

Toda persona que se ha visto de alguna manera expuesta o involucrada en un evento traumático o en un desastre puede experimentar reacciones traumáticas. Usted puede experimentar este tipo de reacciones si usted:

- Fue testigo o se vio involucrado personalmente en un evento traumático.
- Llegó justo al momento en que se inició la escena traumática o el desastre.
- Se “perdió por poquito” de presenciar el evento o de estar involucrado en el mismo.
- Conoció o conoce a las otras personas que fueron asesinadas, lastimadas o que estuvieron involucradas de alguna manera en el evento traumático.
- Mantiene algún tipo de relación con la familia o amistades de las víctimas.
- Continuamente recuerda otros eventos traumáticos de su vida a raíz de este evento traumático.

Es importante tener en cuenta que las reacciones traumáticas son reacciones normales a circunstancias anormales extremas. Es difícil predecir qué tipo de reacciones traumáticas usted pueda experimentar como consecuencia a experimentar un evento desastroso. Es importante que usted se permita a sí mismo tener este tipo de reacciones así como el que usted cuide de su propia salud a través de dos acciones: haciéndose cargo de sus reacciones y pidiendo ayuda a otros en la medida en que esto sea posible. Muchas personas consideran útil el tener información acerca de lo que constituye una típica reacción a un trauma.

REACCION TIPICA A UN TRAUMA

No todos experimentan el mismo juego de respuestas a un trauma. Sin embargo, se puede decir que, en general, la gente típicamente experimenta reacciones que pueden clasificarse en cuatro categorías básicas. A continuación se presentarán algunas reacciones que usted pueda estar experimentando:

REACCIONES PSICOLÓGICAS Y EMOCIONALES

- Ansiedad o temor elevado
- Irritabilidad, agitación y excitabilidad extrema
- Sentimientos de tristeza, humor cambiante, más lloriqueo de lo usual
- Sentimientos de ineptitud o de desesperanza
- Sentimientos de entumecimiento o desapego
- Sentimientos de “culpa por haber sobrevivido”, o sentimientos de auto-culpabilidad por haberse salvado/escapado de la tragedia
- Re-experiencia del evento traumático, posiblemente con lo siguiente:
 - Pensamientos intrusivos/entrometidos o imágenes del evento
 - Sueños estresantes o pesadillas
 - Revivencia del evento traumático
 - Estrés al ser expuesto a eventos que le recuerden el trauma
- Sentimientos de ser estrangulado por los demás o de sentirse aislado
- Excesiva sensación de vigilia (sentimientos de estar especialmente sensible a eventos del alrededor, como si estuviera rastreando con sus sentidos su entorno en busca de detectar algún posible peligro)

COGNITIVA

- Dificultad para concentrarse
- Sentimientos de estar confundido o distraído. Pensamiento más lento de lo normal.

FÍSICA

- Dolores de cabeza
- Náusea o tener molestias en el estómago
- Respuesta exagerada a estímulos externos (tendencia a espantarse fácilmente ante un sonido fuerte)
- Fatiga o sentimiento de ser lento

CONDUCTUAL

- Hiperactividad o estar menos activo de lo acostumbrado
- Elevada tendencia a comportarse irritable
- Retiro de los demás, o aislamiento social
- Evitar actividades o placeres que le recuerden al evento traumático
- Insomnio o dormir en exceso
- Alta necesidad de hablar acerca del evento, de leer sobre el evento

Usted puede reconocer que ha estado experimentando algunas de las reacciones aquí mencionadas. Recuerde que estas son respuestas normales. Es común que inmediatamente después de un evento traumático uno se sienta distraído, y algo confundido. Usted habrá notado que no se estaba compartando como normalmente lo haría. Es importante que usted entonces cuide de usted mismo lo mejor que pueda. Aquí le presentamos algunas sugerencias.

