

A lo largo de la vida es posible que te tengas que enfrentar a situaciones realmente traumáticas. La pérdida de un ser querido, verte involucrado en un accidente, resultar herido ante un desastre, ser víctima de la violencia,... constituyen algunos ejemplos de experiencias difíciles de afrontar y superar.

Después de una experiencia traumática podrás tener reacciones extraordinarias. Te invadirán fuertes emociones, así como pensamientos relacionados con lo vivido. Todas estas reacciones son normales y forman parte del proceso normal de recuperación psicológica.



REACCIONES

DURANTE LOS PRIMEROS DÍAS

- Tal vez sientas que todo es irreal, que todo es un mal sueño. Te puede resultar difícil comprender y aceptar lo ocurrido.
- Puedes tener dolores de cabeza, sentir frío o calor, tensión muscular, pérdida de apetito.
- Te puedes haber quedado completamente paralizado o estar atormentado por las emociones. Puedes sentirte culpable, triste o tal vez aliviado.
- Es posible que te cueste conciliar el sueño o que ni siquiera puedas dormir.
- Los acontecimientos pueden venir a tu pensamiento una y otra vez, incluso recordar olores, ruidos y pequeños detalles.
- Puedes tener miedo a que todo se repita, sentir que te vuelves loco o que estás solo. Impotente frente a lo ocurrido.
- Puede que quieras entender lo ocurrido, saber por ejemplo el por qué o encontrar al culpable.

SENTIMIENTOS

DURANTE LAS PRIMERAS SEMANAS

- Revives los acontecimientos una y otra vez.
- Te puedes sentir nervioso o muy tranquilo.
- Estás especialmente irritable y enfadado.
- Pierdes los nervios con mucha facilidad y pasas de la alegría a la tristeza de forma brusca.
- Puedes tener dificultades para concentrarte, te muestras distraído y es complicado retomar tareas rutinarias.
- Te debates entre pensamientos contradictorios: aliviado por haber sobrevivido y a la vez culpable por correr mejor suerte que otros.
- Puedes encontrarte triste y apático ante lo que te rodea.

Debes saber que todas estas reacciones son normales ante acontecimientos anormales.

No todas las personas responderán igual ante situaciones parecidas.

QUÉ PUEDES

HACER

- Recuerda que tus reacciones son normales e inevitables. Dato permiso para encontrar mal.
- Es útil que expreses tus sentimientos, incluso aunque te resulten extraños. A veces es difícil hacerlo, pero busca la forma más cómoda para ti (hablando con alguna persona cercana, escribiendo, dibujando,...)
- Cuidate especialmente. Trata de alimentarte bien, descansa, haz ejercicio físico. Intenta relajarte.
- No abuses del alcohol, drogas, tranquilizantes, sólo ocultarán temporalmente tus reacciones.
- Habla con otras personas de lo ocurrido. Coméntales cómo te sientes, y escucha cómo también les ha afectado a ellos. Te ayudará a superarlo.
- Retoma tus actividades cotidianas: queda con amigos, vuelve al trabajo o estudios, busca alguna distracción.
- Toma pequeñas decisiones cotidianas. No intentes hacer todo al mismo tiempo, ponte pequeñas metas.
- Haz algo que te ayude a sentirte útil: dona sangre, colabora con alguna ONG, aprende primeros auxilios,...
- Recuperarte lleva un tiempo, concédelelo.

CUÁNDO PEDIR

AYUDA

Algunas personas necesitan ayuda profesional después de una situación traumática. Es importante que valores si es tu caso, y debes preocuparte si después de 4-6 semanas:

- Continúas nervioso, deprimido y tenso.
- Tienes dificultades para dormir o no concillas el sueño.
- Te resulta complicado concentrarte en el trabajo y en obligaciones cotidianas.
- Físicamente te encuentras mal y no se debe a ninguna enfermedad.
- Estás abusando de medicinas, alcohol o drogas.
- No mantienes relaciones sociales y te encuentras sólo.
- Sientes que has perdido la ilusión por la vida.
- No puedes dejar de pensar en lo sucedido y tienes miedo.

Acude a un especialista en salud mental, también puedes consultar cómo te encuentras con tu médico de familia, podrá indicarte a dónde dirigirte.



Los niños
ante una situación
traumática...



cómo podemos
ayudarles

