

Consejos de cuidado para un suceso traumático

Comprender los eventos desastrosos

- Nadie que vea o experimente un hecho traumático sale inmune de ello.
- Es normal sentirse ansioso acerca de su seguridad y futuro, y los de su familia.
- La tristeza profunda, el dolor y la rabia son reacciones normales a un suceso anormal.
- Reconocer sus sentimientos le ayuda a recuperarse.
- Centrarse en sus fortalezas y capacidades le ayudará a curarse.
- Es saludable aceptar ayuda de los programas y recursos comunitarios, así como de EAP.
- Cada uno de nosotros tiene diferentes necesidades y diferentes formas de hacer frente al dolor.
- Es común querer devolver el golpe a las personas que han causado un gran dolor. Sin embargo, no se logra nada bueno con un lenguaje o acciones que expresen odio.

Señales de alerta de estrés

- Dificultad para comunicar los pensamientos
- Dificultad para dormir
- Dificultad para mantener el equilibrio emocional
- Incremento del uso de drogas o alcohol
- Capacidad de atención limitada, dificultad para concentrarse
- Mal rendimiento en el trabajo, se frustra fácilmente
- Dolores de cabeza o problemas de estómago
- Visión de túnel/audición reducida
- Síntomas similares a resfriados y gripe

- Desorientación o confusión
- Renuncia a salir de casa
- Depresión, tristeza, sentimientos de desesperanza
- Cambios de humor, llorar fácilmente
- Culpa abrumadora y desconfianza en uno mismo
- Miedo a las multitudes, extraños o estar a solas
- Centrarse constantemente en el suceso

Maneras de aliviar el estrés

- Plantéese hablar con un profesional.
- No se responsabilice.
- Tome medidas para promover su propia curación física y emocional (es decir, comer sano, descansar, hacer ejercicio, relajación, meditación).
- Mantenga una rutina diaria normal, y limite las responsabilidades exigentes para usted mismo o su familia.
- Pase tiempo con familiares y amigos.
- Participe en las conmemoraciones y rituales.
- Utilice los grupos de apoyo ya existentes: familia, amigos y religiosos.

Cuándo es momento de buscar ayuda

Si las estrategias de autoayuda no le sirven o se da cuenta de que está usando drogas o alcohol para hacer frente a su dolor, puede buscar ayuda exterior o profesional para los síntomas del estrés.

We're not an insurance company. Health Advocate is not a direct medical care provider, and is not affiliated with any insurance company or third party provider.

©2021 Health Advocate HA-M-1701015-20FLY-SP