

Consejos para adultos

Reacciones/Comportamiento

Ansiedad/estimulación intensa: la tensión y la ansiedad son comunes después de un desastre. Los adultos pueden estar excesivamente preocupados sobre el futuro, tener dificultades para dormir, problemas de concentración, sentirse sobresaltados y nerviosos. Estas reacciones pueden incluir palpitación rápida del corazón (taquicardia) y sudoración.

Preocupación o vergüenza por sus propias reacciones: muchas personas reaccionan intensamente después de un desastre sienten miedo y ansiedad, dificultad para concentrarse, vergüenza por la forma como reaccionaron y culpa por alguna cosa. Es de esperarse y comprensible el experimentar muchas emociones durante la secuela de un evento extremadamente difícil.

Sentirse abrumado por tareas que deben realizar (vivienda, comida, papeleo del seguro, cuidado de los niños, crianza de los hijos)

Miedo a recurrencias y reacciones producidas por los recordatorios: es común para los sobrevivientes el tener miedo de que ocurra otro desastre y reaccionar ante las cosas que le recuerdan lo sucedido.

Respuestas

- Utilice técnicas de respiración y/o de relajación.
- Tómese un tiempo durante el día para calmarse practicando ejercicios de relajación. Estos le ayudarán a conciliar el sueño, a concentrarse y le proveerán energía.

- Busque un lugar adecuado para hablar sobre sus reacciones con un miembro de su familia o con un amigo de confianza.
- Recuerde que estas reacciones son comunes y que toman tiempo en disiparse.
- Reemplace el culparse a sí mismo excesivamente por una evaluación realista de lo que pudo haberse hecho.

- Identifique cuáles son sus prioridades.
- Averigüe cuáles servicios están disponibles para ayudar a satisfacer sus necesidades.
- Haga un plan que simplifique las tareas en pasos posibles de seguir.

- Sea consciente de que los recordatorios pueden incluir personas, lugares, sonidos, olores, sentimientos, horas del día.
- Recuerde que la cobertura de los medios de comunicación sobre el desastre puede ser un recordatorio y provocar miedo de que se repita el evento.

Ejemplos de qué hacer y qué decir

- Ejercicio de respiración: inhale lentamente por su nariz y llene sus pulmones de aire hasta el fondo de su estómago mientras se dice a sí mismo: “Mi cuerpo se llena de calma”. Exhale lentamente por la boca y vacíe sus pulmones mientras se dice a sí mismo silenciosamente: “Mi cuerpo va relajándose”. Repita este ejercicio lentamente cinco veces, y cuantas veces sea necesario durante el día.

- Cuando usted hable con alguien, busque el momento y el lugar apropiados y pregunte si está bien hablar sobre sus sentimientos.
- Recuérdele a sí mismo que sus sentimientos son de esperarse y que usted no “se está volviendo loco”, y que no es culpable de que haya ocurrido el desastre.
- Si estos sentimientos persisten por un mes o más, usted debe considerar el buscar ayuda profesional.

- Haga una lista de sus necesidades y decida cuál satisfacer primero. Dé un paso a la vez.
- Averigüe cuáles agencias pueden ayudarle con sus necesidades y cómo tener acceso a éstas.
- Cuando sea apropiado, cuente con sus familiares, amigos y comunidad para ayudarle en cosas prácticas

- Cuando surgen recordatorios, trate de decirse a sí mismo: “Estoy disgustado porque estoy recordando el desastre, pero es diferente ahora, pues no está sucediendo un desastre y yo me encuentro seguro”.
- Limite el número de reportajes noticiosos que ve para que solo obtenga la información que necesita.

Reacciones/Comportamiento

Cambio de actitudes, visión del mundo y de sí mismo: los cambios rotundos en las actitudes de la gente son comunes, incluyendo el cuestionamiento de sus creencias espirituales, el tener confianza en las otras personas y en las agencias sociales, además de dudas sobre su propia capacidad y dedicación para ayudar a los demás.

