

Reacciones Comunes / Consejos para Hacer Frente a un Incidente de Violencia Masiva

Cualquier incidente que evoque sentimientos de horror intenso, miedo o impotencia, o una experiencia que lo ponga a usted o a alguien muy cercano a usted en riesgo de sufrir daños o la muerte puede causar una respuesta de trauma, independientemente de si resultó herido o perdió a un ser querido. . Puede verse afectado con solo presenciar el incidente traumático. Después de un incidente de violencia masiva, pueden surgir síntomas emocionales y físicos, y en realidad son parte de la respuesta natural de su cuerpo a un evento altamente estresante. Estos síntomas disminuirán naturalmente con el tiempo para la mayoría de las personas. Los sentimientos de angustia acerca de un evento traumático generalmente desaparecen de 2 a 4 semanas después, cuando regresa a las rutinas, y especialmente si se ha involucrado de alguna manera para ayudarse a sí mismo. Es muy importante vigilar su salud física y emocional, y si nota que sus síntomas persisten o empeoran, busque ayuda desde el principio.

Los eventos traumáticos remodelan la forma en que percibe el mundo que lo rodea y pueden crear en usted una sensación de esperanza perdida, limitar sus expectativas sobre el potencial de su vida y crear temor de que su vida pueda terminar abruptamente o antes. Todos respondemos al trauma de diferentes maneras, y aunque no existen formas "correctas" o "incorrectas" de aceptar eventos importantes, existen algunos signos y síntomas de trauma comunes.

Los síntomas del trauma emocional y psicológico incluyen:

- ▶ Ansiedad extrema / pánico / pensamientos intrusivos sobre el incidente
- ▶ Duelo (por la pérdida de un ser querido, pérdida de la tranquilidad / seguridad, pérdida financiera)
- ▶ Incapacidad para concentrarse / confusión / dificultad para concentrarse en la tarea / dificultad para recordar cosas
- ▶ Culpa (aunque no tuvo control sobre el evento)
- ▶ Sentimientos de estar desconectado de las personas y de la vida cotidiana.
- ▶ Falta de cuidado personal / dificultad para aceptar ayuda
- ▶ Negación / shock / desilusión
- ▶ Comer demasiado / muy poco
- ▶ Ira / irritabilidad / arrebatos
- ▶ Miedo / ansiedad / mayor sentido de conciencia / alteración del sentido de seguridad / preocupación obsesiva
- ▶ Comportamiento aislante
- ▶ Sentimientos de tristeza / desesperanza

El trauma también puede afectar la salud física. Los estudios han demostrado una correlación directa entre el trauma y las condiciones de salud como la diabetes tipo 2, la EPOC, las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta, los problemas de tiroides, la artritis reumatoide e incluso el cáncer.

Los síntomas físicos pueden incluir:

- ▶ Fatiga
- ▶ Pesadillas sobre el evento / dormir más / dormir menos
- ▶ Latido del corazón acelerado
- ▶ Tensión / espasmos musculares
- ▶ Dolores de cabeza / dolor de espalda / otros dolores corporales
- ▶ Dolores de estómago / diarrea
- ▶ Nervioso / se asusta fácilmente

Los estudios han demostrado que tener y buscar apoyo social puede ser beneficioso para recuperarse de un evento traumático. Aunque desee evitar a las personas o aislarse, es muy importante permanecer activo y mantener sus conexiones con amigos y seres queridos.

Sea consciente de las estrategias de afrontamiento poco saludables que puedan surgir, como el consumo de drogas o alcohol. El consumo de sustancias puede parecer eficaz para reducir la ansiedad a corto plazo, pero es solo una solución temporal. No le ayuda a superar el trauma. En consecuencia, la ansiedad seguirá acechando.

CONSEJOS para Afrontar las Secuelas de un Incidente Traumático

- ▶ **Limite su consumo de noticias.** La repetición continua de historias sobre el evento traumático u otras noticias traumáticas pueden desencadenar estrés, ansiedad y flashbacks.
- ▶ **Duerma lo suficiente.** Después de un evento traumático, la dificultad para conciliar el sueño o despertarse durante la noche puede ser un problema. Si tiene problemas para dormir, evite beber cafeína o alcohol al menos una hora antes de acostarse, evite usar teléfonos celulares o computadoras portátiles en la cama y solo vaya a la cama cuando esté listo para dormir. Si se despierta y no puede volver a dormirse, intente escribir sus pensamientos y sentimientos en un diario o en una hoja de papel.
- ▶ **Sea paciente consigo mismo y con los demás.** Es común que una serie de reacciones temporales de estrés asalten sus sentidos simultáneamente o repetidamente una a la vez.
- ▶ **Pase más tiempo con las personas que se preocupan por usted.** Los familiares y amigos pueden ofrecer apoyo emocional. El contacto físico es reconfortante, abrazarse, compartir y escuchar.
- ▶ **Establece y mantén una rutina.** Coma a horas regulares, beba mucha agua, establezca un horario para dormir, haga ejercicio con regularidad. Incluya una actividad positiva o divertida en su horario que pueda esperar cada día o semana.
- ▶ **Reserve tiempo para relajarse.** Escuche música, practique la respiración profunda, salga a caminar o estírese suavemente y vea una película divertida, la risa produce endorfinas.
- ▶ **Evite tomar decisiones importantes en la vida.** Hacer cosas como cambiar de trabajo o carrera, comprar o vender una casa, ya son cosas estresantes sin un trauma, pero se vuelve aún más difícil de manejar directamente después de un evento traumático.
- ▶ **Diálogo interno positivo.** recuerde recordar que lo que está sintiendo es una reacción normal a la experiencia y, con el tiempo, los síntomas disminuirán.
- ▶ **Evite el aislamiento.** la comunicación y el apoyo de miembros de la familia, amigos, instituciones religiosas y la comunidad son muy útiles para hacer frente a la violencia catastrófica.
- ▶ **Conéctese con otros sobrevivientes.** Compartir con sobrevivientes del mismo evento de violencia o victimizaciones similares puede ser útil porque comprenden su experiencia.
- ▶ **No dude en buscar ayuda.** La asistencia a corto plazo de un profesional de la salud mental puede ayudarlo a comprender y controlar los síntomas.

Se puede encontrar información sobre recursos por condado en

www.tnvoicesforvictims.org