

# Afrontar la crisis

## Cómo cuidarse después de un evento traumático

*Cuando experimenta un evento perturbador o traumático, su cuerpo y su cerebro entran en alerta máxima para ayudarlo a responder. Como resultado, la mayoría de las personas experimenta algunas reacciones de estrés y trauma en los días y las semanas posteriores a un evento traumático.*

*Estas son reacciones normales que ocurren en respuesta a experiencias intensas anormales e inusuales. Probablemente seguirán su curso y desaparecerán por sí solas.*

*Sin embargo, también hay cosas que puede hacer para ayudar a su cuerpo y a su cerebro en este viaje, de modo que no permanezca en ese estado de alerta máxima por más tiempo del necesario.*

*A continuación, se ofrecen algunos consejos para afrontar los síntomas físicos, mentales y emocionales que puede estar experimentando después de un evento traumático...*

### Cosas que pueden ayudar

1. **Revisar información sobre estrés, trauma y afrontamiento:** esto le ayudará a comprender qué causa sus reacciones y por qué las tiene.
2. **Descansar:** tómese un tiempo para descansar incluso si no puede dormir. Las alteraciones del sueño y los cambios en los patrones de sueño son comunes durante este tiempo.
3. **Hacer ejercicio:** nuestras sustancias químicas liberadas por el estrés están diseñadas para prepararnos para la acción, por lo que el ejercicio que aumenta su frecuencia cardíaca y lo hace sudar ayudará a usar algunas de esas sustancias químicas que flotan en su torrente sanguíneo y lo dejará sintiéndose más tranquilo y con una mejor capacidad de relajarse.
4. **Comer sano:** alimentar su cuerpo con comida saludable es muy importante cuando está bajo estrés. Si no siente hambre, trate de comer pequeñas cantidades con regularidad.
5. **Evitar tareas que requieran concentración:** evite tareas y actividades que sean demasiado exigentes o que requieran una concentración intensa. Después de un evento traumático, es posible que no pueda concentrarse normalmente y su riesgo de cometer errores es mayor de lo normal.
6. **Hacer algunas cosas de su vida normal:** trátase con delicadeza y permítase omitir los extras por un tiempo. Sin embargo, realizar algunas tareas normales y prácticas (como el cuidado de los niños o el trabajo) pueden proporcionar una estructura útil y una sensación de normalidad.
7. **Pasar tiempo con otros:** puede ser muy útil dedicar un tiempo a conectarse con familiares y amigos que lo apoyen. Sin embargo, permítase también evitar a las personas que encuentre agotadoras y deprimentes. Está bien dejar que las llamadas telefónicas vayan al contestador automático. Este es su momento de cuidarse primero.
8. **Hablar con personas en las que confía:** puede ser muy útil hablar sobre cómo se siente con personas en las que confía. Sin embargo, está bien decirle a la gente que prefiere hablar sobre otra cosa si no tiene ganas de hablar de lo sucedido. No es necesario que hable del incidente o de sus sentimientos cuando no lo desee.
9. **Hacer cosas que disfrute:** haga cosas que normalmente disfruta, cosas que lo hagan feliz o lo ayuden a relajarse (por ejemplo, leer, escribir, cocinar, hacer ejercicio, trabajar en el jardín, visitar un lugar hermoso, ver televisión).

# Afrontar la crisis

## *Cómo cuidarse después de un evento traumático*

- 10. Practicar estrategias de relajación:** practique o experimente con varias estrategias de relajación (por ejemplo, masajes, respiración profunda, relajación muscular progresiva, baños calientes y yoga). La aplicación CALM y otras pueden ayudar con esto.
- 11. Asesoramiento:** comuníquese con un profesional de la salud mental si desea hablar con un profesional capacitado o si se siente especialmente abrumado y necesita apoyo adicional durante este tiempo. Es posible que pueda acceder a asesoramiento de forma gratuita a través de su Programa de Resiliencia para Empleados (Employee Resilience Program).

