



El Consorcio de Crisis de Florida cuenta con el apoyo del Departamento de Salud de Florida.

REACCIONES COMUNES ANTE EL ESTRÉS Y CONSEJOS PARA AFRONTARLO

Las reacciones ante un evento traumático son bastante comunes entre todas las personas. Si bien diferentes personas podrían actuar de diferentes maneras según el evento, la edad del individuo, su experiencia de vida, capacitación, preparación, proximidad al evento, cantidad de tiempo involucrado en el mismo, etc., muchas personas tienen algún nivel de las mismas razones naturales, que se relacionan con la supervivencia, elasticidad y recuperación.

Es importante saber que cualquier reacción sea probablemente una reacción normal incluso si no es la misma que la del resto. Algunas reacciones serán leves y otras podrían ser tan fuertes que podrían causar dificultad para desenvolverse o progresar hacia la recuperación. Más abajo se presentan algunos signos y síntomas que son bastante comunes y normales, seguidos por algunos consejos y sugerencias sobre lo que se debe hacer para ayudarse a usted mismo y a otros a su alrededor para encaminar nuevamente su vida hacia la normalidad.

Reacciones físicas:

Escalofríos, sudor, malestar estomacal, dolores de cabeza, ritmo cardíaco acelerado, vómitos, mareos, dolor en el pecho, respiración pesada, dificultad para recuperar el aliento, temblor, tensión o dolores musculares, o cualquier cosa que no sea parte de su estado físico normal.

Reacciones de pensamiento:

Confusión, dificultad para concentrarse, problemas de memoria, reacción de sobresalto exacerbada, culpar, desorientación, problemas para tomar decisiones, problemas con números, pesadillas, recuerdos fugaces, o cualquier dificultad para pensar o cambiar su proceso normal de pensamiento.

Reacciones emocionales:

Temor, ira, culpa, pánico, ansiedad, agresión, lapsos de llanto, irritabilidad, sensación abrumadora o de pérdida de control, negación, depresión o cualquier emoción que no sea común para usted.

Reacciones de comportamiento:

Retraimiento, inquietud, cambios en el sueño, cambios en el apetito, aumento en el uso de alcohol, aumento en el uso de otras sustancias, brotes de ira, dificultad para expresarse, frustración, o cualquier comportamiento que difiera de su comportamiento habitual.

Reacciones espirituales:

Culpar a Dios, sentirse traicionado o abandonado por Dios, dificultad para rezar, pérdida de fe y esperanza, pérdida del sentido de la justicia, alejamiento de la fe o de la comunidad religiosa o cualquier cambio en su espiritualidad personal.

QUÉ HACER O NO HACER PARA AYUDAR A VOLVER A LA NORMALIDAD

Haga alguna actividad física para hacer que circule la sangre.

Evite el azúcar, el café, las comidas fritas, el alcohol y beba más agua que de costumbre.

Hable sobre sus sentimientos, pensamientos y frustraciones con otros.

Desarrolle e intente seguir una rutina.

Evite el exceso de medicaciones, drogas, cigarrillos, etc.

No tome ninguna decisión importante ni haga grandes cambios. Dese tiempo para recuperar el juicio.

Al mismo tiempo, comprenda que tiene opciones. Elija bien.

Coma comidas más livianas y saludables y porciones más pequeñas pero con mayor frecuencia que la habitual.

Consiga papel (especialmente un diario) y escriba lo que se le cruce por la mente, en especial justo antes de recostarse para descansar.

Busque ayuda y reciba gentilmente a quienes se la ofrezcan. Dese cuenta de que otras personas están atravesando problemas similares con usted. No está solo.

Descanse, incluso si no puede dormir. Descanse sus huesos.

Confíe en que lo superará y la vida volverá a ser buena.

¡No se olvide de respirar! ¡Dedique un momento a ser agradecido! ¡Permítase reír!

Pida ayuda si la necesita o si no puede volver a la normalidad después de aproximadamente una semana.

Si necesita ayuda, llame al 211 y pida por su centro de salud mental local o use uno de los recursos que se indican más abajo:

Localizadores de tratamiento

Localizador de servicios de la salud mental

(800) 789-2647 (inglés y español) (866)

889-2647 (TDD)

www.mentalhealth.samhsa.gov/databases

Localizador de centros de tratamiento para el abuso de sustancias

(800) 662-HELP (4357)

(Línea gratuita, Servicio de remisiones para tratamientos las 24 horas en inglés y español) (800) 487-4889 (TDD)

www.findtreatment.samhsa.gov

Líneas gratuitas

Línea vital nacional para la prevención del suicidio

(800) 273-TALK (8255)

(800) 799-4889 (TDD)

Línea de ayuda nacional de SAMHSA

(800) 662-HELP (4357) (inglés y español)

(800) 487-4889 (TDD)

Línea de ayuda para el sitio de trabajo

(800) WORKPLACE (967-5752)

www.workplace.samhsa.gov/helpline/helpline.htm