression

A few years ago, I heard a statistic that shocked me; 12 Canadian firefighters had killed themselves in 13 weeks. At the time, I knew about Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) and its effects, but I had no idea just how fatal it really was. A week later, my platoon attended a lecture about the signs, the symptoms, and the causes of PTSD. As I listened to the speaker, I recognized many of the signs and the symptoms in myself and thought, do I have PTSD? No way! Difficulty sleeping, depression, being agitated and withdrawn were a few of the symptoms I recognized.

The speaker mentioned that many of his clients were surprised when he diagnosed them with this disorder; many felt that they did not have a 'trigger' event. I had to get checked. I made an appointment with a psychologist and had a few sessions where he told me that I was having a normal reaction to abnormal experiences. "Do I have PTSD?" I asked. "Yes, and anyone working in your field with the same amount of time and experience will have signs of it too." Luckily, my condition isn't debilitating like it is for so many others.

My disorder is a result of accumulated events rather than one specific experience. I process my thoughts by recreating the images in my head and reproducing them digitally. My artwork is the result of my healing process. When I started posting my images online, I was overwhelmed by the feedback I received. I definitely struck a nerve in the emergency workers' community—so many others could relate to my artwork and many said they broke down in tears when they saw the images. I am truly humbled by the international attention my artwork has received, as well, but what's more rewarding is the sense of community that it is fostering.

I have a virtual Rolodex of events in my head that invade my mind uninvited. I can control them during the day, but at night they enter my dreams and run amok. The motivation for my artwork is this Rolodex of events and calls I've

attended. Often these calls spill into the emergency rooms of my community and I'm forced to share these nightmarish calls with the staff working there. There have been so many life-altering emergencies I've worked with the nurses in the ER; at the start of my career I hoped for this excitement, but now these calls haunt me. I wonder if these emergencies have impacted my nursing friends the same way.

I create my images by first choosing one of the invasive events in my mind. I stage the call and photograph it using coworkers and actors. When I work on the image I recreate how I felt during that call instead of what I saw, I do this by digitally drawing on top of the staged photograph. It takes about a week to finish each piece and when I'm done the organic invader from my mind is transferred into a lifeless, one-dimensional image on my computer screen. It's always scary to share my work and I still have several pieces I've never shown anyone. I never anticipated others would attach their own experiences to my artwork and connect with them so strongly.

I hear from so many first responders who don't get the help they need, or worse yet, who are not supported by their employers when it comes to mental health. I hear from a lot of people everyday about their experiences with mental health and emergency services. So many are so similar, we truly aren't alone in the way we feel. I've also heard from many who have received the help they need and are now in a better mental space. Here's a recent message I received from a paramedic in the United States.

"Hello Mr. DanSun. I wanted to thank you for your artwork and to let you know it's made a difference in my life. About a year ago I was in a really bad space, I was in paramedic school and carried a lot of demons with me from my experiences on the road. I saw your artwork and read some of the comments and realized others were feeling the same, it made me feel like I wasn't alone and that what I was feeling was normal. I called out

for help and received the treatment I needed. Anyway, last night I had my first 'save' during a cardiac arrest, it was my first code as the lead paramedic. Thank you for getting me to the point where I was able to make a difference in this man's life. Keep doing what you're doing."

There is help out there from people who specialize in mental health for emergency workers. So many of us feel there's no way out and, for some, it's the end of us. Seek the help you need.

I get criticized by people, telling me that I'm only showing the negative side of emergency services and that my work is so sad and depressing. My answer to them is that I'm trying to bring awareness to mental health and PTSD through my artwork by showing the intense situations we face. I think being an emergency worker is an amazing career and I recommend it to anyone. What other job can you make such a true difference in somebody's life?

Thank you everyone for your continued support. Stay safe and let's watch out for each other.

Respectfully,
Daniel Sundahl
DanSun Photo Art
www.dansunphotoart.com

Editor's note: *If you are experiencing stress because of trauma you have experienced, please reach out. You are not alone. Resources may be available to you through your workplace employee assistance program and your primary care provider. You can call the Ontario Mental Health Helpline anytime at 1-866-531-2600. PTSD information and resources are available through the PTSD Association of Canada, www.ptsdassociation.com. If you have a professional interest in PTSD care, Simon Fraser University in British Columbia has a part-time online program called First Responders Trauma Prevention and Recovery Certificate, www.sfu.ca*

Expression artistique et thérapeutique

Il y a quelques années, j'ai entendu parler d'une statistique qui m'a choquée; En 13 semaines, 12 pompiers canadiens s'étaient suicidés. À ce moment, je savais ce qu'était le trouble du stress post-traumatique (TSPT) et ses effets, mais je ne savais pas à quel point il pouvait être fatal. Une semaine plus tard, mon peloton a participé à une lecture au sujet des signes, des symptômes et des causes associées au TSPT. Pendant que j'écoutais le conférencier, j'ai remarqué que je subissais une partie de ses signes et symptômes. Est-ce que je souffrais aussi de TSPT ? C'est impossible ! Problèmes de sommeil, dépression, agitation excessive et en retrait, faisaient partie des symptômes que je reconnaissais en moi.