### Trate de evitar...

- 1. Preocuparse si tiene algunas reacciones de estrés y trauma:** recuerde que es normal experimentar reacciones de estrés después de eventos muy estresantes. Tener algunas reacciones significa que su cerebro y su cuerpo han estado haciendo su trabajo y tratan de mantenerlo a salvo.
- 2. Tomar grandes decisiones o cambios en la vida:** durante los primeros días o las primeras semanas después de un evento traumático, evite tomar decisiones importantes como dejar su trabajo, mudarse, divorciarse o casarse. Después de un evento traumático, nuestros pensamientos generalmente se centran en nuestras necesidades inmediatas y es posible que no podamos considerar todas las consecuencias a largo plazo de nuestras decisiones. Si debe tomar decisiones importantes, discútalas con personas de su confianza.
- 3. "Sobredosis" de autorrelajación:** algunas cosas que hacemos para sentirnos mejor pueden parecer muy efectivas a corto plazo, pero son de alto riesgo a largo plazo. Por ejemplo, beber alcohol, fumar, apostar, comer e ir de compras pueden mejorar nuestro estado de ánimo, darnos algo más en lo que concentrarnos y aliviar la tensión a corto plazo. Sin embargo, a largo plazo, estas estrategias de comodidad personal pueden resultar contraproducentes y complicar los problemas (o crear otros nuevos). Por lo tanto, recuerde que probablemente se sienta tentado a incrementar su consumo de alcohol y otras estrategias de autorrelajación, y haga un plan para limitar su consumo.
- 4. Usar demasiada cafeína y otros estimulantes:** estas sustancias solo aumentarán su nivel de excitación y activación. En su lugar, haga cosas para ayudar a que su cuerpo se relaje.
- 5. Consumir películas, programas de televisión o libros intensos:** las películas o los libros intensos (especialmente aquellos que contienen violencia o contenido relacionado con los eventos que experimentó) pueden desencadenar una angustia adicional. En su lugar, elija medios de comunicación y otras distracciones que sean absorbentes, pero que lo hagan sentir calmado y relajado.
- 6. Tratar de "simplemente olvidar" el evento:** no intente evitar o negar los pensamientos o sentimientos recurrentes sobre lo que sucedió trabajando más de lo habitual o haciendo otras cosas para mantenerse distraído todo el tiempo. Estos pensamientos son normales y su frecuencia e intensidad disminuirán con el tiempo. En su lugar, permita que estos pensamientos vayan y vengan y busque apoyo y ayuda si se siente demasiado angustiado y abrumado.
- 7. Separarse de las personas cercanas a usted:** no pase todo su tiempo solo, aunque quiera o se sienta agotado. En su lugar, pase algo de su tiempo con las personas que ama y en las que confía. Esto es útil incluso si no les habla sobre lo que sucedió.

# Afrontar la crisis

## *Cómo cuidarse después de un evento traumático*

### ¿Se siente abrumado o molesto? Pruebe lo siguiente...

Estas cosas pueden ayudarlo a sentirse mejor si se siente abrumado, estancado o molesto:

- ✓ Salir a caminar o hacer ejercicio de alguna otra manera.
- ✓ Pasar algún tiempo en la naturaleza.
- ✓ Hablar con un consejero, un amigo de confianza o un familiar.
- ✓ Escribir, dibujar o hacer algo que le permita expresar sus sentimientos.
- ✓ Realizar una actividad repetitiva que le resulte absorbente y relajante (por ejemplo, jugar solitario, los juegos de computadora/iPad, los rompecabezas, el sudoku, la jardinería o la costura).
- ✓ Ver televisión o una película (es incluso mejor si puede hacer esto con otras personas).
- ✓ Permitirse llorar.
- ✓ Leer una novela alegre.
- ✓ Visualizarse colocando la angustia en un recipiente, cerrar la tapa y ponerlo en un lugar seguro para que pueda volver a él en otro momento.
- ✓ Visualizarse en el lugar más seguro y tranquilo que conozca.
- ✓ Concentrarse en su respiración y practicar ejercicios de respiración profunda. Si no sabe ninguno, concéntrese en respirar lenta, profunda y deliberadamente desde el estómago.
- ✓ Sostener un objeto que sea especial para usted y que lo tranquilice.
- ✓ Escuchar música relajante.
- ✓ Tomar un baño o una ducha tibia.