



# Cómo sobreponerse a eventos traumáticos

Es natural y normal que todos y cada uno de nosotros tengamos reacciones emocionales a causa del terremoto, el tsunami y la crisis nuclear ocurridos recientemente en Japón. Los efectos van más allá de la devastación producida, y tienen un impacto emocional en las personas. Las alteraciones en el trabajo, las condiciones de vida, los estudios y las rutinas diarias añaden preocupación y estrés a la gente. Ayudar a las personas a entender cómo nos afectan los eventos traumáticos puede permitirles recuperar nuevamente el control sobre sus vidas, perdido durante el desastre.

Todos tenemos diferentes necesidades y diferentes maneras de enfrentar los desastres. La reacción más común es la vigilancia extrema, es decir, mostrarse exageradamente cauteloso y desconfiado sobre cualquier cosa. Otros pueden tender a aislarse, sin querer hablar sobre lo ocurrido. Pero, todos quienes presenciamos o experimentamos directamente un desastre somos afectados de algún modo por el mismo. Nadie permanece inmutable. De ahí que:

## Reacciones comunes tras los eventos traumáticos

- Es normal sentirse ansioso por su seguridad, la de sus familiares y amigos
- Algunas personas pueden presentar dolores de cabeza, musculares o estomacales
- Algunas personas pueden sufrir alteraciones en su patrones de sueño o comida
- Algunas personas NO pueden concentrarse, pensar con claridad o tomar decisiones
- Algunas personas pueden sentirse tristes, ansiosas, abrumadas o enojadas

Todas estas son reacciones normales que, después de algún tiempo, cuando la vida vuelve a la normalidad, tienden a disminuir. Tenga presente que cuando Usted y su familia comienzan a reconstruir sus vidas, pudieran tener que lidiar con algunos de los siguientes factores estresantes:

## Cambios personales y en las relaciones con otros

- El cambio de hogar, trabajo o ingresos puede producir incertidumbre sobre el futuro.
- Las relaciones pueden volverse tensas, ya que las emociones de todos se intensifican, y pueden aumentar los conflictos con las parejas y otros miembros de la familia.
- Los problemas anteriores y el sufrimiento por pérdidas pasadas pueden resurgir.
- Los individuos y las familias pudieran tener que vivir en lugares provisionales o con familiares y amigos, lo que afectaría las relaciones y los medios de sustento habituales
- Los padres pudieran estar física o emocionalmente impedidos de cuidar a su hijos, o volverse sobreprotectores por su seguridad.
- Los hijos pudieran mostrar algunos problemas de conducta, dependiendo de su edad, tales como dependencia y molestia excesivas, e imitarán la conducta de los padres.

## Alteraciones en el trabajo

- La fatiga y el aumento del estrés pueden ocasionar un mal desempeño laboral.
- Los conflictos con los colegas pudieran incrementarse, debido al estrés adicional.
- Las empresas pueden verse obligadas a despedir a sus empleados, o a reducir las horas laborales y los salarios.
- Los patrones de traslados diarios al trabajo pueden verse alterados
- Quienes sufren alteraciones laborales pudieran perder su antiguo nivel de vida, lo que traería problemas financieros



## Cómo sobreponerse a los eventos traumáticos

Los eventos ocurridos recientemente nos confirman que no podemos controlar todo lo que ocurre en nuestras vidas. Pero hay cosas que nos ayudan a controlar el impacto emocional de dichos eventos.

- Aceptar como normales sus sentimientos (y los de su familia) de tristeza, rabia, o profundo dolor, y permitirse la oportunidad de hablar sobre esos sentimientos.
- Tener un plan de emergencia puede ser tranquilizador, así como saber que Usted puede hacer algo en futuros eventos (como preparar un botiquín de emergencia, por ejemplo).
- Restablecer las rutinas hogareñas y diarias en general también es importante, limitando la exposición a noticias estresantes y las tareas muy exigentes.
- Retomar las actividades placenteras con la familia y los amigos.
- Aceptar que otros miembros de la comunidad nos ayuden es beneficioso.
- Hacer donaciones y ayudar a quienes resultaron directamente afectados.
- Mantenerse saludable, comiendo comida sana y tomando suficiente agua.
- Evitar cantidades excesivas de cafeína y alcohol.
- Dormir, descansar y hacer ejercicios físicos suficientemente.
- Mantener contacto con otras personas que hayan experimentado el evento.
- Los adultos pueden ayudar a sus hijos y a otros niños a mantener condiciones seguras.
- Aprender técnicas de reducción de estrés, tales como meditación y respiración.

Si Usted, algún familiar o conocido aun tiene dificultades para enfrentar la situación, por favor pida ayuda. Usted puede consultar a un profesional de la salud mental. También puede solicitar ayuda al departamento de recursos humanos o al programa de asistencia al empleado de su empresa. A continuación encontrará una lista de servicios de asistencia bastante útiles:

- TELL, Tokyo English Life Line (línea de ayuda en inglés) 03 5774 0992
- TELL Counseling (Orientación de TELL). Inglés: 03 4550-1146 / japonés: 03 4550-1147
- TELL wiki (servicios en inglés, en Japón): <http://www.bluejava.com/tell/index.html>
- Sitio web de TELL (para información en inglés sobre el terremoto y el tsunami): <http://www.telljp.com/>
- Sitio web de TELL (cómo arreglárselas tras un desastre, y técnicas anti-estrés): <http://www.telljp.com/>
- Cómo enfrentar la violencia y los desastres. Lo que pueden hacer los padres: [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)
- Guía para que los padres ayuden a sus hijos tras un terremoto.
- Red Nacional contra el Estrés Traumático Infantil: [www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org)
- Buscador de personas Google: <http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=en>
- Ayuda voluntaria: <http://japanvolunteers.wordpress.com/japan-donations/>
- Cruz Roja, Servicios para la familia: [http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl\\_jap.nsf/DocIndex/locate\\_eng?opendocument](http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf/DocIndex/locate_eng?opendocument)

