

Traumas en la comunidad

Las personas que experimentan una tragedia en su comunidad pueden actuar de maneras diferentes. Incluso si no fueron afectadas directamente por la misma. Los eventos como estos afectan a las personas de diferentes maneras. Pero hay algunas reacciones en común.

Los síntomas pueden comenzar de inmediato. O pueden suceder luego de unos cuantos días o semanas. Recuerda que estas reacciones son normales. Es normal que las personas tengan estas emociones después de un evento como este.

Reacciones comunes ante el trauma

- **Sentir miedo o ansiedad acerca de cosas en las que nunca había pensado antes.** Las personas pueden cuestionar las cosas después de un evento perturbador. Pueden cuestionar su:
 - Destino.
 - Capacidad de ser buenos padres.
 - Capacidad de hacer bien su trabajo.
- **Sufrir arranques emocionales o reacciones temerosas.** Puedes asustarte ante ruidos fuertes repentinos. Eso es normal. Respirar profundamente puede ayudarte a calmarte.
- **Sé muy consciente de las cosas que te rodean.** Las personas pueden estar más atentas a las cosas que de otra manera no les prestarían atención en momentos como este. Estos pueden incluir un ruido en sus hogares o un helicóptero sobrevolando. Las actividades diarias ya no pueden sentirse como diarias después de un trauma. Puedes sentirte inseguro. Es importante mantener una perspectiva saludable entre lo que sientes y lo que sabes.
- **Experimentar un cambio en los patrones de sueño o alimenticios.** Los problemas para dormir son normales. Puedes:
 - Dormir un poco más o un poco menos de lo normal.
 - Tener pesadillas.
 - Perder tu apetito. O tener antojos de comidas “reconfortantes”.
 - Padecer problemas digestivos.

Intenta mantener tu rutina normal. Puede ayudarte a que recuperes otros hábitos diarios.

- **Distraerte fácilmente.** Esto puede ser algo malo si involucra el consumo de bebidas o drogas. Pero aquí hay maneras de distraerse de buena manera. Intenta escuchar música. Puedes leer un libro o salir a cenar con amigos. Estas actividades pueden ayudarte a que te distraigas por un rato.

- **Tener recuerdos.** Esto es normal. Habla con un profesional si se intensifican o no disminuyen con el tiempo. Puedes aprender a manejar estos sentimientos.
- **Sufrir cambios de humor y emociones fuertes.** Los sentimientos pueden ser muy confusos. Puedes sentir miedo en un momento y ganas de llorar en otro. Intenta identificar lo que sientes. Esto te ayuda a estar consciente de cómo tus sentimientos pueden influenciar tus pensamientos y acciones. Anota tus sentimientos en un diario. Esto puede ser una buena manera de buscar patrones. Puede ayudarte a rastrear si tus sentimientos mejoran o empeoran.

¿Qué es lo que causa estas reacciones?

Son signos que muestran que el cuerpo y la mente están tratando de afrontar la experiencia. Puede que tus reacciones no parezcan normales. Pero muchas personas las experimentan.

¿Cuánto duran estos síntomas?

Deberían mejorar con el tiempo. Hay algunas cosas que pueden influenciar sobre la ligereza o gravedad de tus reacciones.

- La cercanía que tuviste al trauma.
- Otros problemas personales o psicológicos.
- Si has estado expuesto a traumas similares en el pasado o no.

Ten en cuenta los síntomas que captan tu atención si te preocupan tus reacciones. Puede ayudar que los anotes. Para cada síntoma, anota lo siguiente:

- **Su duración.** Las reacciones al trauma deberían debilitarse y desaparecer en unas semanas.
- **Su fortaleza** y si tus reacciones influyen sobre tu vida diaria.

¿Puedo intentar olvidarme de lo que sucedió?

Las personas que han experimentado traumas, a menudo quieren evitar las cosas que se los recuerdan. Pueden ser muy desagradables. A veces son conscientes de ello y evitan a propósito las cosas que se los recuerden. A veces lo hacen sin darse cuenta. Las maneras de evitar las cosas asociadas al trauma pueden incluir:

- Mantenerse alejado de cualquier cosa que pueda traerte recuerdos sobre el trauma.
- Tener problemas para recordar partes importantes de lo que sucedió durante el trauma.
- Ser incapaz de sentir cualquier emoción fuerte.
- Sentirse extraño o “como que uno no es uno mismo.”
- Sentir como que no estás conectado con el mundo que te rodea.
- Evitar las situaciones que pueden hacer que tengas reacciones emocionales fuertes.
- Sentir sensaciones físicas inusuales.
- Perder el interés en las cosas que solías disfrutar.