Utilizar alcohol y drogas, participar en juegos de azar o tener un comportamiento sexual de alto riesgo: muchas personas sienten que han perdido el control y se sienten asustadas, desesperanzadas o enojadas después de un desastre y pueden involucrarse en este tipo de comportamientos para sentirse mejor. Esto puede ser particularmente problemático si en el pasado hubo abuso de sustancias o problemas de adicción.

Cambios en las relaciones interpersonales: las personas pueden sentirse de manera diferente respecto de sus familiares y amigos. Por ejemplo, pueden volverse muy sobreprotectores y estar muy preocupados por la seguridad de los otros y de sí mismos, frustrados por las reacciones de un miembro de la familia, o bien pueden sentir deseos de alejarse de su familia o amigos.

Respuestas

- Posponga hacer cualquier cambio importante en el futuro inmediato de no ser imprescindible.
- Recuerde que el lidiar con las dificultades durante la secuela del desastre aumenta su sentido de valentía y efectividad.
- Participe de los esfuerzos de recuperación.

- Entienda que el uso de sustancias e involucrarse en comportamientos adictivos puede ser una forma peligrosa de lidiar con lo sucedido.
- Obtenga información sobre agencias de apoyo locales.

- Entienda que la familia y los amigos constituyen un apoyo muy importante durante el periodo de recuperación.
- Es importante entender y tolerar los diferentes cursos de recuperación entre los miembros de la familia.
- Cuente con otros miembros de la familia para que lo ayuden con el cuidado de los niños o con otras actividades diarias mientras usted está disgustado o bajo estrés.

Ejemplos de qué hacer y qué decir

- El volver a una rutina más estructurada puede ayudar a mejorar la toma de decisiones.
- Recuérdese a sí mismo que haber sido víctima de un desastre puede tener resultados positivos en su valoración de las cosas y en cómo ocupa su tiempo.

- Recuerde que el uso de sustancia y otros comportamientos adictivos puede llevarlo a tener problemas para dormir, de relaciones, trabajo y salud física.

- No se aleje de los demás porque siente que puede ser una carga para ellos. La mayoría de las personas se sienten mejor después de un desastre cuando recurre a otros.
- Pregúntele a sus amigos y familiares cómo están, en vez de solo aconsejarlos o decirles “que superen la situación”. Ofrezcase para escucharlos y ofrézcales su ayuda.
- Diga: “ambos estamos impacientes y esto es completamente normal, dado lo que hemos vivido. Yo creo que estamos lidiando con la situación de una manera increíble. Es muy bueno poder contar el uno con el otro”.

Reacciones/Comportamiento

Coraje excesivo: algún grado de coraje es comprensible y esperable después de un desastre, especialmente cuando algo parece injusto. Sin embargo, cuando conduce a un comportamiento violento, el coraje extremo es un problema serio

Trastornos del sueño: la dificultad para conciliar el sueño y el despertarse frecuentemente son problemas comunes posteriores a un desastre, pues las personas están muy nerviosas y preocupadas por las adversidades y los cambios en sus vidas.

Respuestas

- Busque formas de manejar su coraje que le ayuden en lugar de perjudicarlo.
- Asegúrese de que tiene una buena rutina relacionada con la hora de dormir.

Ejemplo de qué hacer y qué decir

- Tome tiempo para relajarse, retírese de situaciones estresantes, hable con un amigo sobre lo que lo enoja, haga ejercicio físico, distráigase con actividades positivas, trate de buscar soluciones para la situación que lo enoja.
- Recuérdese a sí mismo que estar enojado puede dañar relaciones importantes.
- Si usted se pone violento, busque ayuda inmediatamente.
- Acuéstese a dormir a la misma hora todos los días.
- No tome bebidas con cafeína en la tarde. ☒ Reduzca el consumo de alcohol.
- Aumente el ejercicio durante el día. ☒ Relájese antes de la hora de ir a dormir.
- Limite sus siestas diurnas a 15 minutos y no tome siestas después de las 4pm.