REACCIONES COMUNES A INCIDENTES CRITICOS

(Eventos traumáticos o muerte)

Hasta gente saludable puede sentir fatiga después de un desastre, evento traumático, o muertes, si sean naturales o causadas por otros. Reacciones causadas por la fatiga son naturales en gente normal que han enfrentado eventos anormales. Estos sentimientos no duran mucho, y para unos, no aparecen por semanas o hasta meses después del evento.

Reacciones pueden variar pero pueden incluir uno o más de estos síntomas:

Físico

Sudar
Corazón agotado
Fatiga, debilidad
Dolores de cabeza, dolor en el cuerpo
No poder respirar
Nausea o vomito
Apetito irregular
Problemas durmiendo

Emocional

Ansiedad/temor
Depresión/Tristeza
Culpa
Irritable/enojo
Llorar
Inseguridad
Retrospección
Pesadillas

Pensamiento

No poder concentrarse
Olvidadizo
Confusión mental
Dificultad

Conducta

Inquietud/Agitación
Retirar/Miedo de estar solo
Aumentar el uso de drogas y alcohol
Actuar como un robot

Todos los sentimientos y reacciones más arriba son normales, aunque no lo parezcan. Unas reacciones son diferentes de otras. Todos somos diferentes. Respondemos en nuestra propia manera, diferente y único.

La memoria del evento traumático siempre será parte de su vida. No puede ser borrado ni debe de ser. Memoria es esencial para sanar.

Todos se mueven a su propio paso entre las fases de crisis y sanar. Pasar por una crisis puede ayudar a unas personas enfrentar retos en el futuro mas efectivamente.

Si sintiendo ansiedad y las reacciones a fatiga nerviosa, depresión, y dolores musculares continúan, es prudente consultar con un profesional.

Sugerencias – Aumentar Recuperación

1. Respete la necesidad de paciencia y espere cambios con el paso de tiempo.
2. Hable de lo que ha pasado y exprese sus pensamientos. Hablando del incidente y sus reacciones es crítico para sanar.
3. Compartir sus emociones en vez de guardar los. Le ayudara sentirse mejor sobre la experiencia y le ayudara sanar más rápido.
4. No se culpe- siempre hay cosas que se pudieron hacer diferente. “Si, solo” es una manera que la mente puede meditar sobre lo que paso.
5. Durante su tiempo de descanso, haga cosas que lo ayude a relajar, y sanar. Las actividades pueden ser pasar tiempo son amigos, leer, religión, meditación o ejercicio.
6. No se le olvide cuidarse físicamente, coma bien, duerma, relájese, haga ejercicio, hasta caminando todo los días le ayudara.
7. De sé permiso de pasar tiempo solo después del trabajo, pero no se retire de otros al rededor.
8. Tener un diario puede ayudar lo a despachar todo lo que no puede decir. Puede ver que escribir le ayuda a sanar y es un buen reflejo de sus experiencias.
9. Tomar tiempo para respirar profundamente, puede rejuvenecer y relajar.
10. Asista a grupos que le enseñen a enfrentar trauma o enseñen sobre la fatiga nerviosa.

Conducta Negativa Para Enfrentar Trauma:

1. Abuso de drogas y alcohol, medicarse solo.
2. Comiendo de mas o comiendo cosas con mucha azúcar.
3. No poniendo atención a la salud o en arreglarse.
4. Ser distraído, imprudente o precipitado.
5. Volverse aislado.

Reconocimientos

El Cuerpo de administración de Little Rock Community Mental Health Center and Project COPE quisiera dar gracias a FEMNOES Feder/State/Local Coordinating Office por estos materiales.

Project COPE es un programa de recuperación en relación con desastres creado por Little Rock Community Mental Health Center fundad por Federal Emergency Management Agency (FEMA).