Mantenerse alejado de los pensamientos acerca del trauma o no buscar tratamiento para tus problemas relacionados es riesgoso. Afrontar tus miedos y obtener ayuda hacen que tus síntomas mejoren. Puedes volver a tu vida normal más rápidamente.

¿Qué más debo saber?

Los síntomas secundarios son problemas que suceden debido a síntomas post-traumáticos. Una persona que evita hablar sobre un trauma puede acabar alejándose de los amigos. Luego puede comenzar sentirse sola o triste. Más adelante pueden desarrollarse más síntomas. Pueden ser peores que los síntomas originales.

Los síntomas asociados son problemas que no provienen directamente por estar abrumado(a) por el miedo. Suceden por otras cosas que sucedían cuando el evento sucedió. Una persona que resulta emocionalmente lastimada en un accidente automovilístico, también puede resultar físicamente lesionada. Luego, la persona puede ponerse triste o mal porque no puede trabajar o salir de su casa.

Ejemplo de síntomas

Comportamiento violento hacia uno mismo o para con los demás. Esto puede suceder debido a la ira de no poder controlar otros síntomas. También podría pasar debido a la naturaleza del trauma mismo. Los sentimientos de ira y las acciones violentas alejan a las demás personas. Esto puede causar:

- Problemas en el trabajo.
- Problemas en las relaciones.
- Pérdida de amistades.

Encuentra a alguien en quién confíes para hablar sobre tus sentimientos y para obtener ayuda si:

- Tienes un mal carácter.
- Te sientes enojado(a) durante la mayor parte del tiempo.
- Tienes pensamientos de lastimarte a ti mismo(a) o a otros.

Te culpas a ti mismo(a), sientes culpa y vergüenza. Estos pueden suceder cuando los síntomas dificultan realizar las actividades diarias. También pueden suceder cuando las personas se culpan a sí mismas por lo que ha pasado. Eso es injusto. No consideras los otros motivos por los cuales pudieron haber sucedido los eventos. Culparse a uno mismo(a) causa mucho dolor. Eso puede impedir que una persona busque ayuda.

Sentirse desconectado de los demás. Esto puede suceder cuando una persona tiene dificultades para sentir o expresar sentimientos positivos. Las personas pueden involucrarse en sus problemas o sentirse “insensibles” después de los traumas. Entonces pueden dejar de invertir tiempo y energía en sus relaciones con amigos y familiares. Pronto se sentirán solos porque se han aislado de los demás.

Molestias físicas. Estas pueden suceder debido a largos períodos de sentirse ansioso. Los sobrevivientes de traumas también pueden no buscar atención médica porque les recuerda del trauma y les causa ansiedad. Esto puede llevar a un deterioro de la salud. Los hábitos no saludables utilizados para afrontar este tipo de estrés también pueden causar problemas de salud. Estos hábitos pueden incluir el consumo de drogas o alcohol.

Abuso de alcohol o drogas. Esto puede suceder cuando una persona desea evitar los malos sentimientos que acompañan a los síntomas después de un evento perturbador. Es una manera común de afrontarlos. Pero lleva a más problemas. Si te encuentras dependiendo del alcohol o de

las drogas, habla con un profesional médico o de la salud mental con experiencia en problemas por abuso de sustancias para afrontarlos.

Los síntomas y otros problemas relacionados, pueden captar la mayor parte de tu atención cuando sufres. Pero recuerda que también tienes:

- Fuerzas.
- Intereses.
- Compromisos.
- Relaciones con otros.
- Experiencias pasadas que fueron positivas.
- Deseos.
- Esperanzas para el futuro.

Cómo afrontar tus reacciones

- Los ejercicios físicos y la relajación pueden ayudar. Consulta con tu médico si los síntomas físicos perduran.
- Habla con familiares y amigos de confianza. Hablar puede ser el mejor medicamento.
- Pasa tiempo con otros. No te aíslas.
- Permítete sentirte mal.
- Escribe en un diario. Escribe en momentos en que no puedas dormir.
- No hagas grandes cambios en tu vida hasta que las cosas se acomoden.
- Toma tantas decisiones diarias como sea posible. Esto te dará la sensación de control sobre tu vida.
- Descansa lo suficiente y come regularmente. Incluso si no tienes ganas.
- Es normal tener pensamientos, sueños o recuerdos recurrentes. No intentes luchar contra ellos. Mejorarán con el tiempo. Se volverán menos dolorosos.