

El impacto psicológico de los desastres naturales y los eventos con un gran número de víctimas

Cada persona que vive un desastre natural o un evento con un gran número de víctimas reaccionará de forma diferente. Aunque es imposible predecir cómo reaccionará una persona en particular, es útil saber que puede producirse una amplia gama de emociones intensas y otras reacciones durante y después de un evento así.

Durante el evento

Durante un desastre natural u otro evento que ponga en peligro la vida, el foco suele estar en la supervivencia. En general, cuanto más perciba que su seguridad o su vida está en riesgo, más probable es que experimente reacciones intensas. Esto es normal. Cuando percibe una amenaza seria y directa, la parte de su cerebro cuyo trabajo es vigilar las amenazas y protegerse del peligro toma el control.

Automáticamente se centra en intentar sobrevivir. Durante estos tiempos todos tendemos a actuar instintivamente, y se vuelve muy difícil pensar con claridad o centrarnos en algo que no sea esa sensación de peligro.

Cuando el peligro no se siente tan agudo (cuando las cosas parecen solo ligera o moderadamente amenazantes), podemos ayudarnos a pensar con claridad y racionalidad, planificar y tomar decisiones, haciendo deliberadamente cosas que ayuden a calmar nuestro cuerpo y mente. Por ejemplo, respirar lenta, profunda y uniformemente puede ayudarnos a sentirnos menos ansiosos y evitar el pánico. Este tipo de técnicas de manejo de la ansiedad funcionan mejor si las hemos practicado regularmente antes de la crisis.

Durante las dos primeras semanas tras el evento

Durante las dos primeras semanas tras el evento, puede que experimente una variedad de reacciones y reacciones normales:

- Inmediatamente después del evento, probablemente se sentirá agotado. Acaba de gastar una enorme cantidad de energía intentando sobrevivir. Ahora es el momento de cuidarse y ayudarse a reponer energía y recursos para sobrellevar
- En los primeros días tras sobrevivir a una crisis, puede que le cueste dormir. De igual modo, comer puede no tener ningún atractivo. Encontrar formas de volver a comer y dormir con normalidad ayudará mucho a la recuperación, pero a veces puede llevar unos días sentirse lo suficientemente relajado como para comer y dormir bien. Avanza despacio y adopta un enfoque cuidadoso hacia su cuerpo. Si no puede comer, come pequeñas porciones de frutas, verduras o frutos secos. Si pensamientos angustiantes se bombardean la mente cuando intenta dormir, considera poner música o sonidos relajantes, o leer o ver algo diferente y relajante.
- Ten en cuenta que puede sentirse nervioso y alerta. Puede que sea sensible a sonidos como ruidos fuertes o que se sienta abrumado por multitudes u otros entornos muy estimulantes. Puede tener dificultades para concentrarse y sentir una mezcla de emociones intensas (incluyendo culpa, vergüenza, irritabilidad, tristeza y duelo).

- Puede que se encuentre teniendo pesadillas sobre el suceso. Esto es su cerebro intentando procesar lo que ha vivido. Soñar y pensar en el evento puede no resultar cómodo, pero puede ayudarse a entender y aceptar lo que ha vivido. Sin embargo, si se siente abrumado por esto, busca apoyo en un consejero o profesional de la salud mental.
- Tras una crisis, los supervivientes pueden tener sentimientos encontrados sobre lo que ocurrió y cómo actuaron ellos y otros. Sin embargo, cuando su vida ha estado amenazada, puede ser más útil centrarse en apreciar que ha sobrevivido que en juzgar cómo ha sobrevivido. Recuerda que su cerebro y su cuerpo actuaban para intentar mantenerse a salvo. Aunque a menudo hay lecciones importantes que aprender de experiencias pasadas, no podemos cambiar lo que ya ha ocurrido. Debemos confiar en que hicimos lo mejor que pudimos en esos momentos.

Todas las reacciones anteriores son muy comunes y son reportadas por personas de todo el mundo tras un desastre o crisis. También puede notar otros cambios en su cuerpo, sus emociones, sus pensamientos y sus relaciones. Cada persona tiene su propia reacción y ritmo de recuperación y sanación tras un desastre. Probablemente tendrá días buenos y otros malos en el camino, a medida que la intensidad de sus reacciones iniciales empieza a disminuir.

Hay muchas cosas que puede hacer para mantenerse durante este tiempo. Utiliza su red de apoyo social y conecta con sus seres queridos. Comparte todo lo que se sienta cómodo contando lo que ha vivido. No finjas que no ha pasado, pero recuerda que no tiene que hablar de ello si no se siente preparado. Reduce el ritmo y permite que su mente, cuerpo y espíritu se recalibren.

Cuatro o seis semanas después del evento

A medida que pasan los días y las semanas, debería empezar a experimentar menos reacciones y signos de estrés. Muchas de las reacciones que experimentó durante e inmediatamente después del evento deberían haber empezado a disminuir o a remitir ya.

Dormir y comer debería haber empezado a volver a la normalidad, y debería sentirse menos nervioso y tenso. A estas alturas, probablemente su mente habrá repasado el evento varias veces como una forma de intentar integrar y entender la experiencia. A medida que entiende lo que pasó y acepta que hizo lo que necesitaba para sobrevivir, el recuerdo del evento empezará a sentirse menos intenso y desconectado. Debería poder involucrarse más plenamente en el trabajo y el ocio ahora, incluso si sigue pensando en el evento.

Busca nuestro recurso complementario, *“Preguntas que debe hacerse un mes después de un evento traumático,”* y dedica un tiempo a responder esas preguntas. Si el evento fue extremadamente agotador o grave, puede ser más difícil aceptarlo. Si sigue sintiéndose abrumado, muy ansioso, entumecido o sigue experimentando otras reacciones angustiantes, considera buscar ayuda profesional para que un terapeuta u otro profesional pueda guiarle durante el proceso de recuperación.