

INDICACIONES PARA ADULTOS

Auto-protección para adultos

Cuando un evento grave afecta la colectividad, se crea una condición de elevada emotividad que involucra al individuo y a la comunidad. El evento crítico mismo puede causar reacciones emotivas muy intensas que pueden interferir con las capacidades de funcionar tanto durante la exposición como después, con tiempos diferentes e individuales.

Desde el momento de la exposición hasta hoy pueden ocurrir las siguientes fases:

- Fase de shock (sensación de extrañeza, de irrealidad, de no ser uno mismo, de no sentir el propio cuerpo, de confusión, de desorientación espacial o temporal). El shock es parte de la reacción fisiológica aguda frente al estrés y es un mecanismo que permite mantenerse a cierta distancia del evento, necesaria para amortiguar el impacto y tal vez enfrentar las necesidades de la primera fase.
- Fase del impacto emotivo: se pueden experimentar una vasta gama de emociones como tristeza, culpa, rabia, miedo, confusión y ansia. Pueden también desarrollarse reacciones somáticas como trastornos físicos (dolor de cabeza, trastornos gastrointestinales, etc.), por la dificultad a recuperar un estado de calma.
- Fase del afrontamiento: empezamos a preguntarnos por lo que ha sucedido, a buscar explicaciones, acudiendo a todos nuestros recursos (“¿Por qué está ocurriendo este evento?”, “¿Que puedo hacer?”, “¿Por qué ahora?”)

A continuación las reacciones más comunes, que pueden durar algunos días y/o semanas:

- Intrusividad: imágenes recurrentes, recuerdos involuntarios e intrusivos (flashbacks).
- Evitación: es un intento en vano de evitar pensamientos o sentimientos conectados al evento. Imposibilidad de acercarse a cosas que estén conectadas con el evento.
- Humor deprimido y/o pensamientos negativos y persistentes. Creencias y expectativas negativas sobre uno mismo o sobre el mundo (por ejemplo, empezar a tener pensamientos como “*el mundo es totalmente peligroso*”)
- Sentimiento de culpa persistente e irracional hacia uno mismo o hacia los demás por haber causado el evento traumático o por sus consecuencias, generalmente, derivadas de haber vivido experiencias directas de contagio o contacto.
- Sentimiento de culpa por haber sobrevivido.
- Emociones negativas persistentes conectadas al trauma (*por ejemplo sentir miedo, horror, rabia, culpa, vergüenza; durante mucho tiempo y cuando la situación parece mejorar*)
- Dificultades para dormir y/o problemas en la alimentación: dificultades para quedarse dormido, despertarse durante el sueño, pesadillas frecuentes o dormir demasiado.
- Marcada disminución del interés hacia actividades agradables.

Existen importantes diferencias individuales en la aparición, la duración y la intensidad de estas reacciones.

QUE SE PUEDE HACER

- Saber reconocer las propias reacciones emotivas y las dificultades que se pueden tener.
- **No negar los propios sentimientos, sino acordarse de que son normales y que todos pueden tener reacciones emocionales causadas por un evento tan inesperado y trágico.**
- Saber monitorear las propias reacciones físicas y emotivas.
- Acordarse de que no estamos solos, sino que formamos parte de un sistema y una organización que puede sostenernos y ayudarnos tanto emocionalmente como psicológicamente.
- Hablar de los eventos críticos ayudándonos a descargar la tensión emotiva.
- Respetar las reacciones emocionales de los demás, incluso cuando son completamente diferentes y poco comprensibles desde nuestro punto de vista.
- Tratar de mantener los contactos través de canales virtuales con las personas que forman parte de nuestra vida y restablecer una rutina cotidiana de alguna manera preferible.
- Pedir ayuda a personas de confianza eligiendo posiblemente quien transmite un sentido de familiaridad y seguridad.
- Tomarse el tiempo para recuperarse, escuchar las propias necesidades y tomar distancia del evento o de las actividades conectadas con el mismo (dormir, descansar, pensar, llorar, estar con nuestros seres queridos).
- Tutelar nuestro equilibrio emocional accediendo a los sistemas de apoyo que se ofrecen.
- Acudir, cuando sea posible, al apoyo psicológico orientado al procesamiento de las reacciones traumáticas consiguientes al evento.
- Limitar la utilización de los medios de comunicación a un solo momento de la jornada. Las personas expuestas tienen la necesidad natural de buscar una explicación a lo que ha ocurrido y por eso pasan mucho tiempo buscando noticias, es necesario, sin embargo, protegerse de una exposición excesiva.
- Elegir como fuentes de información los canales oficiales como el *Ministerio de Salud* y el *Instituto Superior de Salud*.
- Seguir las normas higiénicas aconsejadas por Ministerio de Salud Pública.
- Recordar que una actitud positiva te ayudará a ti y a la comunidad.