

REACCIONES NORMALES ANTE EVENTOS ABNORMALES

Entendiendo Respuestas a Acontecimientos Angustiosos

Los acontecimientos angustiosos pueden tener un impacto profundo en las personas, afectándolas de maneras diversas. Cada persona reacciona de manera distinta a acontecimientos angustiosos, y la siguiente lista es una recopilación de respuestas normales ante situaciones angustiosas. Reconocer estas reacciones puede ser el primer paso para afrontarlas y sanar.



Reacciones físicas

Agotamiento o Fatiga: sensación de cansancio constante, a pesar de descansar.

Alteraciones del sueño: dificultad para dormir o pesadillas.

Dolencias Físicas: dolores de cabeza, problemas estomacales, o tensión muscular.



Reacciones cognitivas

Dificultad para concentrarse: desafíos para concentrarse en tareas o tomar decisiones.

Confusión: Sentirse desorientado o tener dificultades para recordar cosas.

Preocupación: Pensar constantemente en el desastre y sus consecuencias.

Cuestionar creencias: reevaluar creencias personales, filosóficas o espirituales



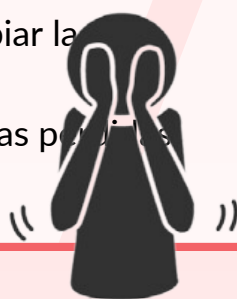
Reacciones emocionales

Ansiedad y Miedo: Preocupación persistente por la seguridad, el futuro.

Irritabilidad o ira: se molesta o enoja fácilmente, a veces con poca provocación.

Sentimientos de impotencia: sensación abrumadora de que no se puede cambiar la situación.

Tristeza o duelo: Profundo dolor por las pérdidas experimentadas.



Reacciones conductuales

Retraimiento: Alejarse de las interacciones sociales, querer estar solo.

Cambio en los niveles de actividad: ya sea hiperactividad o una reducción significativa de la actividad.

Mayor uso de sustancias: recurrir al alcohol, el tabaco o las drogas en busca de consuelo.

Evitación: alejarse de lugares, personas o actividades que sean recordatorios del trauma.

¿Cuándo solicitar ayuda profesional?

Aunque es normal experimentar diversas reacciones tras un suceso angustioso, hay ciertos signos que indican la necesidad de ayuda profesional:

Angustia persistente: Si persisten síntomas emocionales o físicos intensos durante varias semanas.

Alteración de la vida cotidiana: Cuando los sentimientos, pensamientos o síntomas físicos abrumadores perturban de forma significativa actividades cotidianas como el trabajo, las relaciones o el cuidado personal.

Pensamientos o comportamientos perjudiciales: Si tienes pensamientos de hacerte daño a ti mismo o a otros, o si tienes comportamientos nocivos como el abuso de sustancias, como mecanismo de afrontamiento.

Dificultad para gestionar los recuerdos del trauma: Si te encuentras incapaz de manejar el estrés causado por los recuerdos del suceso, como las noticias.

Insensibilidad emocional o desapego: Si te sientes emocionalmente insensible, desconectado de los demás, o se da cuenta de que es incapaz de experimentar placer en actividades que antes disfrutaba.

Remember that seeking help is a sign of strength, not weakness.