Le conférencier a mentionné que plusieurs de ses clients étaient surpris de savoir qu'ils avaient été diagnostiqués comme souffrant d'un TSPT, et beaucoup d'entre eux pensaient qu'ils n'avaient pas d'événements « déclencheurs ». Je devais savoir. J'ai pris un rendez-vous avec une psychologue et j'ai fait quelques séances. Il m'a dit que j'avais une réaction normale à des expériences anormales. Je lui ai demandé si je souffrais de TSPT. Il m'a répondu : « Oui, et toute personne travaillant dans votre domaine, avec la même expérience et le même temps passé à faire ce travail, aurait également des signes similaires de TSPT ». Heureusement, ma condition n'est pas aussi débilitante que celle d'autres personnes souffrant du même trouble.

Mon trouble provient d'une accumulation de plusieurs événements plutôt que d'une seule expérience spécifique. Je traite mes pensées en créant des images dans ma tête et en les reproduisant numériquement. Mes créations artistiques sont les résultats de mon processus de guérison. Quand j'ai commencé à afficher mes images en ligne, j'ai été très surpris par le nombre incroyable de commentaires que j'ai reçus. On aurait dit que j'avais touché une corde sensible dans ma communauté des travailleurs et travailleuses d'urgence. Tellement de personnes se sont retrouvées dans mes créations artistiques, et

même certains m'ont dit qu'ils s'étaient mis à pleurer après avoir vu les images. J'ai été très touché par l'attention internationale de mes créations artistiques, mais ce qui est encore plus gratifiant est la communauté qui s'est créée grâce à cela.

J'ai un nombre impressionnant d'événements indésirables qui envahissent ma tête. J'arrive à les contrôler durant la journée mais, la nuit, ils entrent dans mes rêves et font ce qu'ils veulent. La motivation de mes créations artistiques est en rapport avec ces nombreux événements et ces appels auxquels j'ai participé. Souvent, ils entrent dans les salles d'urgence de ma communauté et je suis obligé de partager ces appels cauchemardesques avec le personnel qui travaille ici. Il y a eu tant d'urgences marquantes auxquelles j'ai participé avec les infirmiers/infirmières des SU. Au début de ma carrière professionnelle, j'avais hâte de vivre ces événements, mais maintenant ils me hantent. Je me demande si ces moments ont également impacté mes amis infirmiers/infirmières de la même façon.

Je crée mes images en choisissant d'abord un de ces événements évanescent présents dans ma tête. Je mets en scène l'appel et je capture l'image en utilisant des collègues de travail et des acteurs. Quand je travaille sur l'image, je fais ressortir les émotions que j'ai ressenties lors de l'appel au lieu de décrire ce que je voyais, puis je dessine numériquement au-dessus de l'image que j'ai mise en scène. Il me faut environ une semaine pour terminer chaque pièce et quand j'ai terminé, cet envahisseur intérieur présent dans ma tête devient cette image sans vie et unidimensionnelle sur l'écran de mon ordinateur. C'est toujours un peu effrayant de partager mes œuvres, et j'en ai plusieurs que je n'ai jamais présentées. Je n'ai jamais imaginé que d'autres personnes allaient intégrer leurs propres expériences à mes créations artistiques et s'y connecter de manière aussi forte.

Tellement de premiers intervenants me contactent et n'ont pas l'aide qu'ils devraient recevoir, et certains ne sont même pas soutenus par leurs employeurs quand il s'agit de santé mentale. Tous les

jours, de nombreuses personnes me parlent de leurs expériences avec les services de santé mentale et d'urgence. Il y a tellement de personnes qui pensent comme nous, et nous ne sommes pas les seuls à ressentir cela. D'autres ont réussi à recevoir de l'aide dont ils avaient tellement besoin et se sentent mentalement mieux maintenant. Voici un récent message que j'ai reçu de la part d'un ambulancier aux États-Unis.

« Bonjour M. DanSun. Je voulais vous remercier pour vos créations artistiques et vous faire savoir qu'elles ont fortement influencé ma vie ». Il y a un an, je me suis retrouvé dans un sombre monde intérieur. J'étais à l'école d'ambulancier et je portais avec moi de nombreux démons qui s'étaient accrochés à moi en raison de mes nombreuses expériences sur la route. J'ai vu vos créations artistiques et lu certains des commentaires, et j'ai vite réalisé que je n'étais pas le seul à ressentir cela. J'ai vraiment eu l'impression que je n'étais plus seul et que ce que je ressentais était normal. J'ai demandé de l'aide et j'ai reçu le traitement dont j'avais tant besoin. La nuit dernière, j'ai réussi à sauver une vie pour la première fois au cours d'un arrêt cardiaque. C'était mon premier appel en tant qu'ambulancier en chef. Merci de m'avoir aidé à arriver là où j'en suis en ayant réussi à changer la vie de cet homme. Continuez à faire ce que vous faites ».

Les personnes spécialisées en santé mentale pour les travailleurs et travailleuses d'urgence sont là pour vous aider. Beaucoup d'entre nous pensent qu'il n'y a pas de sortie à ce cauchemar, mais l'aide est là.

Certaines personnes ont critiqué mes œuvres en me disant qu'elles ne montrent que le côté négatif des services d'urgence et que mon travail est triste et déprimant. Je leur réponds en leur disant que j'essaie de sensibiliser les personnes à la santé mentale et au PSPT par mes créations artistiques en montrant les situations intenses auxquelles nous faisons face. Être un travailleur d'urgence est quelque chose d'incroyable et je le recommande à