

Cuando pasan cosas terribles: lo que puede experimentar

Reacciones inmediatas

Existe una amplia variedad de reacciones positivas y negativas que los sobrevivientes pueden experimentar durante el desastre y su secuela. Entre estas reacciones se incluyen:

Dominio	Respuestas negativas	Respuestas Positivas
Cognoscitivo	Confusión , desorientación, preocupación, imágenes y pensamientos intrusivos, culparse a sí mismo	Determinación y firmeza, percepción clara, valor, optimismo y fe
Emocional	Shock, pena, duelo, tristeza, miedo, coraje, pérdida de sentimientos, irritabilidad, culpa y vergüenza	Sentirse partícipe, estimulado, convocado
Social	Retraimiento extremo, conflicto interpersonal	Conexión social, comportamiento altruista
Fisiológico	Cansancio, dolor de cabeza, tensión muscular, dolor estomacal, ritmo cardiaco acelerado, repuesta exagerada de sobresalto, dificultad al dormir	Actitud alerta, prontitud para responder, mayor energía

Entre las reacciones comunes negativas que pueden persistir se incluyen:

Reacciones intrusivas

- Pensamientos angustiosos o imágenes del evento cuando se está despierto o soñando
- Reacciones emocionales o físicas perturbadoras ante recordatorios de la experiencia
- Sentir que la experiencia está sucediendo nuevamente (*flash back*)

Reacciones de evitación y retraimiento

- Evitar hablar del evento traumático, pensar en él y tener sentimientos respecto de éste.
- Evitar todo recuerdo del evento (lugares y personas vinculadas con lo ocurrido)
- Emociones restringidas; insensibilidad
- Sentirse alejado o distanciado de otros afectivamente; retraimiento social
- Pérdida de interés en actividades usualmente consideradas placenteras

Reacciones de exceso de estimulación física

- Estar en un constante estado de alerta esperando que pueda ocurrir algo peligroso, asustarse fácilmente o estar nervioso.
- Irritabilidad o arrebatos de coraje, estar “con los nervios de punta”
- Dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido y problemas de atención y concentración

Reacciones ante el trauma y detonantes que reviven la pérdida

- Reacciones frente a lugares, personas, imágenes, sonidos u olores que recuerdan el desastre
- Los detonantes que reviven el evento pueden suscitar imágenes mentales angustiosas, pensamientos y reacciones físicas y emocionales
- Ejemplos comunes incluyen sonidos agudos y súbitos, sirenas, lugares donde ocurrió el desastre, ver personas con discapacidades, funerales, aniversarios del desastre, noticias radiales o televisivas del desastre.

Cambios positivos de prioridades, visión de mundo y expectativas

- Aumento en la apreciación de cuán queridos e importantes son los familiares y amigos
- Tener éxito al lidiar con las dificultades (siguiendo pasos conducentes a acciones positivas, cambiando el enfoque del pensamiento, a través del sentido del humor y la aceptación)
- Cambio de nuestras expectativas diarias y de lo que consideramos un “buen día”
- Cambio de prioridades en relación a la importancia del tiempo dedicado a nuestra familia o amigos
- Mayor compromiso con nosotros mismos, la familia, los amigos y con nuestra fe espiritual o religiosa

Cuando un ser querido muere, las reacciones incluyen:

- Sentimientos de confusión, insensibilidad, incredulidad, desconcierto o pérdida
- Sentimiento de coraje hacia la persona que murió o hacia las personas consideradas responsables de su muerte
- Reacciones físicas fuertes como náuseas, cansancio, temblor y debilidad muscular

- Sentimiento de culpabilidad por haber sobrevivido
- Emociones intensas como tristeza, coraje o miedo en extremo
- Mayor riesgo de enfermedades físicas y lesiones
- Reducción en la productividad o dificultad en la toma de decisiones
- Pensar en la persona que murió, sin proponérselo
- Añorar, extrañar y sentir deseo de buscar a la persona que murió
- Los niños particularmente tienen más probabilidad de preocuparse de que sus padres o ellos mismos puedan morir.
- Los niños pueden sentirse ansiosos cuando se separan de sus cuidadores o de otros seres queridos.

Qué puede ayudar

- Buscar apoyo al hablar con otras personas o pasar tiempo con otros
- Participar en actividades recreativas positivas (deportes, pasatiempos, lectura)
- Descansar adecuadamente y comer comidas saludables
- Tratar de mantener un itinerario normal
- Programar actividades placenteras
- Tomar descansos
- Rememorar a la persona amada que murió
- Pensar en algo práctico que se pueda hacer en el momento para manejar mejor la adversidad
- Utilizar métodos de relajación (ejercicios de respiración, meditación, diálogo interno, música suave)
- Participar en un grupo de apoyo
- Hacer ejercicio con moderación
- Escribir un diario
- Buscar consejería

Qué no ayuda

- Utilizar alcohol o drogas para sobrellevar la adversidad
- Evitar en extremo pensar o hablar del evento o de la muerte de un ser querido
- Violencia o conflictos
- Comer en exceso o no comer
- Ver televisión o utilizar juegos de computadora en exceso
- Echarle la culpa a otros
- Trabajar demasiado
- Retraimiento extremo de la familia o amigos
- No cuidarse a sí mismo
- Hacer cosas arriesgadas (como manejar imprudentemente, abusar de sustancias, no tomar las precauciones adecuadas)
- Renunciar a actividades placenteras