

Manejar el estrés traumático: Consejos para recuperarse de desastres y otros acontecimientos traumáticos

Los desastres son a menudo inesperados, repentinos y abrumadores. En algunos casos, no hay ninguna señal exterior visible de lesiones físicas, pero existe un costo emocional grave. Es común que las personas que han experimentado situaciones traumáticas tengan reacciones emocionales muy fuertes. Entender las respuestas normales a estos sucesos anormales puede ayudar a lidiar eficazmente con sus sentimientos, pensamientos y comportamientos, y ayudarle a avanzar en el camino a la recuperación.

¿Qué le pasa a la gente después de un desastre u otro acontecimiento traumático?

- El shock y la negación son respuestas típicas a eventos traumáticos y desastres, especialmente poco después del acontecimiento. Tanto el shock como la negación son reacciones normales de protección.
- El shock es una perturbación súbita y a menudo intensa de su estado emocional que puede dejarlo sintiéndose aturrido o atontado. La negación implica no reconocer que ha sucedido algo muy estresante, o no experimentar plenamente la intensidad del suceso. Puede sentirse temporalmente insensible o desconectado de la vida.
- A medida que mengua el shock inicial, las reacciones varían de una persona a otra. Las siguientes, sin embargo, son respuestas normales ante un evento traumático:
- Los sentimientos se hacen intensos y a veces son impredecibles. Es posible que se vuelva más irritable que de costumbre, y su estado de ánimo podría alternar drásticamente. Puede sentirse especialmente ansioso o nervioso, o incluso deprimirse.
- Los pensamientos y los patrones de conducta están afectados por el trauma. Puede tener memorias repetidas y vívidas del suceso. Estas retrospectivas pueden ocurrir sin razón aparente, y pueden llevar a reacciones físicas como una taquicardia o sudoración. Puede hallar difícil concentrarse o tomar decisiones, o confundirse más fácilmente. Los patrones de sueño y alimentación también pueden verse perturbados.

- Las reacciones emocionales recurrentes son comunes. Los aniversarios del acontecimiento, como el de un mes o un año, pueden desencadenar recuerdos inquietantes de la experiencia traumática. Estos desencadenantes pueden verse acompañados de temores de que el suceso estresante se repita.
- Las relaciones interpersonales con frecuencia se ven sujetas a tensiones. Es común que haya más conflictos, como el tener discusiones más frecuentes con familiares y compañeros de trabajo. Por otro lado, podría volverse retraído y aislado, y evitar sus actividades habituales.
- Hay síntomas físicos que pueden acompañar el estrés extremo. Por ejemplo, pueden producirse dolores de cabeza, náuseas y dolor en el pecho, y pueden necesitar atención médica. Los trastornos médicos preexistentes pueden empeorar debido al estrés.

¿Cómo responden las personas de modo diferente al paso del tiempo?

Es importante que usted se haga consciente de que no hay un patrón estándar de reacción al estrés extremo de las experiencias traumáticas. Algunas personas responden inmediatamente, mientras que otras tienen reacciones retardadas a veces meses o incluso años más tarde. Algunos sufren efectos adversos durante un largo periodo de tiempo, mientras que otros se recuperan más rápidamente.

continúa en la siguiente página >>

Manejo de sucesos desestabilizadores

Y las reacciones pueden cambiar al paso del tiempo. Algunos que han sufrido de traumas se ven energizados inicialmente por el acontecimiento para ayudarles con el reto de afrontarlo, sólo para más tarde verse desalentados o deprimidos.

Diversos factores tienden a afectar la longitud de tiempo requerida para la recuperación, entre ellos

- El grado de intensidad y pérdida — Los acontecimientos que duran más tiempo y representan una amenaza mayor, que implican la pérdida de vidas o importantes pérdidas materiales, a menudo tardan más tiempo en resolverse.
- La capacidad general de una persona para sobrellevar situaciones emocionalmente difíciles — Las personas que han afrontado otras circunstancias difíciles y estresantes bien pueden hallar más fácil lidiar con el trauma.
- Otros acontecimientos estresantes anteriores a la experiencia traumática — Las personas enfrentadas a otras situaciones emocionalmente desafiantes, tales como graves problemas de salud o dificultades relacionadas con la familia, pueden tener reacciones más intensas ante el nuevo acontecimiento estresante y necesitan más tiempo para recuperarse.

¿Cómo debo ayudarnos a mí y a mi familia?

Hay varios pasos que puede dar para ayudar a restaurar el bienestar emocional y una sensación de control después de un desastre u otra experiencia traumática, entre ellos:

- Reconocer que éste es un momento difícil, pero que puede trabajar para manejarlo. Ha enfrentado dificultades en otras ocasiones de su vida. Aproveche las habilidades que usó para superar los desafíos anteriores.
- Permítase llorar las pérdidas que ha experimentado. Trate de ser paciente con los cambios que haya en su estado emocional.
- Pida apoyo a las personas que se preocupan por usted y que están dispuestas a escuchar y empatizar con su situación. Pero, tenga presente que su sistema de apoyo habitual puede verse debilitado si las personas que están cerca de usted también han experimentado o presenciado el trauma.
- Comunique su experiencia de cualquier forma en que se sienta cómodo, por ejemplo, hablando con parientes o amigos cercanos, o llevando un diario.

- Averigüe sobre grupos locales de apoyo que están a menudo disponibles, como los dedicados a quienes han sufrido desastres naturales o a las mujeres que son víctimas de violación. Tales grupos pueden ser especialmente útiles para individuos con sistemas limitados de apoyo personal.
- Participe en comportamientos saludables para mejorar su capacidad de hacer frente al estrés excesivo. Consuma comidas bien equilibradas y descanse mucho. Si experimenta dificultades continuas con el sueño, quizás pueda encontrar algún alivio a través de técnicas de relajación. Evite el alcohol y las drogas.
- Establezca o restaure rutinas como hacer sus comidas a horas regulares y seguir un programa de ejercicios. Tómese un tiempo libre de las demandas de la vida cotidiana dedicándose a pasatiempos u otras actividades agradables.
- Evite decisiones importantes de la vida como cambiar de carrera o de puesto de trabajo, de ser posible, porque estas actividades tienden a ser muy estresantes.

¿Cuándo debo buscar ayuda profesional?

Las personas con reacciones prolongadas que perturban su funcionamiento diario deben consultar a un profesional de salud mental capacitado y experimentado. Los psicólogos y otros proveedores de salud mental pertinentes ayudan a educar a gente sobre las respuestas normales a la tensión extrema. Estos profesionales trabajan con personas afectadas por el trauma para ayudarles a encontrar maneras constructivas de afrontar el impacto emocional.

En el caso de niños, los arrebatos emocionales continuos y agresivos, los problemas graves en la escuela, la preocupación por el evento traumático, el aislamiento continuado y extremo, y otros signos de ansiedad intensa o dificultades emocionales son todos indicativos de la necesidad de una asistencia profesional. Un profesional de la salud mental cualificado puede ayudar a tales niños y a sus padres a comprender y lidiar con los pensamientos, sentimientos y comportamientos que resultan del trauma.

No somos una compañía de seguros. Health Advocate no es un proveedor directo de atención a la salud y no está afiliado con ninguna compañía de seguros ni proveedor externo.

©2021 Health Advocate HA-M-1701015-32FLY SP