

Superación de un evento traumático

Ya sea que se trate de un incidente de violencia en el lugar de trabajo, un accidente de trabajo o un desastre natural, un trauma le puede dejar sintiéndose inseguro y vulnerable.

No todas las situaciones estresantes son traumáticas y no todas las personas responderán de la misma manera al mismo evento estresante. Las personas responden de manera diferente al trauma y es difícil predecir quién reaccionará de forma intensa y quién mostrará poca reacción a un evento en particular. Las reacciones a los eventos traumáticos se consideran como "**reacciones normales a los eventos anormales**".

Las investigaciones indican que la manera en la que usted se preocupa por sí mismo durante los primeros días después de un evento traumático le ayudará a minimizar el desarrollo de futuras reacciones psicológicas al evento. Si bien le puede parecer extraño, es muy normal que las personas experimenten 'réplicas' emocionales después de un evento traumático.

Algunas respuestas comunes son:

Reacciones físicas

- Insomnio
- Fatiga, hiperactividad o "energía nerviosa"
- Dolor en el cuello o la espalda
- Dolores de cabeza
- Palpitaciones o dolor en el pecho
- Mareos fuertes
- Cambios en el apetito

Reacciones emocionales

- Recuerdos o "revivir" del evento
- Nerviosismo excesivo o tendencia a sobresaltarse
- Irritabilidad
- Ira
- Sentimientos de ansiedad o impotencia
- Sentirse vulnerable

Por lo general, las señales y los síntomas de trauma disminuirán con el tiempo. Si usted está preocupado por su reacción, tenga en cuenta los síntomas específicos que le preocupan. Para cada síntoma, tenga en cuenta:

- La duración: normalmente las reacciones al trauma se harán menos intensas y desaparecen al cabo de unas pocas semanas.
- La intensidad: si la reacción interfiere con su capacidad para llevar una vida normal, debe buscar ayuda.

El cuidado de sí mismo

- Evite el consumo de alcohol. Especialmente durante las primeras 24 horas. Esto es porque alcohol afecta cómo recuerda un evento traumático.
- El cerebro necesita la oportunidad de tratar con todos los aspectos del trauma para que sea menos probable que se moleste por ello.
- Evite las cantidades excesivas de cafeína. La cafeína es un estimulante y puede evitar que usted sea capaz de relajarse.
- Hable sobre el trauma: pensamientos, sentimientos y reacciones a personas de su confianza. Su mente debe procesar lo que sucedió para ayudarlo a resolver sus sentimientos.
- Practique conductas saludables para mejorar su capacidad para hacer frente al estrés excesivo. Siga una alimentación equilibrada y descanse lo suficiente.
- Tómese su tiempo para adaptarse. Acepte que este puede ser un momento difícil en su vida.
- Permítase sentir tristeza, pérdida, miedo
- El ejercicio físico, junto con la relajación puede ayudar a aliviar la tensión física.

Hay recursos disponibles

Puede obtener más información, herramientas de autoayuda y otros recursos en Internet, en www.MagellanHealth.com/member. O puede llamarnos para obtener más información, ayuda y apoyo. Contamos con consejeros que están a su disposición las 24 horas del día, los siete días de la semana, para brindarle asistencia en forma confidencial, sin costo alguno.

Este documento es solo de carácter informativo. No pretende dar asesoramiento médico. No debe utilizarse para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan Health Services no respalda otros recursos que puedan mencionarse aquí.