

REACCIÓNES COMUNES A EVENTOS TRAUMATICOS RESPUESTAS NORMALES ANTE SITUACIONES ANORMALES

Ante una situación anormal, ciertos sentimientos y reacciones son normales y naturales. Puede ser que algunos de esos sentimientos no los hayamos experimentado anteriormente. Cada uno es diferente. Todos respondemos de diferente forma. El recuerdo será parte de nuestra vida, y el evento no se borrará de nuestra memoria. Cada uno tomará su tiempo para resolver la crisis. El periodo de recuperación también será diferente. Algunas personas experimentarán problemas mas profundos.

REACCIÓNES POSIBLES:

- Confusión
- Lloro
- Fatiga
- Problemas de Sueño
- Cambios en Apetito/Peso
- Disminución en la Resistencia contra Enfermedades
- Frustración
- Sentimientos de impotencia
- Depresión
- Desesperacion
- Pesadumbre
- Enojo
- Ira
- Inseguridad
- Miedo
- Ansiedad
- Entorpecimiento
- Sentimientos de Inferioridad
- Remordimiento
- Problemas de Concentración
- Problemas de Memoria
- Confusión Religiosa
- Pérdida de Confianza
- Malos Recuerdos- "Flashbacks"
- Dificultades de Aniversario
- Regresión
- Abuso de Alcohol y Drogas
- Uso Excesivo de "Sick Leave"
- Problemas en el Trabajo/Familia/Escuela
- Necesidad de Estar Solo
- Ideas de Suicidio
- Dificultades para Retornar al Nivel Normal de Actividad
- Sentirse Abrumado
- Irritabilidad

SUGERENCIAS

- Hable acerca de lo que ha pasado.
- Exprese sus sentimientos.
- Deje de pensar en lo que Usted o otros pudieron haber hecho.
- Cuidese - cuide su dieta, descanse, haga ejercicio, mantenga una vida lo mas normal posible.
- Abstengase de usar alcohol o drogas. Sólo tome las medicinas que le ha recetado su medico y en la dosis recetada.
- Si los sintomas persisten, considere consultar con un profesional de salud mental.

*Josie Romero, President
National Latino Behavioral Health Association*

¿QUE HACER DESPUES DE UN DESASTRE?

(Información para y acerca de los Ancianos y Personas Mayores de Edad)

Reacción postraumática es una respuesta normal a un evento estresante que va más allá de lo que el ser humano experimenta usualmente. Los recientes temblores y los incendios de edificios fueron experiencias dramáticas muy intensas que pudieron haber atemorizado en particular a las personas mayores.

Trauma y Sentimiento de Pérdida

Todo ser humano tiende a experimentar “pérdida de control” cuando ocurre un desastre. Esto es particularmente cierto en los ancianos y personas mayores de edad, debido a sus limitaciones físicas, y al hecho de que en general ellos están más aislados y solos. Cualquier problema aumenta los sentimientos de vulnerabilidad y aislamiento. Estas son respuestas normales y tienden a pasar con el tiempo.

Miedos y ansiedades se pueden manifestar en los siguientes síntomas físicos:

- Dolores de cabeza
- Dolores múltiples
- Aumento o falta de apetito
- Vómito
- Problemas estomacales
- Problemas de la piel
- Alteraciones del sueño (*pesadillas o exceso de sueño*)

*Josie Romero, President
National Latino Behavioral Health Association*

También pueden presentarse reacciones emocionales y cambios en el comportamiento tales como:

- Olvido
- Pérdida de interés en actividades
- Irritabilidad
- Confusión
- Tristeza o depresión

Todas estas reacciones son comprensibles. El miedo es una reacción normal frente al peligro.

Sugerencias para Ayudarlos a Lidar con Situaciones Dolorosas

Los ancianos o personas mayores se sienten mejor en general, cuando se sienten acompañados.

Por lo tanto, se recomienda lo siguiente:

- Hable con confianza acerca de sentimientos tales como miedos, ansiedad e irritabilidad
- Si la persona mayor se desorienta fácilmente, ayúdela recordándole frecuentemente acerca del día, la hora y el lugar donde se encuentra
- Contacto físico al igual que llamarlo por su nombre es importante porque lo ayuda a recuperarse más rápidamente
- Préstelos atención esmerada y animelos
- Practique medidas de seguridad para estar preparados en desastres futuros
- Fomente contacto con amigos y parientes.

Cuando los Problemas Persisten:

Hable con un consejero o terapeuta de familia. Buscar ayuda profesional puede ayudarlo a lidiar con “desajustes temporarios” de una manera relativamente fácil y rápida.

Estos servicios son auspiciados por la Agencia Federal de Emergencia (FEMA) a Través del Departamento de Salud Mental del condado de Los Angeles (LACDMH)

A QUE SE LLAMA REACCIÓN POSTRAUMÁTICA

(Información para Adultos)

Reacción posttraumática es una respuesta normal a un evento estresante que va más allá de lo que el ser humano experimenta usualmente. Los recientes temblores y los incendios de edificios fueron experiencias dramáticas muy intensas y traen como consecuencia una interrupción en el curso natural de la vida. Los efectos emocionales de estos eventos pueden manifestarse inmediatamente o pueden tardar semanas o meses.

