Desastres Masivos, Trauma y Pérdida

Los desastres son comunes y afectan tanto a las personas como a sus comunidades. Pueden ser causados deliberadamente por los seres humanos (como el terrorismo y las guerras) o pueden ser causados por errores (como un accidente en el lugar de trabajo o un incendio en una casa). Los desastres también pueden ser causados por la naturaleza (como por ejemplo, terremotos, inundaciones o incendios).

Con frecuencia muchas personas se ven afectadas. Estas personas comparten la vivencia del trauma y las pérdidas traumáticas. Después de un desastre pueden ocurrir muchas pérdidas, incluyendo la pérdida de seres queridos, vecinos y mascotas, así como también la pérdida de viviendas, lugares de trabajo, escuelas, templos, pertenencias y comunidades. Los sobrevivientes también pueden perder su modo de vivir y trabajar, de ir a la escuela y de estar con otros. Algunas personas pueden perder la confianza en el futuro.

Algunos desastres, como el terrorismo, continúan por mucho tiempo. Esto puede provocar una sensación de peligro constante, lo que hace más difícil que la persona se recupere del trauma.

Es normal que después de un desastre las personas experimenten reacciones que pueden continuar por semanas o meses. Después de las pérdidas traumáticas repentinas causadas por desastres, es normal que la pena sea intensa y que dure por un tiempo prolongado. En una situación de desastre es más difícil sentir que el mundo es un sitio seguro.

¿Qué puedo esperar después de vivir un desastre?
La mayoría de los niños, adolescentes, adultos y personas mayores experimentan distintos grados de algunas de las siguientes reacciones normales a la tensión. Estas pueden durar muy poco tiempo o muchos meses después de que haya terminado el desastre. Las reacciones normales incluyen:

- Emociones: sentirse horrorizado o no poder creer lo que pasó; sentirse angustiado, temeroso, triste, molesto, culpable o avergonzado; sentirse impotente o desesperado; sentirse traicionado, deprimido o apático (tener dificultad para experimentar sentimientos incluyendo los sentimientos de amor y cercanía o dificultad para tener interés en las actividades diarias y disfrutarlas).
- Reacciones mentales: confusión, incapacidad para tomar decisiones, preocupación, problemas de concentración, problemas para recordar, recuerdos dolorosos que no se pueden controlar.
- Reacciones físicas (del cuerpo): tensión, cansancio, dificultad para dormir, pesadillas, sobresalto, taquicardia, sensación de estar enfermo, dolores,

deterioro de la salud, cambios en el apetito, cambios en el interés por el sexo.
- Reacciones interpersonales: necesidad o dependencia de otros, problemas para confiar en los demás, discusiones frecuentes, separación de otros o aislamiento, sentimientos de rechazo o abandono, distanciamiento o control excesivo de los demás.
- Reacciones espirituales: hacerse preguntas tales como ¿por qué?, ¿por qué a mi?, ¿dónde estaba Dios?; sentir que no vale la pena vivir, perder la esperanza.

¿Qué factores aumentan el riesgo de reacciones fuertes o duraderas?
Durante los desastres o después de ellos, muchos sobrevivientes pueden estar expuestos a cosas o ver cosas que aumentan la posibilidad de tener problemas a largo plazo.

La tensión producida por los desastres puede traer recuerdos de traumas sufridos con anterioridad y puede empeorar los problemas que ya existían. Aunque algunas veces las reacciones al trauma pueden convertirse en problemas a largo plazo, la mayoría de las personas logran resolverlos. Pero es importante saber qué factores hacen que una persona tenga más posibilidades de tener problemas a largo plazo. Entre estos se encuentran:

- Pérdida de miembros de la familia o de la comunidad
- Daño físico o peligro que pone en riesgo la vida (especialmente en los niños)
- Muertes horribles, daño físico o cadáveres
- Destrucción extrema del ambiente o violencia humana
- Pérdida de la vivienda o de cosas importantes para la persona
- Pérdida del apoyo y contacto con otros
- Cansancio extremo, exposición a condiciones climáticas, hambre o falta de sueño
- Peligro, pérdidas, agotamiento físico/emocional continuo
- Algo malo en el ambiente (por ejemplo, gases, humo, químicos)

