Cómo seguir adelante después de un evento traumático

Los eventos traumáticos generalmente son inesperados e influyen sobre las personas de diferentes maneras.

¿Qué es un evento traumático?

Las experiencias traumáticas a menudo son aterradoras y molestas, y pueden causar un estrés abrumador. Ejemplos de eventos traumáticos incluyen accidentes automovilísticos, desastres naturales y provocados por el hombre, enfermedades graves, ataques violentos y otros delitos, ataques terroristas y pérdida repentina de seres queridos. Una experiencia traumática puede ser un evento único, o prolongado y repetido durante meses o años. El abuso y la negligencia infantil, la violencia doméstica, la pobreza extrema y la privación, y el combate militar son ejemplos de traumas repetidos que pueden causar efectos psicológicos graves.

¿Qué sucede inmediatamente después?

Las experiencias traumáticas pueden causar una variedad de síntomas físicos, emocionales y psicológicos intensos. La gente comúnmente siente conmoción e incredulidad justo después del evento traumático, y puede tener dificultades para aceptar la realidad de lo que sucedió.

Reacciones emocionales

Cuando el shock inicial desaparece, las reacciones emocionales normales en las horas y los días siguientes pueden incluir:

- Ansiedad y temor. Estas emociones pueden venir en oleadas, en momentos impredecibles.
- Recuerdos y pesadillas.
- Tristeza y depresión.
- Culpa, vergüenza o desesperación.
- Ira e irritabilidad.
- Entumecimiento emocional y sentimientos de desconexión de los demás.
- Una sensación de impotencia y vulnerabilidad.
- Una tendencia a estar "híper alerta" y sobresaltarse con facilidad.
- Problemas para concentrarse.
- Estallidos emocionales.

Reacciones físicas

Las reacciones físicas son el resultado de las hormonas del estrés que inundan el sistema nervioso. Los síntomas físicos comunes incluyen:

- Dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido.
- Fatiga.
- Dolores de cabeza, dolor de estómago u otros dolores corporales.
- Taquicardia.
- Sensación de mareo o desmayo.
- Cambios en el apetito.

En general, los pensamientos, sentimientos y reacciones físicas inquietantes se vuelven menos intensos y menos frecuentes en los días y semanas posteriores al evento.

Las emociones dolorosas que siguen a un evento traumático toman tiempo en procesarse. Los siguientes consejos lo ayudarán a aliviar las reacciones de estrés traumático y comenzar a curarse.

Qué puede hacer

- Acérquese a otros para obtener ayuda. Puede haber momentos en los que no quiera hablar sobre el evento traumático, pero es vital mantenerse conectado con otras personas.
- Esté preparado y acepte las emociones difíciles. A veces las emociones pueden desencadenarse por recordatorios del trauma y pueden ser repentinas o intensas. Estos sentimientos intensos pasarán.
- Regrese a su rutina habitual. A pesar de que su apetito o sus hábitos de sueño pueden estar apagados, intente comer comidas saludables a intervalos regulares. El ejercicio y la meditación pueden ser muy útiles para reducir el estrés.
- Participe en las actividades que disfruta.

Qué evitar

- Bloquear las emociones con alcohol u otras drogas. Esto solo prolongará la curación y posiblemente cause otros problemas.
- Cambios importantes de vida. Dese tiempo antes de tomar decisiones importantes.
- Apartarse de otras personas. No necesita estar solo.
- Ver demasiada exposición del evento en los medios. Las imágenes angustiosas en las noticias o en las redes sociales pueden ser aún más traumáticas.

Cuándo obtener ayuda

Si continúa experimentando reacciones de estrés durante seis semanas o más que interfieran con su capacidad para llevar una vida normal, es posible que necesite la ayuda de un profesional de la salud mental. Si bien cada persona es diferente y sana a su propio ritmo, algunas personas desarrollan un trastorno por estrés postraumático (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) después de un evento traumático.

Los signos de PTSD incluyen recuerdos perturbadores, pesadillas o recuerdos, pensamientos suicidas de sentimientos, desconexión de los demás y problemas para funcionar en el hogar y el trabajo. Es importante buscar ayuda si cree que podría tener síntomas de PTSD.

B-TI10-1001Srev2 (9/17) ©2018 Magellan Health, Inc.

Magellan HEALTH℠