

REACCIONES Y SENTIMIENTOS TRAS VIVIR UNA SITUACIÓN TRAUMÁTICA

Cuando experimentas situaciones dramáticas, podrán invadirte sentimientos y emociones de gran intensidad.

FORMA PARTE DEL PROCESO NATURAL PARA SUPERAR LO OCURRIDO

Durante los primeros días:

- Creerás incluso que lo ocurrido es un sueño o algo irreal.
- Puedes buscar recurrentemente, explicaciones que te ayuden a asimilar y comprender lo ocurrido.
- Te pueden asaltar recuerdos e imágenes de gran realismo acerca de lo vivido.
- Es posible que tengas miedo y dificultades a la hora de ir a dormir.
- Puedes sentir malestar general, tensión, escalofríos, temblores, cefaleas, problemas gastrointestinales.

Durante las primeras semanas:

- Sientes tu carácter más susceptible; te muestras enfadado o más exaltado de lo habitual.
- Tienes constantes cambios de humor.
- Te cuesta concentrarte, tomar decisiones, dudas más de lo habitual, incluso en actividades rutinarias de tu día a día.
- Ves peligros por todas partes y sientes haber perdido tu nivel de confianza habitual.
- Te culpabilizas por no haber hecho algo para evitar lo ocurrido.

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

www.maz.es [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mtua-maz](https://www.facebook.com/mtua-maz) [/mtuamaz](https://www.instagram.com/mtuamaz)



Acude a tu médico de referencia para consultarle sobre tu situación. Juntos podrás valorar el siguiente paso a seguir

- Si transcurridas entre 4-6 semanas continuas:
- Con dificultades para conciliar el sueño.
- Nerviosismo, tensiones ante cualquier estímulo.
- Pensamientos recurrentes / invasivos sobre lo ocurrido.
- Físicamente te encuentras apático, con cansancio.
- Recurres a automedicación.
- Te asustas o retrasas.
- Consumes alcohol u otras sustancias en exceso.

EN QUÉ MOMENTO SOLICITAR AYUDA PROFESIONAL



LA GESTIÓN DE ESTRÉS POST TRAUMÁTICO



Área de Actividades Preventivas

ESTRÉS POST TRAUMÁTICO

Es un trastorno de ansiedad que suele producirse tras haber sufrido u observado un acontecimiento altamente traumático (atentado, violación, asalto, secuestro accidente, lesiones graves, enfermedad mortal, etc.) en el que está en juego nuestra vida o la de otras personas. *Dongil 2008.*

Se caracteriza por presentar una sintomatología posterior a la experiencia directa, observación, o conocimiento del acontecimiento dramático: reexperimentación del recuerdo intrusivo, aumento de activación fisiológica, hipervigilancia, evitación de situaciones, irritabilidad, tristeza, culpa, aturdimiento.

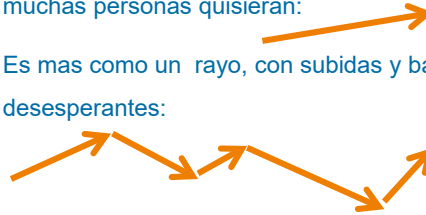
AMBITOS DE INTERVENCIÓN:

- Orientado a elaborar el impacto de la pérdida
- Adaptación a la nueva situación

ESPERAR LOS ALTIBAJOS:

El proceso de recuperación no es un camino recto como muchas personas quisieran:

Es mas como un rayo, con subidas y bajadas desesperantes:



RECOMENDACIONES

Las heridas emocionales, requieren la misma consideración que las heridas físicas. Cuando se finge, o resiste al dolor que genera el acontecimiento ocurrido, se interfiere con las etapas naturales que el cuerpo y la mente necesitan para una buena recuperación.

No temas pedir lo que necesitas, es lo más humano que hay.

Usa tu compasión: ¿Cómo ayudarías a un amigo o familiar si estuviera en tu situación?: hazlo y practícalo contigo mismo.

No te culpes, ni busques culpables, en relación con lo acontecido.



La recuperación mas eficiente ocurre cuando el descanso y la actividad de alternan

Cómo te afecta y qué te pasa cuando vives una situación traumática

En 1º lugar se experimenta una reacción biológica de estrés: activando el sistema nervioso y endocrino. Y se manifiesta en ciertas formas de comportamiento.

Las posibles fuertes reacciones emocionales que se pueden experimentar, guardan relación con la necesidad que el ser humano tiene de sentirse seguro y protegido.

Cualquier situación que ponga en peligro esta sensación, suscitará una alteración de la estabilidad emocional de manera biológica: automática e instintiva. Pudiendo en ocasiones activar conductas tales como llanto, enfado, hostilidad, ansiedad, culpa, autorreproches, desesperación...

RECUERDA:

TUS REACCIONES SON NORMALES E INEVITABLES

- Habla con personas de confianza. Expresar y poner palabras a lo ocurrido ayuda a generar una sensación de alivio.
- Plantéate que estás convaleciente: cuida tu alimentación, descansa, y no tomes decisiones de importancia.
- Procura retomar tus rutinas, aunque te requieran mas tiempo del acostumbrado.
- Ten paciencia contigo mismo: **TRATATE BIEN.**
- Date tiempo: el tiempo **No** lo cura todo, pero ayuda.

