

Mantenga un diario o haga trabajos de arte para desahogarse cuando surgen sentimientos intensos.

Cree un lugar sereno donde se puede escapar, sea en su imaginación o verdaderamente. Haga su ambiente algo que pueda disfrutar.



Directrices

No tenga expectativas poco realistas para su recuperación. Espere que la experiencia lo vaya molestar. No finja que todo está bien.

Cuando sea bajo su control, decida no dejar que el incidente traumático cause más daño.

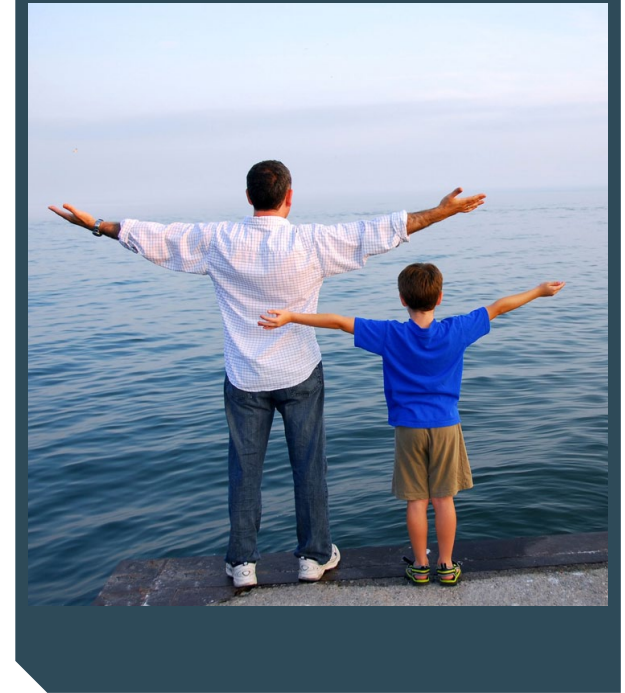
No haga cambios mayores si no son necesarios. Una carga de trabajo ordinaria a veces puede parecer insoportable. Tome una cosa a la vez. Si normalmente planea una media hora para completar un trabajo de prisa, planee 45 minutos o una hora para que pueda hacer el trabajo más deliberadamente y pensativamente.

Consejos Importantes

Busque ayuda profesional si los síntomas persisten. A veces el trauma es tan doloroso que un consejero o médico es necesario. Su Representante de Víctimas puede ser capaz de ayudar con los gastos por medio del Programa de Compensación de Víctimas del estado. Obteniendo ayuda es una opción saludable, un signo de fortaleza, no de debilidad.

Basado en "A Handbook for Providers, COMPSYCH", y Elizabeth Kubler's Five Stages of Grief (Cinco Etapas del Duelo).

Reacciones Traumáticas y Consejos para Afrontamiento Saludable



Condado de Nevada Centro Para La Asistencia de Víctimas y Testigos

201 Commercial Street
Nevada City, CA 95959
(530) 265-1301

10075 Levon Avenue, Suite 101
Truckee, CA 96161
(530) 582-7832

victim.witness@co.nevada.ca.us

This publication was financially assisted by the California Governor's Office of Emergency Services (Cal OES).

Reacciones de Estrés

Es muy normal para sobrevivientes de actos criminales que sufran secuelas emocionales y físicas por días, semanas, o meses después del trauma de un crimen. Los siguientes son algunos síntomas comunes.

Reacciones Físicas:

- Pérdida de apetito, náusea
- Dolores de cabeza, dolores del estómago
- Insomnio, agotamiento
- Transpiros, escalofríos
- Rechino de dientes
- Aumento de la presión arterial
- Taquicardia, dificultad respirando

Reacciones Cognitivas:

- Problemas con la memoria, incapacidad en concentración o para hacer decisiones
- Hiper-alerta, fácilmente asustado
- Pesadillas, pensamientos intrusivos o imágenes (escena retrospectiva)

Reacciones Emocionales:

- Miedo, ataques de pánico
- Ira, irritabilidad
- Dolor y tristeza
- Sentimientos de culpabilidad
- Depresión, entumecimiento
- Pérdida de fe, pérdida de la sensación de seguridad

Reacciones de Conducta:

- Retiro, disminución del interés en actividades placenteras
- Deterioro del Desempeño, uso aumentado de tiempo enfermo
- Lloroso, malhumorado
- Aumento en conflictos familiares
- Aumento en consumo de alcohol
- Cambio de funcionamiento sexual
- Hiperactividad, andadura

Procesamiento de un evento traumático

Reconocimiento de procesos de pensamiento común o etapas en su recuperación puede ayudar. Usted puede pasar por estos sentimientos en una secuencia diferente o repetirlos.

Fase de negación

La incredulidad es una reacción inicial común. Los mecanismos de protección del cerebro nos impiden reconocer lo que encontramos insoportable, al menos por un tiempo. Cuando el choque empieza a desaparecer hay aceptación parcial sobre lo que hay ocurrido.

Ira

Es típico pasar por ira, resentimiento y hasta rabia. Sobrevivientes pueden tener menos paciencia de lo normal, y fijarse en la culpa. La ira es frecuentemente destacada hacia miembros de la familia, amigos, compañeros de trabajo y otros, como oficiales del orden público.

Negociación

Frecuentemente el trauma llega a “negociación” con un poder supremo. Con la meta razonable de obtener control, víctimas tratan de comportarse de cierta manera en intercambio por algún cierto resultado.

Depresión

Ira y rabia se sustituyen con un gran sentido de pérdida. Su auto-imagen llega a ser negativa y planes para el futuro no parecen ser importantes. Una persona puede llorar frecuentemente, quedarse en cama por largo tiempo, y perder interés en actividades que normalmente dan placer.

Aceptación

Esto es cuando la persona llega a un acuerdo con lo que ha pasado, usualmente después de manejar las etapas anteriores y adaptando a una nueva vida, con “un nuevo normal.”

Guía Práctica para Sentirse Mejor

Las ideas que siguen le ayudarán a afrontar y moverse hacia un bienestar saludable más rápidamente.

Físico

Coma una dieta saludable y descanse suficiente. Si está irritable o tenso por falta del sueño o si no está comiendo bien, tendrá menos capacidad para afrontar a una situación estresante.

Tome mucha agua para limpiar la cascada química provocada por el trauma. El ejercicio vigoroso alternado con relajación en las primeras 24-48 horas también ayuda.



No se abuse alcohol o drogas como un esfuerzo de adormecer el dolor.

Emocional

Eche una mano- las personas se preocupan. Hable sobre el incidente. Contacte un amigo y tenga a alguien que se pueda quedar con usted por unas horas o un día. *Sea consciente que algunas personas no entenderán su necesidad de hablar. Ellos pueden dar consejos bienintencionados pero inútiles. Algunos pueden evitar contacto porque no están seguros de cómo ayudar.*

Expresar sus sentimientos a medida que surjan. Tome el tiempo para llorar si es necesario. Entienda que no es posible evitar todo el sufrimiento, que es parte de la condición humana.

Estructure su día- manténgase ocupado. Mantenga tantas actividades normales como son posibles. Esto ayudará a restaurar su sentido de control sobre su vida.