

¿Qué es lo que NO debo de hacer?

- No reprimas tus emociones - emociones fuertes son normales bajo estas circunstancias y cuando las reprimes te provocas más congoja
- Evita las drogas y el alcohol – esto te ayuda a adormecer las emociones pero puede evitar el trabajo de recuperación
- Es recomendable que bajo estas circunstancias, no tomes ninguna decisión seria sobre tu vida. Los pensamientos no están en claro, no tomes decisiones de las que después te arrepientas

¿Cuándo necesito asistencia profesional?

La mayoría sienten que la tensión y la intensidad de las emociones se adormecen con el tiempo. Sin embargo se señala que esto depende de cada individuo y si alguno de los siguientes aspectos todavía no han aminorado de la 4ª a la 6ª semana y siguen provocando preocupación, lo mejor es buscar asistencia profesional

- Si todavía te encuentras en choque emocional, tensión, vacío y agotamiento
- Sin iniciativa o necesitas mantenerte muy ocupado para evitar pensar en lo sucedido
- Si continúas teniendo pesadillas o duermes mal
- Si las consecuencias son tan serias como para influenciar en tu matrimonio/relación a nivel sexual
- Si sientes que incidentes te persiguen frecuentemente
- Si empiezas a consumir alcohol y drogas en exceso
- Si las fuerzas para trabajar no son como lo eran
- Si tú quieres hablar de tus emociones y experiencias pero no tienes con quién

La ayuda profesional asiste a la persona a conocer las consecuencias que la experiencia traumática ha tenido en ella, le ayuda a afrontar sus emociones y temores y fomenta la capacidad de adaptación

¿Dónde puedo buscar ayuda profesional?

La línea de ayuda de la Cruz Roja es **1717** opera las 24 horas del día. Es posible recibir apoyo directamente o recibir información en dónde se puede buscar. Las llamadas son gratuitas y el anonimato y confidencialidad es absoluta



Cruz Roja Islandesa

La Cruz Roja Islandesa lleva a cabo las operaciones de socorro y labor de apoyo social según el acuerdo con la Defensa Civil. Los departamentos de socorro de la Cruz Roja actúan en casos de riesgo y emergencia en donde se proporciona a la gente asistencia inmediata como información, alimentación y ropa así como integración de familias. La Cruz Roja también asiste en situaciones críticas aparte de las correspondientes a la Defensa Civil como p.ej. incendios e inundaciones



Das Rote Kreuz Islands
Efstaleiti 9
103 Reykjavík
Sími 570 4000
central@redcross.is
www.raudikrossinn.is



Apoyo psicológico

> Reacción y asistencia



Spænska

A raíz de una experiencia traumática

Experiencia traumática como p.ej. accidente, lesiones graves, violencia, desastres naturales, suicidio y violación, experiencias como estas son imprevistas y nunca se está preparado para recibirlas.

Si tú has vivido una experiencia del tipo antes mencionada o haz sido testigo de algo parecido, lo más probable es que haya tenido influencia en ti. No es posible medir la magnitud de dicha influencia porque difiere entre una persona a otra. A raíz de esa experiencia puedes sentir que no hay salida, no sabes cómo manejar las emociones que te agobian y como consecuencia experimentas angustia y malestar. Esta situación influye especialmente en tu vida diaria.

Por lo regular este impacto se va desvaneciendo con el tiempo y con tu propia convicción y el apoyo de tu familia, amigos y conocidos. Por otra parte es normal que sigas recordando el incidente después de haber pasado largo tiempo. Varias cosas te pueden hacer recordarlo como lugares, imágenes, sonidos, olores y comentarios de hechos semejantes.

¿Qué puedes sentir? Cuál puede ser tu reacción?

Es normal que sientas estrés durante varias semanas. Dependiendo de la experiencia traumática, tolerancia y tu situación será la magnitud del estrés. Entre más cercano sea el trauma más influencia tendrá en ti. La situación también puede tener efecto profundo en tus amigos y familiares. En su fase inicial, la experiencia traumática puede causar un choque severo con impactos emocionales (o choque con impactos emocionales severos).

Reacción normal inmediata después del suceso

• **Confusión**

Aturdido, pensamientos poco claros, sentimientos irreales, vacío, fuera de contacto con los propios sentimientos y lo que está pasando alrededor.

• **Rechazo**

Dificultad para aceptar lo que ha pasado. Comportarse como si nada hubiera pasado.

Después de varias horas o días el estado de confusión pasa y se experimentan otros síntomas.

Reacción normal durante las primeras semanas.

Llanto y dolor – lo que ha sucedido es doloroso, la pérdida provoca dolor.

Miedo y angustia – ¿Puede pasar algo terrible de nuevo? ¿Qué será...? ¿Y si ...?

Adormecido o en estado onírico –el dolor es tan grande que no se puede soportar

Pesadillas, dificultad para dormir – vivir lo pasado en sueños, mucha presión

Pensamientos repetidos de la experiencia – algunas imágenes, sonidos y olores te siguen

Negar hablar de lo sucedido o hablar demasiado de ello – diferentes medios de adaptación

Fatiga – El cuerpo se encuentra bajo una enorme presión

Impotencia y falta de iniciativa – la presión interfiere en los pensamientos/ideas

Ira – proporciona energía para seguir luchando contra lo sucedido

Evitar a las personas y lugares que te recuerdan lo sucedido- escapar de la presión

Culpabilidad al alejarse, acusarse de ser el responsable – pensar bajo presión

Dificultad de concentración – emocionalmente irritado

Dolor de cabeza y malestar físico – el estrés también se manifiesta físicamente

Las reacciones anteriores son comprensibles y normales. Pueden ser diversas tanto en tiempo como intensidad y se atenúan con el tiempo. Para poder combatir esos sentimientos es necesario hacerles frente, pero eso no significa perder el control o experimentar más dolor si no dejas de reprimirte. La represión, sin embargo, puede conducir a otros problemas aún más complicados

¿Qué PUEDO hacer?

De preferencia vivir un día a la vez. Es muy importante recuperar y construir la seguridad que se tenía. Para alcanzarla es bueno:

- Tener paciencia – puede tomar semanas o meses para aprender a vivir con lo que sucedió
- Entrar en la rutina diaria lo más pronto posible p.ej. trabajo y escuela
- Tener contacto con familia, amigos, compañeros que puedan servirnos de apoyo
- Los niños tienen necesidad e recibir apoyo y seguridad de sus padres y/o otros adultos que ellos confíen. Deben ser capaces de hablar libremente de sus preocupaciones y temores.
- Es bueno conocer a otras personas que hayan pasado por lo mismo que tú
- Asistir a homenajes y funerales
- Cuidar de dormir, comer bien y hacer ejercicio
- Hablar del suceso y sus consecuencias cuando estés listo(a)
- No te preocupes si al decir lo sucedido te pongas a llorar o te sientas mal
- ¡Cúidate! Las personas son más expuestas a incidentes después de haber tenido una experiencia traumática.

¿Cómo le puedo ayudar a mi hijo?

- Mantente cerca de él y asegúrale que no corre ningún peligro, esto crea seguridad.
- Se honesto y explica los hechos según la edad y madurez del niño. El procesamiento emotivo del niño se basa según la información que recibe.
- Bríndale la oportunidad de expresarse a su modo por medio de juegos, dibujos o palabras.
- Trata lo mejor posible de mantener la rutina. Cuida bien del horario de comidas, sueño, escuela, ocio, así como otras reglas p.ej. el horario de llegar a casa.
- Dedicar a la familia más tiempo juntos, ocúpense de cosas positivas para superar el miedo y ansiedad que provocan los recuerdos.

Los niños son distintos a los adultos en el sentido de que la reacción a las emociones fuertes no duran mucho tiempo a la vez. Ellos pueden estar tristes y con ansiedad un momento y al otro perdiéndose en un juego divertido. Vale agregar que algunas reacciones no surgen inmediatamente y otras pueden resurgir después de recurrido bastante tiempo. no vacilen en buscar ayuda profesional y asesoría si se sienten inseguros y si lo creen conveniente