

Cómo cuidarse emocionalmente

Cómo lidiar con el estrés postraumático

¿Qué es un trauma?

Un trauma es un evento que amenaza fundamentalmente su sentido de seguridad y bienestar. Literalmente puede amenazar su vida, por ejemplo en el caso de un delito grave o un desastre. O puede ser una situación constante, crónica, tal como la pérdida de un empleo o una enfermedad prolongada. Es chocante y puede cambiar la manera en que se ve a sí mismo en el mundo.

¿Qué pasa después de un evento traumático?

Después de un evento traumático la gente sigue teniendo reacciones emocionales, a veces por semanas o meses. Estas son **reacciones normales** de haber vivido una emergencia, una gran pérdida o una tragedia. Algunas de estas reacciones pueden durar sólo unos pocos días o semanas, algunas meses y hasta más tiempo, dependiendo de la gravedad del evento y de su impacto sobre una persona específica. Con comprensión y apoyo, estas reacciones de estrés pasan más rápidamente. Algunas de estas reacciones normales incluyen:

- recuerdos o pensamientos perturbadores sobre el evento
- aturdimiento
- irritabilidad
- fatiga
- ansiedad y sentimiento de impotencia
- dificultad para concentrarse
- temor
- depresión
- ira
- dolor
- problemas de sueño y pesadillas
- cambios en el apetito
- sorprenderse con facilidad
- sentimientos de culpa

¿Qué puede hacer usted?

Hay muchas cosas que puede hacer para reducir estas tensiones de estrés. Puede parecer que algunas de ellas se contradicen entre sí. Es importante encontrar tiempo y lugar para ambas. De la misma manera en que sus reacciones pueden variar en gran medida, también lo hace lo que no puede ayudar. Hable con amigos, compañeros de trabajo y

familiares. Permítase narrar su experiencia y hablar sobre ella. Los sentimientos de incomodidad disminuirán gradualmente con cada nueva narración. La ansiedad sobre el futuro y la seguridad también pueden disminuir cuando usted se permite hablar abiertamente sobre sus temores e inquietudes. Dése tiempo para estar triste y llorar.

Otras cosas importantes que puede probar hacer son las siguientes:

- Estructure su tiempo. Manténgase ocupado.
- Tenga presente que adormecer el dolor con el uso excesivo de drogas o alcohol no ayuda, sino que crea más problemas.
- Mantenga un horario lo más normal posible.
- Pase tiempo con otros.
- Ayude a otros lo más posible compartiendo sentimientos y preguntándoles cómo se sienten.
- Dése permiso para sentirse mal, nervioso o triste. Ha pasado por una situación muy difícil.
- Mantenga un diario. Escriba cuando no pueda dormir.
- Haga cosas que lo hagan sentir bien.
- Trata de hacer ejercicio físico, yoga, estiramiento o masaje.
- Tenga presente que los que están a su alrededor también están bajo estrés y trate de ser paciente.
- No haga grandes cambios en su vida.
- Tome la mayor cantidad posible de decisiones cotidianas, que le darán una sensación de control sobre su vida. Por ejemplo, si alguien le pregunta qué quiere comer, responda aunque no esté seguro.
- Descanse mucho.
- Los pensamientos, sueños o recuerdos repentinos son normales. No trate de luchar contra ellos. Disminuirán a lo largo del tiempo y serán menos dolorosos.
- Coma comidas bien equilibradas y horarios regulares, incluso si no le apetecen.
- Dése tiempo para reflexionar sobre el significado de la vida. Un asesor espiritual de confianza o integrante del clero puede servir de ayuda.
- Permítase hacer planes para el futuro.

Una palabra sobre los niños

Cuando usted ha sido traumatizado, sus hijos se preocupan por usted. Necesitan que los tranquilicen y saber que usted está seguro y que seguirá ocupándose de ellos. Lo mejor es darles esa tranquilidad. Tenga cuidado de no asustarlos con más detalles sobre lo que le ocurrió que lo que ellos puedan manejar. Puede ser útil informar a las personas que los cuidan, tales como los maestros o los proveedores de cuidado de niños.

Cuándo se debe buscar ayuda profesional

A veces el evento puede ser tan doloroso que la ayuda profesional de un consejero puede ser útil. ¡Esto no implica debilidad emocional! Simplemente significa que el evento fue demasiado poderoso como para que usted lo pueda manejar sin ayuda adicional. A

menudo, una o dos conversaciones con un consejero ayudan. Algunos signos comunes de reacción de estrés, especialmente dolores en el pecho o dificultad para respirar, deben ser examinados por un profesional médico. Hablar con un consejero especializado en reacciones de trauma puede ayudar a disminuir otros signos persistentes de estrés. Debe considerar buscar más ayuda si:

- Sigue teniendo recuerdos e imágenes del evento que penetran su pensamientos.
- Sigue teniendo pesadillas o dificultad para respirar.
- Tiene sentimientos de ira difíciles de controlar o está constantemente deprimido o con cambios de humor.
- Su desempeño de trabajo está afectado.
- Sus relaciones están sufriendo o las personas siguen haciendo comentarios sobre lo mucho que usted ha cambiado.
- Las reacciones que usted notó inmediatamente después del evento traumático parecen estar empeorando, en lugar de mejorar, y siente que ha perdido el control.

Por lo general, a las personas les sorprende que las reacciones al trauma duren más que lo esperado. Muchas personas pasan por este período por sí solas, con la ayuda y el apoyo de amigos y familiares. Muchos hallan que hablar con un asesor o unirse a un grupo le sirve de ayuda. De una manera u otra, es muy importante **permanecer conectado con los que están a su alrededor. No se aíse.**

De qué manera pueden ayudar los familiares y amigos

Es muy difícil cuando un ser querido ha sido traumatizado. Usted desea ayudar a que el dolor y el temor desaparezcan lo más rápidamente posible. Hay maneras importantes en que usted **puede** ayudar.

- Esté dispuesto a escuchar. Hablar sobre el tema puede tener un gran impacto positivo.
- No diga cosas como "no pienses en eso". Si pudiera, lo haría. El lugar de ello, invite a la persona a que hable sobre el tema.
- Esté dispuesto a acompañar a su familiar a hacer diligencias. Una experiencia aterradora puede causar que alguien se sienta inseguro en todas partes durante un tiempo. Ayuda que tengan compañía.
- Recuérdele que está seguro y que tiene gente que lo quiere.
- Sobre todo, sea paciente. Recuerde que su ser querido se está recuperando de una lesión. ¡No espere que una pierna rota se cure en unos pocos días!

Adónde encontrar ayuda profesional

Hay psicólogos, psiquiatras y asistentes sociales especializados en ayudar a supervivientes de trauma. Estos se puedan ubicar mediante las organizaciones profesionales de esas disciplinas. Los centros de crisis de violación y los programas de asistencia a víctimas en su Estado pueden ser otros recursos. En el caso de un gran desastre natural, la Cruz Roja estará disponible. En el trabajo, el Programa de asistencia al empleado puede ayudar.

Para más asistencia o información, póngase en contacto con:

**CMG Associates, Inc.
381 Elliot St. Suite 180L
Newton, MA 02464**

(617) 969-7600

(800) 444-7262

© *CMG Associates, Inc., 2000. Todos los derechos reservados.*