

Respuestas Comunes a Eventos Traumáticos

Muchas personas experimentan síntomas de estrés relacionado con el trauma después de desastres naturales o una crisis personal.

Estos síntomas de estrés pueden aparecer inmediatamente después del evento o pueden aparecer después de que el tiempo haya pasado. Independientemente de la fecha, es importante recordar que los síntomas relacionados con el estrés son una reacción normal a condiciones muy anormales. Respuestas comunes inmediatamente después de un acontecimiento traumático pueden incluir:

- Shock, aturdimiento o adormecimiento
- Confusión, incredulidad, desesperanza
- Temor, miedo
- Taquicardia, mareos
- Inquietud
- Dificultad para tomar decisiones o concentrarse
- Tristeza
- Fatiga, pérdida de apetito, dificultad para dormir
- Llanto, irritabilidad
- Aislamiento

Recuerde, estas respuestas son consideradas normales. En un sentido, son una forma instintiva para protegerse de otros traumas. Estos síntomas pueden durar días o semanas. La gente normalmente encuentra que muchas de sus reacciones de estrés desaparecen después de un breve tiempo. Sin embargo, algunos podrán seguir experimentando reacciones de estrés por un período más prolongado después del evento traumático. Reacciones comunes a largo plazo pueden incluir:

- Pesadillas, escena retrospectiva, película del evento, recuerdos inquietantes
- Evitar situaciones o personas que le recuerdan a una persona del evento traumático
- Se asusta fácilmente
- Retraimiento emocional o evitar situaciones sociales
- Dificultad para dormir o comer
- Irritabilidad
- Tristeza o depresión
- Culpabilidad de sobrevivir cuando otros no sobreviven

Estas preocupantes reacciones pueden activarse por lugares, personas o objetos que recuerdan a una persona del evento traumático. Los desencadenantes comunes de síntomas relacionados con el estrés pueden incluir:

- Aniversarios del evento
- Vistas, sonidos, olores o sensaciones físicas que recuerdan a la persona del evento
- Regresar a la escena del suceso
- Informes de clima o otras advertencias que podría producirse un evento similar

Si crees que están teniendo problemas para manejar el estrés de un acontecimiento traumático, su EAP está disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana.