

Vivir con amenazas de violencia

Las personas que con frecuencia están expuestas a la violencia o viven con amenazas de violencia pueden experimentar efectos psicológicos, emocionales y físicos. Ya sea que la amenaza de violencia sea el resultado de vivir en un vecindario peligroso o estar involucrado en una relación abusiva, las reacciones comunes incluyen miedo, depresión, ansiedad y trastorno por estrés postraumático. Estas reacciones de estrés son normales, pero pueden interferir seriamente con la vida cotidiana y la capacidad de funcionar en el hogar, el trabajo o la escuela.

Reacciones comunes

Si la amenaza de violencia y conflicto es constante e impredecible, las personas pueden operar en "modo de supervivencia" y les resulta difícil concentrarse en otra cosa que no sea la inminente amenaza. Para la mayoría de las personas, vivir bajo amenaza física es un evento traumático. Las respuestas emocionales y físicas a eventos traumáticos pueden incluir:

- Shock, confusión y miedo intenso
- Ansiedad y tristeza
- Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolor de estómago, dolores en el pecho, taquicardia, mareos, problemas para dormir y cambios en el apetito
- Sobresaltarse con facilidad
- Sentimientos de ira, culpa, desesperación y autoculpa
- Dificultad para concentrarse
- Aislarse de familiares y amigos
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba
- Evitar recordatorios del trauma
- Desesperanza y pensamientos suicidas

Lidiar con el estrés y la ansiedad

Vivir con la amenaza de la violencia es una realidad desafortunada para muchas personas en todo el mundo. Las formas de controlar el estrés y la ansiedad incluyen lo siguiente:

- Take care of yourself first. Eat healthy foods, get enough rest, and exercise on a regular basis. Physical activity can relieve anxiety and promote well-being.
- Talk about your concerns with people you trust. A supportive network is very important for emotional health.
- Avoid excessive use of caffeine, alcohol and nicotine.
- Balance work and play. Make time for hobbies and activities you enjoy, or find interesting volunteer work. This can be a healthy distraction from everyday stressors.
- Limit your exposure to upsetting news coverage on TV, radio, and social media.
- Practice mindfulness and relaxation techniques such as meditation and deep breathing.

Reconocer los signos de trastorno por estrés postraumático

El trastorno por estrés postraumático (Post-traumatic stress disorder, PTSD) es un trastorno de salud mental que puede ocurrir en personas que han experimentado o presenciado un evento traumático como un desastre natural, un accidente grave, un acto terrorista, guerra/combate, violación u otro tipo de ataque personal violento. Si bien es normal tener reacciones de estrés después de un evento traumático, generalmente estas reacciones se desvanecen con el tiempo. El PTSD, que es un diagnóstico médico, tiene una serie de síntomas que duran más de tres meses, interrumpen el trabajo y la vida hogareña, y causan una gran angustia individual.

Los cuatro tipos de síntomas de PTSD son:

- 1 Revivir el evento (también conocido como “flashbacks” o síntomas de volver a experimentar).** La persona puede tener una sensación vívida de volver a pasar por el evento, tener pesadillas o experimentar “desencadenantes” que evocan recuerdos del evento. Los informes de noticias, ver un accidente o escuchar un ruido fuerte pueden ser desencadenantes.
- 2 Evitar las situaciones recordatorias del evento.** Esto puede extenderse a evitar hablar sobre el evento o pensar en él.
- 3 Cambios negativos en creencias y sentimientos.** La persona puede perder la confianza en otras personas, sentir que el mundo es un lugar peligroso y retrotraerse de las relaciones.
- 4 Sentirse inquieto y “acorralado”.** También conocida como hiperexcitación, esta sensación de nerviosismo puede provocar insomnio, dificultad para concentrarse, sobresaltarse con facilidad, malhumorado y estar siempre alerta por si ocurre algo malo.

Los síntomas de PTSD generalmente comienzan poco después del evento traumático, aunque para algunas personas, es posible que no sucedan hasta meses o años después del trauma. Los síntomas pueden aparecer y desaparecer durante muchos años. La ayuda profesional de un médico calificado o terapeuta entrenado en PTSD puede aliviar los síntomas y ayudar a la persona a volver al funcionamiento normal.