

Manejando El Estrés Traumático: Consejos para Recuperarnos de un Desastre Natural

Cuando un desastre natural afecta a una comunidad, el trauma que resulta puede repercutir aún en aquellos que no han sido directamente afectados por el desastre.

Los desastres de este tipo pueden ser súbitos y abrumadores. En adición al golpe catastrófico a vidas y propiedades, un desastre como un tsunami, un huracán o un fuego, puede tener un impacto en aquellos que han perdido seres queridos y en otros que se sienten vulnerables como resultado de conocer acerca del desastre.

Es común que las personas que han experimentado situaciones traumáticas tengan reacciones emocionales fuertes. Comprender las respuestas normales ante estos eventos anormales puede ayudarle a lidiar efectivamente con sus sentimientos, pensamientos, y comportamiento, y ayudarle en el camino de la recuperación.

¿Qué les sucede a las personas después de un desastre u otro evento traumático?

Un estado de temor o pavor agudo y negación son respuestas típicas a desastres naturales de gran escala, especialmente justo después del evento. Ambos el temor o pavor agudo y la negación son reacciones normales para protegernos.

El temor o pavor agudo es un disturbio súbito y mayormente intenso de su estado emocional que puede hacerle sentir paralizado o confundido. La negación involucra el que usted no reconozca que algo muy estresante ha ocurrido, o no experimente plenamente la intensidad del evento. Usted puede sentirse temporalmente adormecido o desconectado de la vida.

Según pasa el golpe inicial, las reacciones varían de persona a persona. Las siguientes, son respuestas normales a un evento traumático:

- Los sentimientos se tornan más intensos y a veces impredecibles. Usted puede tornarse más irritable que de costumbre, y su humor puede cambiar dramáticamente. Usted puede estar ansioso o nervioso o sentirse deprimido.
- Los pensamientos y los patrones de conducta se afectan con el trauma. Usted puede tener memorias vívidas y repetidas del evento. Estos “flashbacks” o escenas retrospectivas, pueden ocurrir sin razón aparente y pueden ocasionar reacciones físicas como latidos del corazón acelerados o sudar profusamente. Usted puede tener dificultad para concentrarse, tomar decisiones o confundirse con facilidad. Los patrones de sueño y alimentación también se pueden interrumpir.
- Reacciones emocionales recurrentes son comunes. Los aniversarios del evento, tanto un mes como un año, lo mismo que temblores después de un terremoto, o el sonido de sirenas, pueden hacerle recordar memorias perturbadoras de la experiencia traumática. Estos incidentes pueden estar acompañados de miedos de que el

evento estresante se pueda volver a repetir.

- Las relaciones personales se afectan. Mayores conflictos, tales como argumentos frecuentes con familiares y compañeros de trabajo, son comunes. Por otra parte, usted puede retirarse o aislarse y evitar sus actividades comunes.
- Los síntomas físicos pueden acompañar el estrés extremo. Por ejemplo, puede sentir dolores de cabeza, náusea y dolor de pecho que pueden requerir atención médica. Condiciones médicas pre-existentes pueden empeorarse debido al estrés.

¿Cómo pueden las personas responder diferente después de un tiempo?

Es importante que usted realice que no hay un patrón estándar de reacciones al estrés extremo en situaciones traumáticas. Algunas personas responden inmediatamente, mientras otras tienen reacciones retardadas, a veces meses o hasta años más tarde. Algunos tienen efectos adversos por largos periodos de tiempo, mientras otros se recuperan bastante rápido.

Un número de factores tienden a afectar la duración del tiempo requerido para recuperarse, incluyendo:

- El grado de intensidad y pérdida. Eventos que duran más tiempo y presentan una amenaza mayor, donde la pérdida de vida o de la propiedad es substancial, toman más tiempo para resolverse.
- La habilidad general de una persona para lidiar con situaciones emocionalmente retadoras. Individuos que han manejado situaciones difíciles y estresantes pueden lidiar con el trauma más fácilmente.
- Otros eventos estresantes que precedieron la experiencia traumática. Individuos que han enfrentado situaciones de retos emocionales, tales como problemas serios de salud, o dificultades relacionadas con la familia, pueden sufrir reacciones intensas al nuevo evento estresante y necesitar mayor tiempo para recuperarse.

¿Cómo puedo ayudarme a mi mismo y a mi familia?

Hay una serie de pasos que usted puede tomar para ayudarle a restaurar su salud emocional y su sentido de control luego de un desastre natural, incluyendo lo siguiente:

- Dé a usted mismo tiempo para sanar. Anticipe que esto será un tiempo difícil en su vida. Permítase sentirse triste por las pérdidas que ha experimentado. Trate de ser paciente con los cambios en su estado emocional.
- Busque apoyo de personas que se interesan por su bienestar que le escucharán y sentirán empatía por su situación. Pero recuerde que su sistema de apoyo se puede debilitar si aquellos cercanos a usted también han experimentado o han sido testigos del trauma.
- Comunique su experiencia en la forma que le sea más cómoda, puede ser hablando con su familia o amistades cercanas o llevando un diario.
- Busque grupos de apoyo locales que muchas veces están disponibles para aquellos que han sufrido desastres naturales. Estos pueden ser de mucha ayuda sobretodo para aquellos con sistemas personales de apoyo limitados.
- Trate de buscar grupos dirigidos por profesionales o personal debidamente adiestrado como psicólogos. Las discusiones en grupo pueden ayudar a las personas a realizar que otros individuos en las mismas circunstancias muchas veces tienen las mismas reacciones y emociones.
- Involúcrese en conductas saludables para mejorar su habilidad de manejo de exceso de estrés. Ingiera comidas bien balanceadas y descanse suficiente. Si usted experimenta dificultad para dormir, puede practicar técnicas de relajación. Evite las drogas y el alcohol.

