

Reacciones al Aniversario de un Evento Traumático: El Proceso de Recuperación Continua

Cuando el aniversario de un desastre o evento traumático se acerca hay cantidad de sobrevivientes que reportan el regreso de tristeza y miedo. Literatura psicológica llama este fenómeno la reacción aniversaria y es definida como el responso individual a sufrimiento que no ha sido resuelto acaso de perdidas significas. La reacción aniversaria puede envolver unas cuantas semanas de ansiedad, enojo, pesadillas, recordatorios, depresión y temor.

En una nota mas positiva, el aniversario de un desastre o evento traumático también puede dar la oportunidad para sanarse emocionalmente. Individuos pueden hacer progreso significativo cuando resultando el proceso natural del sufrimiento por reconociendo, entendiendo y poniendo atención a los sentimientos y los problemas que aparecen durante la reacción aniversaria. Estas emociones y problemas pueden ayudar individuos poner perspectiva en el evento y figurar como se conecta con los corazones, mentes, y vidas.

Es importante notar que no todos los sobrevivientes de un desastre o evento traumático tienen la reacción aniversaria. Esos que la tuvieron son molestados porque no espectaban y no entienden la reacción. Para estos individuos, saber lo que esperar en avanza es muy beneficiario. Comunes reacciones aniversarias de sobrevivientes de un desastre o evento traumático incluyen:

- ❑ **Memorias, Sueños, Pensamientos, y Emociones:** Individuos pueden repetir memorias, pensamientos y emociones sobre el evento y no pueden parar las. Pueden ver imagines repetidas o escenas asociadas con el trauma o revivir el evento otra y otra vez. Pueden tener sueños o pesadillas recurrentes. Estas reacciones pueden ser tan vividas en el aniversario como en el día actual que paso el desastre o evento traumático.
- ❑ **Sufrimiento y Tristeza:** Individuos pueden experimentar sufrimiento y tristeza relativo a la perdida de ingresos, trabajos, casas, o a alguien querido. Hasta gente que se ha movido a casas nuevas sienten perdida en el aniversario. Gente que fue forzada a dejar sus casas o mover a otra comunidad pueden experimentar necesidad intensa para su casa y comunidad vieja.
- ❑ **Temor y Ansiedad:** El temor y la ansiedad pueden expresar sé alrededor del tiempo del aniversario y hacer individuos sentirse nerviosos, sobresaltados, y vigilantes de su seguridad. Estos sentimientos son particularmente fuerte para los individuos que todavía están recuperando sé del sufrimiento.
- ❑ **Frustración, Enojo, y Culpabilidad:** El aniversario causa el regreso de frustración y enojo sobre el desastre. Sobrevivientes son recordados de las posesiones, hogares, y queridos que fueron perdidos; el tiempo que fue robado de sus vidas; la frustración con los aspectos burocráticos del proceso de recuperación; y el proceso despacio de la reconstrucción y la curación. Individuos también pueden experimentar culpa de ser

sobrevivientes. Estos sentimientos son particularmente duros para individuos que no han recuperado totalmente en los ingresos y emocionalmente.

- **Evitación:** Unos sobrevivientes tratan de protegerse de experimentar la reacción aniversaria con evitación de recordatorios del evento y atentando de tratar el aniversario como cualquier otro día. Hasta estas personas pueden beneficiar aprender las reacciones comunes que ellos o sus queridos van a enfrentar a si no están sorprendidos cuando las reacciones ocurren.
- **Recordatorio:** Muchos sobrevivientes dan la bienvenida a las lagrimas, cooperación, y el compañerismo que el evento del aniversario trae. Ellos miran este momento como tiempo para honrar la memoria de lo que fue perdido. Ellos tal vez encienden una vela, comparten sus memorias favoritas, o atienden un servicio de misa.
- **Reflexión:** La reflexión que trae el aniversario de un desastre o evento traumático es frecuentemente un momento crucial en el proceso de recuperación. Es una oportunidad para la gente que mire atrás al año pasado y reconocer que largo han venido, y darse crédito por el reto que han conquistado. Es un tiempo para sobrevivientes de mirar hacia dentro y reconocer y apreciar el valor, aguante, y los recursos que ellos y sus queridos enseñaron durante el proceso de recuperación. Es un tiempo para la gente que mire alrededor y pausen a apreciar los miembros de la familia, amigos, y otros que los han apoyado en el proceso curativo.

Aunque estos pensamientos, sentimientos, y reacciones pueden ser molestos, es necesario entender que es normal tener reacciones fuertes meses después del desastre o evento traumático y la destrucción que ha causado. Recuperación de un desastre o evento traumático requiere tiempo y reconstrucción en muchos niveles- físico, emocional, y espiritual. De cualquier modo, con paciencia, comprensión, y soporte de los miembros de la familia y amigos, usted puede emerger de un desastre o evento traumático más fuerte que antes.

Si usted todavía tiene problemas con enfrentar el trauma, llame para ayuda. Consulte a su consejero o profesional de salud mental. En el trabajo, usted tal vez puede recibir asistencia del departamento de recursos humanos o el Programa de Asistencia para los Empleados de su compañía.