CUIDADO DE USTED MISMO

1. Recuerdese a sí mismo que sus respuestas son respuestas normales a una situación estresante. Dése permiso de hacer todo lo necesario para poder cuidar de usted mismo. Su cuerpo y mente le van a decir qué es lo que usted necesita hacer – es su trabajo el escuchar a esta voz interna y hacerle caso.
2. Dése el lujo de descansar lo suficiente cuando se sienta cansado, y use la energía que le queda cuando experimente momentos de hiperactividad. No se fuerce a sí mismo a estar activo cuando usted no sienta tener la energía para ello; tampoco le sugerimos ponerse a descansar cuando no se sienta cansado.
3. Platique con gente todo lo que sienta necesario. Busque a otros. Usted puede experimentar la necesidad de hablar repetidas veces acerca del evento traumático. Si puede encontrar a alguien que está dispuesto a escucharle, úselo para platicarle acerca de cómo se está sintiendo. Si no tiene a nadie en su entorno social con quien pueda hablar, platique con su médico o psicólogo (consultor conductual de la salud), quienes le podrán referir a alguien para platicar del tema.
4. Pase tiempo con otras personas, aún cuando no sienta deseos de platicar. Puede ser muy reconfortante saber que usted no esta sólo/sola. Trate de encontrar a alguien o algún lugar que le haga sentirse a salvo y cómodo. Pase tiempo en ese lugar/con esa persona.
5. Si es posible, después del evento traumático, le sugerimos que no tome ninguna decisión mayor ni haga grandes cambios en su vida. Este no es el momento de que usted se deba presionar a sí mismo a hacer algo fuera de lo común. Concéntrese más bien en cuidar de usted mismo.
6. Haga cosas que le hagan sentirse bien a usted – tome baños, lea, haga ejercicio, vea televisión, pase tiempo con sus amigos y familia, prepárese un premio/dulce/postre especial, o haga cualquier otra cosa que le haga a usted sentirse querido, protegido y cuidado
7. Permitase llorar, gritar, rabiar y expresar sus sentimientos cuando sienta necesidad de hacerlo. Trate de no entumecer sus sentimientos con alcohol o drogas. Estas sólo van a complicar más aún su situación.

EL PROCESO DE LA RECUPERACION

Es importante saber que la recuperacion del trauma es un proceso que puede tomar mucho tiempo. La respuesta inicial de distracción o interrupción a su forma normal de ser (tal vez alternándose con entumecimiento emocional) puede durar algunos días, semanas o más tiempo. No se sorprenda si usted continúa experimentando estas reacciones por más tiempo de lo esperado. Es imposible predecir durante cuánto tiempo usted experimentará efectos del trauma, sin embargo, las reacciones al trauma gradualmente se decrementan o disminuyen con el tiempo. Si usted experimenta un segundo evento estresante durante la etapa en que se está recuperando del trauma, puede suceder que las reacciones consecuentes al trauma reaparezcan por un tiempo. Esto se conoce como re-activación o respuesta retrasada al trauma, y es algo perfectamente normal.

En cualquier momento durante este proceso de recuperación, usted puede encontrar útil el solicitar ayuda profesional como lo es el tener una cita con un consultor de la salud o con un profesional de la salud mental. Tome en cuenta que hay ciertas circunstancias por las que usted definitivamente debería obtener ayuda de un profesional:

Si usted empieza a tener sentimientos suicidas o si empieza a contemplar el suicidio como una opción.

Si usted siente que su funcionamiento diario continúa siendo afectado a tal grado que usted es incapaz de llevar a cabo sus responsabilidades y tareas diarias.

Si sus temores post-traumáticos interfieren con su capacidad de regresar a ciertos lugares o situaciones que le recuerden dicho trauma

NÚMEROS IMPORTANTES

Marin Community Clinics: 415-448-1500
Linea de Crisis (24 horas- ayuda telefonica): 415-499-1100
Linea de recursos en el Condado de Marin: 2-1-1
Linea de ACCESS para salud mental: 1-888-818-1115
Line de equipo de crisis movil: 415-473-6392 (1pm-9pm)