

## Vivir con amenazas de violencia

Las amenazas de violencia pueden invocar un gran temor y preocupación. No es posible predecir lo que sucederá, o cuáles serán sus circunstancias personales, pero hay cosas simples que usted puede hacer para ayudar a hacer frente y continuar con su vida.

### Maneras de tratar con el estrés de vivir con amenazas de violencia

Usted puede haber sido amenazado recientemente en el trabajo, el hogar, o la escuela. La amenaza puede iniciar una respuesta de estrés. El estrés es una respuesta física a cualquier cambio en nuestras vidas normales del día a día. Hoy en día, los actos de violencia están siendo expuestos al primer plano de los medios de comunicación. Estamos expuestos a esto todos los días en la televisión, los noticieros de la radio y los medios sociales. Este cambio en el status quo es seguro que traerá estrés.

Cuando no se controla, el estrés puede ocasionar graves problemas de salud. El cuarenta y tres por ciento de todos los adultos sufren efectos de salud adversos debido al estrés y el 75 a 90 por ciento de las visitas al médico están relacionadas con estrés<sup>1</sup>. Los siguientes consejos le pueden ayudar a hacer frente a estos momentos de estrés:

- **Primero, cuídese a sí mismo.** Coma alimentos saludables y duerma lo suficiente.
- **Haga ejercicio con regularidad.** La actividad física alivia el estrés y promueve el bienestar.
- **Administre su tiempo.** Establezca prioridades para las tareas. Comprometerse en exceso le causará estrés.
- **Equilibre el trabajo y la diversión.** Planifique tiempo para relajarse y escapar de su rutina diaria.
- **Prepárese para las situaciones estresantes.** Practique la sensación de calma en situaciones estresantes.
- **Intente ejercicios de relajación.** Imagine una escena relajante; practique la respiración profunda y la meditación.

### Superar la ansiedad

No es raro sentirse ansioso y preocupado por las amenazas de violencia. Estos sentimientos nerviosos van y vienen. Sin embargo, si usted está en un estado constante de ansiedad, rápidamente se puede volver abrumador e interponerse en su vida diaria. A continuación encontrará algunos consejos para ayudarle a superar los sentimientos de ansiedad:

- **Limite el tiempo para ver noticias en la televisión.** Manténgase informado, pero no lo vea durante todo el día.

---

<sup>1</sup> [www.stress.org](http://www.stress.org)

- **Voluntariado.** Hacer algo bueno para alguien más puede mejorar su estado de ánimo.
- **Limite la cafeína.** El exceso de cafeína lo puede hacer sentirse ansioso y nervioso.
- **Evite el alcohol y la nicotina.** Contienen sustancias químicas que pueden causar ansiedad.
- **Hable con alguien.** Si empieza a sentirse abrumado, hable con un amigo, miembro de la familia, médico, asesor religioso o profesional de salud mental.

### Trauma - qué hacer y qué no hacer

Las personas expuestas a eventos traumáticos físicos o psicológicos pueden desarrollar una respuesta al trauma. Los efectos son tanto físicos como emocionales. Las siguientes sugerencias pueden ayudar a alguien que sufre de los efectos de un trauma a sentirse mejor más rápido y reducen la probabilidad de reacciones de estrés postraumático a largo plazo:

#### Qué hacer

- Descansar lo suficiente
- Comer bien y hacer ejercicio
- Hablar con alguien sobre el incidente
- Tomarse el tiempo para actividades recreativas
- Seguir una rutina familiar
- Pasar tiempo con familiares y amigos
- Asistir a reuniones de apoyo
- Hacer una cosa a la vez
- Esperar que la experiencia le moleste
- Buscar ayuda profesional si sus síntomas emocionales persisten
- Buscar ayuda médica si los síntomas físicos le preocupan

#### Qué no hacer

- Beber alcohol en exceso
- Adormecerse a sí mismo con drogas o alcohol
- Alejarse de las personas importantes
- Reducir las actividades recreativas
- Mantenerse alejado del trabajo
- Aumentar la ingesta de cafeína
- Aceptar proyectos importantes nuevos
- Pretender que todo está bien
- Hacer otros cambios importantes en su vida

### El trauma y los problemas del sueño

Los problemas para dormir, tales como la dificultad para dormirse, despertarse con frecuencia y tener sueños angustiantes o pesadillas son comunes en las personas que experimentan un trauma. De hecho, la alteración del sueño es una respuesta común al trauma pasado o a una amenaza prevista. Los problemas de sueño comunes asociados con el trauma son los siguientes:

#### Dificultad para dormirse:

- Es posible que experimente un estado continuo de hiperexcitación o "vigilancia." Es difícil conciliar el sueño si usted considera que debe estar alerta para protegerse a sí mismo y proteger a otras personas del peligro.
- Sus pensamientos también pueden contribuir a los problemas con el sueño. Pensar en el evento traumático, las inquietudes generales o preocuparse porque no se puede dormir son todas razones comunes para tener dificultad para dormir.

### **Dificultad para mantenerse dormido:**

- Los sueños angustiantes o pesadillas son típicos para las personas que experimentan trauma. Por lo general, las pesadillas tienden a reproducir ya sea el evento o algunos aspectos de este.
- Las pesadillas son eventos, tales como gritos o temblor mientras duerme. La persona puede parecer "despierta" a un observador, pero no responde.

### **¿Qué puede hacer si tiene problemas para dormir debido a un trauma?**

Los problemas del sueño tienden a ser provocados por lo que estamos pensando. El temor, la preocupación o pensar sobre asuntos molestos libera las sustancias químicas del estrés que evitan el sueño. Enfóquese en el pensamiento meditativo: distraiga sus pensamientos, concéntrese en su respiración, o enfóquese en un objeto en la habitación. El pensamiento pacífico o neutral permite que el cuerpo se relaje y pueda dormir.

Si los problemas del sueño continúan, informe a su médico que usted tiene problemas para dormir y que cree que esto puede estar relacionado con un evento traumático. Informe a su médico exactamente cuáles son los problemas; él o ella puede ayudarle mejor si usted comparte esta información acerca de usted mismo. Informe a su médico acerca de cualquier examen físico o problemas emocionales que contribuyen a sus problemas de sueño.

Existen varios medicamentos que son útiles para los problemas de sueño. Dependiendo de sus síntomas de sueño y otros factores, su médico puede recetarle algunos para usted. Su médico le puede recomendar que trabaje con un terapeuta especializado en tratar con los problemas de comportamiento y emocionales.

En resumen, esté preparado para adaptar esta información a sus circunstancias personales. Mantenga la calma, sea paciente y piense antes de actuar. Con un poco de planificación y sentido común, puede estar mejor preparado y tener una mejor capacidad para enfrentar lo inesperado.

### **Hay recursos disponibles**

Puede obtener más información, herramientas de autoayuda y otros recursos en Internet, en [www.MagellanHealth.com/member](http://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.*