Algunos estudios muestran que ciertas personas tienen más posibilidades de tener reacciones serias y problemas a largo plazo, incluyendo aquéllas que:

- Han sufrido otras experiencias traumáticas (como accidentes severos, abuso, violencia, combates, trabajos de rescate)
- Han tenido enfermedades o problemas psicológicos prolongados
- Han sido pobres, no han tenido donde vivir o han estado desempleados
- Han tenido experiencias malas recientes o anteriores (tales como un divorcio o la pérdida del trabajo)

¿Qué pueden hacer los sobrevivientes para tener menos posibilidades de tener reacciones emocionales serias y para recuperarse de la tensión producida por un desastre?

Los consejeros que asisten a los sobrevivientes sugieren que los siguientes pasos ayudan a reducir la tensión y a sentirse mejor:

- Protéjase: encuentre un sitio seguro en el que se pueda quedar, que esté limpio y que tenga comida y agua; un sitio en el que tenga privacidad y en donde se pueda relajar y dormir así sea por corto tiempo.
- Actúe: empiece a trabajar para ayudarse así mismo y para ayudar a sus seres queridos a encontrar una sensación de esperanza y confianza.
- Conéctese: Mantenga o reinicie el contacto con su familia, amigos y consejeros. Si quiere “cuéntele su historia” a los que estén interesados y cuando pueda escuche las historias de los demás.
- Seleccione: Busque programas que le puedan ayudar a recoger y a limpiar, que lo ayuden con sus problemas de salud y a encontrar un lugar donde vivir. Hable con personas del área acerca de cómo reiniciar actividades normales como por ejemplo, asistir a servicios religiosos.

Viva un día a la vez. Cada día es una nueva oportunidad para avanzar hacia la meta de sentirse mejor. Trate de:

- Concentrarse en lo que es más importante para usted y para su familia hoy
- Aprender de lo que usted y su familia están viviendo
- Entender el significado personal de estas experiencias en su vida
- Cuidarse físicamente, haciendo ejercicio regularmente, comiendo bien y durmiendo lo suficiente
- Trabajar conjuntamente con otras personas; ayudar a otros que lo necesiten

¿Cómo puedo decidir si necesito ayuda profesional?

La mayoría de los sobrevivientes de desastres masivos tienen muchas reacciones normales a la tensión y algunos pueden sentir que la experiencia los ha hecho crecer y que ha fortalecido su relación con otras personas. Sin embargo, muchos sobrevivientes tienen reacciones que los preocupan durante y después del desastre, especialmente cuando el desastre fue ocasionado por una acción humana o provocó horror o pérdida de vidas. Algunas de las reacciones más difíciles son las siguientes:

- Imágenes aterrorizantes, pesadillas o memorias repentinas
- Uso de medios nocivos para evitar pensar acerca de lo que pasó (como drogas o alcohol)
- Constante apatía emocional (incapacidad para sentir emociones)

- Profunda tensión física (pánico, furia, enojo con facilidad)
- Ansiedad severa (preocupación, sentirse completamente desvalido)
- Depresión severa (pérdida de energía, interés)
- Pérdida del sentido de la vida y de la esperanza
- Enojo o furia continuos
- Sentirse irreal o fuera de sí mismo, como si estuviera en un sueño
- Periodos “en blanco” que no se pueden recordar

Si después del desastre, estas experiencias comunes no mejoran lentamente, si empeoran con el tiempo o si ocasionan problemas en las relaciones con otros o en el trabajo, se puede buscar apoyo profesional. Las personas que piensan en buscar ayuda profesional, deben escoger un profesional de salud mental que tenga experiencia en trauma y también en desastres. Un médico, un consejero religioso, una asociación local de salud mental o una compañía de seguro de salud podrían referir a la persona a un consejero o terapeuta.

Para obtener mayor información acerca del estrés traumático o de la Sociedad Internacional de Estudios sobre el Estrés Traumático llame al 847-480-9028