

# Reacciones de Estrés Postraumático



## Lo que hay que Saber

Luego de las catástrofes, las personas con reacciones de estrés postraumático tienen cuatro tipos diferentes de reacciones: **rememoración, evitación, embotamiento y activación.**

Entre las reacciones de **rememoración** se incluyen las siguientes:

- Recuerdos no deseados de la catástrofe que parecen surgir de la nada
- Un recuerdo intenso desencadenado por ver un programa de televisión sobre una catástrofe, una tormenta que se aproxima, un olor de algo relacionado o el aniversario de la catástrofe
- Pesadillas e imágenes recurrentes: recuerdos intensos que le hacen revivir la catástrofe
- Reacciones corporales intensas como corazón acelerado, transpiración, temblor u otras reacciones emocionales fuertes

Entre las reacciones de **evitación** se incluyen las siguientes:

- No hablar sobre lo que pasó porque lo altera
- Evitar situaciones que le recuerden la catástrofe, por ejemplo, ver las noticias o volver al lugar donde sucedió la catástrofe
- Evitar otros lugares o situaciones indirectamente relacionadas con la catástrofe, por ejemplo, evitar las multitudes porque le preocupa no poder escapar

Entre las reacciones de **embotamiento** se incluyen las siguientes:

- Sentirse distante o desconectado de los demás, inclusive de sus seres queridos
- Perder el interés en actividades que antes le gustaban
- Bloquear los pensamientos y los sentimientos dolorosos o no recordar partes de lo que sucedió (puede venir acompañado de depresión y retraimiento)

Entre las reacciones de **activación** se incluyen las siguientes:

- Sentirse agitado y aprensivo
- Estar irritable
- Sobresaltarse fácilmente
- Estar en extrema vigilia y con los nervios de punta
- Tener problemas para dormir y concentrarse

## Lo que se Puede Hacer

Puede aprender a controlar gradualmente las reacciones de estrés postraumático. Sanar no significa que se olvidará completamente de la experiencia ni que no tendrá dolor emocional al recordar, sino que puede tener una mayor capacidad para controlar las emociones de angustia y mayor confianza en su capacidad para sobrellevar la situación.

En la siguiente lista, encontrará métodos para sobrellevar la situación que puede probar:

- **Recuérdese que las reacciones de estrés postraumático son comunes.** Debe saber que no está solo, que no es débil ni está “loco”.
- **Practique métodos para controlar las reacciones.** Aplique estrategias calmantes para reducir la ira. Pruebe con ejercicios de respiración, escriba los sentimientos y los pensamientos, hable con un amigo, haga ejercicio, rece o medite, escuche música suave y relajante o salga al aire libre. Habilidades para la Recuperación Psicológica Hojas de Trabajo y Manuales Centro Nacional para PTSD Red Nacional de Estrés Traumático Infantil Estas actividades pueden mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad. Prepare un plan para manejar los desencadenantes o las situaciones estresantes para sentir que tiene más control sobre sus reacciones.
- **Practique el pensamiento positivo.** Analice sus pensamientos. ¿Son negativos e inútiles? Si es así, pueden provocarle pensamientos perturbadores. Arme un plan para reemplazarlos por pensamientos útiles. Por ejemplo, si piensa “No puedo hacerlo”, pregúntese lo siguiente:
  - “¿De verdad no puedo hacerlo?”
  - “¿SIEMPRE es así?”
  - “¿En qué circunstancias lo PODRÍA hacerlo?”
  - “¿Podría hacerlo si tuviera ayuda?”

Decida reemplazar a propósito estos pensamientos por otros positivos. En este caso, puede decirse: “Con la ayuda adecuada, puedo hacerlo”.

- **Haga actividades divertidas o significativas.** Distráigase con un pasatiempo para olvidarse de las reacciones, ayude a los demás, retome las rutinas familiares y haga actividades satisfactorias.
- **Pase tiempo con otras personas.** Si está con su familia, amigos u otras personas de la comunidad, puede reducir el sentido de aislamiento, recuperar la confianza en los demás y tener la oportunidad de contribuir al bienestar de los demás.
- **No consuma alcohol ni drogas para sobrellevar la ira.** Aunque parezca que el alcohol y otras drogas lo ayudan a corto plazo, siempre empeoran las cosas a largo plazo. Si lo necesita, empiece un programa de tratamiento para el alcohol y las drogas.
- **Pida ayuda a un psicólogo.** Si sus reacciones persisten o aumentan, comuníquese con este programa o con otro programa para recibir más ayuda.