

Cuando un amigo o alguien a quien quiere ha sido traumatizado

Los eventos traumáticos son muy comunes. Algunos ejemplos de eventos traumáticos son la violencia, las guerras, los combates, el abuso infantil, los desastres, el terrorismo, el asalto sexual y la violencia doméstica. La mayoría de las personas experimentan varias pérdidas y eventos traumáticos durante el transcurso de sus vidas. Estos eventos afectan a los sobrevivientes, así como a sus familias, amigos, compañeros de trabajo y vecinos. Es importante que las personas que han vivido eventos traumáticos cuenten con el apoyo de sus personas queridas. También es importante que estas personas que ofrecen apoyo entiendan las reacciones de la persona querida así como sus propias reacciones.

Este folleto le ayudará a apoyar a su ser querido durante los momentos difíciles que siguen después del evento traumático y le ofrecerá información para ayudarse a sí mismo.

Respuestas normales a los eventos traumáticos

Es normal que la mayoría de las personas que han pasado por eventos traumáticos tengan una variedad de reacciones tales como ansiedad, apatía emocional, pesadillas, imágenes repentinas y recuerdos que producen ansiedad. Con frecuencia las personas tratan de no recordar el evento. También pueden experimentar síntomas de tensión psicológica y física y de disociación (una sensación de desconexión con la realidad). Estas son reacciones normales y pueden ocurrir por un tiempo significativo antes de que mejoren. Sin embargo, en algunas personas estos síntomas pueden no mejorar con el transcurso del tiempo.

Algunas personas pueden sentirse muy molestas, enojadas o pueden llorar. Otras pueden parecer calmadas y tranquilas o más aún, pueden parecer apáticas, frías e indiferentes. Es posible que quieran hablar acerca de su experiencia traumática o que prefieran mantenerse calladas. Algunas pueden querer tener contacto físico con otras personas y otras no. Pueden presentar diferentes emociones incluyendo miedo, enojo, culpabilidad, tristeza y confusión.

Después de los eventos traumáticos, es posible que se pueda ver más fácilmente la reacción de la persona al trauma. En la medida en que pasa el tiempo, el sobreviviente puede estar todavía afectado, pero puede que sea más difícil ver las reacciones y brindarle apoyo. Algunas personas pueden creer que es necesario que los demás piensen que están bien aunque no lo estén. Es posible que no quieran “molestar” a los demás con sus problemas o que quieran “regresar a la normalidad”. Algunas personas pueden ingerir alcohol, usar drogas, entregarse a la promiscuidad, reaccionar de manera exagerada o trabajar excesivamente para evitar los síntomas. Los sobrevivientes pueden tener pesadillas, problemas con el sueño, cambios en su alimentación, dolores y molestias físicas, problemas para concentrarse o pérdida de

interés en actividades. Pueden tener recuerdos frecuentes y perturbadores de los eventos traumáticos. Es común que tengan cambios de ánimo y que de manera equivocada dirijan su enojo hacia otras personas o hacia ellos mismos. Se pueden sentir dependientes de otras personas o pueden proteger excesivamente a los demás. Es también común que la persona tenga problemas de confianza y en sus relaciones íntimas.

Estas son reacciones típicas de las víctimas de experiencias traumáticas. Sin embargo, cada persona tendrá reacciones únicas o puede experimentar algunas o varias de estas reacciones.

Reacciones de los amigos y familiares

Cuando sabe que un amigo o una persona querida ha sido traumatizada, puede sentir una variedad de emociones que son similares a las de la persona que pasó por el trauma. Algunas de estas emociones incluyen sentimientos de impotencia, confusión, enojo, culpabilidad, miedo y tristeza. Puede querer ayudar a la persona, pero no saber cómo hacerlo o puede sentirse impotente y confundido frente al problema. Es posible que le lleguen mensajes conflictivos del sobreviviente. Tenga presente que el enterarse del trauma de la persona querida puede recordarle sus propios traumas o puede hacer que se sienta abrumado.

También se puede sentir frustrado o impaciente. El cuidarse así mismo le permitirá ayudar a la otra persona. También puede encontrar apoyo y sentirse menos solo si comparte estas reacciones con otras personas que estén ayudando a la víctima.

¿Qué puede hacer si una persona a quien quiere ha sido traumatizada?

Ofrézcale apoyo y escúchela

Se puede ofrecer apoyo escuchando al sobreviviente y permitiéndole que hable de sus experiencias a su propio ritmo. Esté allí para el sobreviviente. Con frecuencia los amigos y los familiares del sobreviviente sienten la necesidad de “resolver el problema” o de brindar consejos. Sin embargo, el simple hecho de estar allí y de apoyar a la persona podría tener más valor. No se debe hacer comentarios sobre lo que el sobreviviente ha debido hacer o decirle lo que debe hacer ahora.

Haga que la persona se sienta cómoda al hablar de su experiencia traumática

Comuníquese al sobreviviente que usted está allí para escucharlo y para brindarle apoyo cuando él esté listo. Créale al sobreviviente y déle importancia a sus sentimientos y reacciones. En vez de minimizar por lo que el sobreviviente pasó, tenga presente que el sobreviviente no tuvo la culpa de que la experiencia traumática tuviera lugar. No se debe cuestionar o juzgar lo que la persona hizo durante el evento traumático. Puede transmitirle su cariño y preocupación al sobreviviente. También le puede comunicar su apoyo a través de su comportamiento.

No se concentre solamente en la experiencia traumática

Deje de hablar acerca de la experiencia traumática por cierto tiempo. Deje que sea el sobreviviente el que decida cuándo hablar y cuándo dejar de hablar sobre la experiencia traumática. Permita un tiempo para que ambos se puedan relajar y para realizar actividades más placentera.

Amplíe la red de apoyo social

Puede animar al sobreviviente a que busque apoyo adicional. Este apoyo puede venir de otros miembros de la familia, amigos, Iglesias, templos, grupos de apoyo, recursos de ayuda propia, agencias de consejería o profesionales en el área de salud mental. Puede buscar consejería individual, de grupo, de pareja o familiar si se siente afectado por las reacciones que la persona ha tenido al trauma.

Ayude a la persona a recuperar el control

Los amigos y los familiares deben respetar el tiempo que le toma a la persona para sanar. Esto requiere paciencia. Usted puede ayudar a la persona a que recupere el control, respetando sus deseos y permitiéndole que tome decisiones.

Educación

Edúquese sobre el trauma y el proceso de recuperación. Usted puede obtener información sobre las reacciones comunes a los eventos traumáticos y sobre los recursos disponibles hablando con un consejero o a través de clases, películas, libros o Internet.

La gratitud de los sobrevivientes

Los sobrevivientes agradecen el apoyo de los amigos y familiares, así no lo puedan expresar siempre. Este apoyo es particularmente importante cuando el sobreviviente sabe que no está solo y que puede contar con sus familiares y amigos.

Busque apoyo

Un médico, un miembro del clero, una asociación local de salud mental, una asociación de psicología, de psiquiatría o de trabajo social del estado o una compañía de seguro de salud podrían referir a la persona a un consejero o terapeuta con experiencia en el tratamiento de estrés traumático para personas afectadas y sus seres queridos.

Para obtener mayor información acerca del estrés traumático o sobre la Sociedad Internacional del Estudio del Estrés Traumático (International Society of Traumatic Stress Studies) llame al 847-480-9028