- Establezca rutinas como comer a horas regulares y siga un programa de ejercicios. Descanse de las demandas del diario vivir practicando pasatiempos y otras actividades de disfrute.
- Evite tomar decisiones importantes como cambios de trabajo o carrera si es posible pues estas actividades suelen ser estresantes.

¿Cómo puedo ocuparme de las necesidades especiales de los niños/as?

La ansiedad intensa y el miedo que usualmente sigue a un desastre puede ser problemática para los niños/as sobrevivientes, especialmente si los niños/as fueron víctimas del desastre. Los niños/as pueden estar más predispuestos a tener pesadillas y sentir miedo de dormir solos/as. El desempeño escolar puede afectarse. Otros cambios en los patrones de comportamiento pueden incluir el tener rabieta más frecuentemente, o retirarse y mostrarse solitarios.

Hay varias cosas que los padres pueden hacer y las personas que cuidan niños/as para ayudarles a aliviar las consecuencias emocionales del trauma, incluyendo lo siguiente:

- Pase más tiempo con los niños/as y deje que sean más dependientes de usted durante los meses que siguen al trauma- por ejemplo, permita que su niño/a ande pegado a usted más de lo usual. El afecto físico es muy reconfortante para los menores que han experimentado un trauma.
- Provea experiencias de juego para ayudar a aliviar la tensión. Los niños/as más jóvenes en particular pueden encontrar que compartir ideas y sentimientos sobre el evento es más fácil a través de actividades no verbales tales como dibujar.
- Anime a los niños/as mayores a dialogar con usted, y con otros sobre sus pensamientos y sentimientos. Esto ayuda a reducir la confusión y la ansiedad relacionada con el trauma. Responda a preguntas en términos que ellos/as puedan comprender. Reafirme repetidamente que usted les ama y que entiende sus miedos y preocupaciones.
- Mantenga un horario regular para actividades como comer, jugar, e irse a la cama para ayudarles a reestablecer un sentido de seguridad y normalidad.
- Reduzca el número de veces que los niños/as ven el evento por televisión. Ver boletines del desastre repetidamente puede volver a traumatizar a los niños.

Para aquellos que tratan de lidiar desde lejos.

Aún si usted no estuvo en el desastre original, usted puede experimentar un sentido de vulnerabilidad por el mero hecho de ser testigo de los resultados del desastre.

- Tome un descanso de ver noticias. Mirar repeticiones interminables de grabaciones del desastre puede aumentar su estrés. A pesar de que usted se quiere mantener informado – sobretodo si tiene seres queridos afectados por el desastre – tome un descanso de ver las noticias.
- Sea amable con usted mismo. Algunos sentimientos cuando se es testigo de un desastre son difíciles de aceptar. Usted puede sentir alivio de que el desastre no le tocó a usted, o puede sentir culpa por que a usted no le tocó cuando tantos otros fueron afectados. Los dos sentimientos son normales.
- Mantenga las cosas en perspectiva. Aunque un desastre es algo horrible, usted debe enfocarse también en las cosas buenas que hay en su vida.
- Encuentre una forma productiva de ayudar si puede. Muchas organizaciones se establecen para proveer ayuda financiera o de otro tipo para víctimas de un desastre natural. Contribuir puede ser una forma de adquirir cierto “control” sobre el evento.
- Busque oportunidades para auto-descubrirse. Las personas muchas veces aprenden algo acerca de sí

mismos y pueden encontrar que han crecido en algunos aspectos como resultado de perseverar en momentos difíciles. Muchos individuos que han experimentado tragedias y adversidades han reportado luego tener mejores relaciones, un mayor sentido de fortaleza personal aunque se sientan vulnerables, aumento en su auto valía, una espiritualidad más profunda, y un mejor aprecio por la vida.

¿Cuándo debo buscar ayuda profesional?

Algunas personas son capaces de lidiar efectivamente con las demandas físicas y emocionales que trae un desastre natural, usando sus propios sistemas de apoyo. No es inusual, sin embargo, encontrar que los problemas serios persisten y continúan interfiriendo con la vida diaria. Por ejemplo, algunos se pueden sentir agobiados por el nerviosismo o una tristeza que les embarga y afecta adversamente el desempeño laboral y las relaciones interpersonales.

Los individuos que sufren reacciones prolongadas y estas interrumpen su funcionamiento diario, deben consultar a un profesional de la salud adiestrado y con experiencia. Los psicólogos y otros proveedores de salud mental pueden educar a las personas acerca de las respuestas normales al estrés extremo. Estos profesionales trabajan con individuos afectados por traumas para ayudarles a encontrar formas constructivas de manejar el impacto emocional.

Con los niños/as, las explosiones emocionales continuas y agresivas, los problemas en la escuela, la preocupación con el evento traumático, el separarse y enajenarse, y otros signos de ansiedad extrema o dificultades emocionales, apuntan a la necesidad de ayuda profesional. Un profesional de la salud mental cualificado, como es un psicólogo, puede ayudar a estos niños/as y a sus padres comprender y manejar estos sentimientos, pensamientos y conductas resultantes luego del trauma.

Gracias a la ayuda de: Richard A. Heaps, Ph.D., ABPP; Jacqueline G Lapidus, PsyD; and Rosemary Schwartzbard, Ph.D.

© 2005 American Psychological Association

(c) Copyright 2004 American Psychological Association

Documents from apahelpcenter.org may be reprinted in their entirety with credit given to the American Psychological Association. Any exceptions to this, including requests to excerpt or paraphrase documents from apahelpcenter.org, must be presented in writing to helping@apa.org and will be considered on a case-by-case basis. Permission for exceptions will be given on a one-time-only basis and must be sought for each additional use of the document.