Trauma y Sentimiento de Pérdida

Las personas que han sido traumatizadas por eventos o desastres usualmente experimentan sentimientos de pérdida tales como:

- Falta de seguridad
- Pérdida de identidad y sentido del futuro
- Sensación de pérdida de control de la vida
- Falta de confianza en los demás
- Falta de esperanza
- Pérdida del valor personal
- Pérdida de amigos
- Pérdida del hogar y pertenencias

La sensación de pérdida se puede manifestar en síntomas físicos tales como:

- Dolores de cabeza
- Dolores múltiples
- Aumento o falta de apetito
- Problemas estomacales
- Problemas de la piel
- Alteraciones del sueño (*pesadillas o dormir de más*)
- Vómito

Josie Romero, President
National Latino Behavioral Health Association

- Pérdida de la memoria inmediata

También pueden presentarse reacciones emocionales y cambios en el comportamiento tales como:

- Pérdida de interés en actividades
- Disminución en el nivel de funcionamiento
- Irritabilidad o confusión
- Dificultad en relacionarse con otros
- Tristeza o depresión

Estas reacciones son comprensibles y usualmente pasan rápidamente. El miedo es una reacción normal frente al peligro.

Sugerencias para ayudarlo a lidiar con Situaciones Dolorosas:

- Hable abiertamente acerca de sus sentimientos de miedo, ansiedad e irritabilidad
- Mantenga una dieta saludable
- Participe en actividades físicas
- Tome tiempo para relajarse
- Fomente el contacto con amigos
- Practique medidas de seguridad para estar preparado en desastres futuros.

Cuando los Problemas Persisten:

Habla con un consejero o terapeuta de familia. Buscar ayuda profesional puede ayudarlo a lidiar con “desajustes temporarios” de una manera relativamente fácil y rápida. Algunas personas como los refugiados o los veteranos de guerra que han pasado anteriormente por disturbios sociales, pueden experimentar reacciones mucho más serias, incluyendo la repetición de recuerdos dolorosos (flashbacks).

Estos servicios son auspiciados por la Agencia Federal de Emergencia (FEMA) a través del Departamento de Salud Mental del condado de Los Angeles (LACDMH).

COMO AYUDAR A LOS NIÑOS A LIDIAR CON SITUACIONES DE DESASTRE

(Información para los padres y maestros)

Los niños pueden sentir ansiedad y miedo cuando se produce una interrupción en el curso natural de la vida. Los recientes eventos fueron experiencias dramáticas muy intensas, especialmente para ellos.

Los adultos pueden ayudar a los niños en éste tipo de situaciones, prestando atención a lo siguiente:

- 1) entendiendo qué y cómo se sienten los niños,
- 2) cómo actúan, y
- 3) tomando las medidas necesarias para ayudarlos con su sufrimiento.

Trauma y Sentimiento de Pérdida

Cuando los niños viven situaciones traumáticas, usualmente experimentan sentimientos de pérdida que se pueden observar en:

- falta de seguridad
- pérdida de identidad y sentido del futuro
- sensación de pérdida de control de la vida
- falta de confianza en los demás
- pérdida del valor personal.

Los niños que sufren este tipo de pérdidas suelen mostrar síntomas físicos tales como:

- dolores de cabeza
- dolores múltiples
- aumento o falta de apetito
- problemas estomacales
- problemas de la piel
- alteraciones del sueño (*pesadillas o exceso de sueño*)
- vómito
- alteraciones de la memoria

También pueden presentarse reacciones emocionales y cambios en el comportamiento, tales como:

- pérdida de interés en actividades
- disminución en el nivel de funcionamiento
- comportamientos destructivos

Josie Romero, President
National Latino Behavioral Health Association

- problemas con “figuras de autoridad”
- problemas con los padres y hermanos
- tristeza o depresión
- comportamientos antisociales como robar o mentir.

Todas éstas reacciones son comprensibles. Miedos y ansiedad son reacciones normales frente al peligro. Es importante reconocer que los miedos en los niños pueden ser imaginarios o pueden responder a una evento real.

Sugerencias para Ayudarlos a Lidar con Situaciones Dolorosas:

- Exprese y comparta con otros sus miedos y ansiedades
- Asegura y aliente al niño con palabras y acciones: “estamos juntos y a salvo”
- Mantenga a la familia unida
- Preste atención a lo que los niños dicen acerca de sus miedos
- Anímelos a que hablan, déjeles saber que “es normal y natural sentir miedo”
- Continúen con sus rutinas y eviten estar inactivos
- También preste atención a lo que usted siente y al impacto que tienen sus sentimientos en los niños
- No preste atención a conductas inmaduras y temporarias
- Présteles una atención esmerada y alíentelos
- Fomente el contacto con amigos
- Practique medidas de seguridad para estar preparado en desastres futuros.

Cuando los Problemas Persisten:

Hable con un consejero o terapeuta de familia. Buscar ayuda profesional puede ayudarlo a lidiar con “desajustes temporarios” de una manera relativamente fácil y rápida. Los niños pueden ser ayudados a dejar atrás traumas anteriores y a lidiar en forma efectiva con la situación presente.

Estos servicios son auspiciados por la Agencia Federal de Emergencia (FEMA) a través del Departamento de Salud Mental del condado de Los Angeles (LACDMH)