

VIOLENCIA

QUÉ HACER
DESPUÉS DE

UNA DESGRACIA /

CATASTROFE

A QUIEN ACUDIR

Gisela Perren-Klingler
Instituto Psicotrauma Suiza
CH-3930 Visp /Suiza
Tel: xx41 (0)27 946. 34. 22
Celular: xx41 (0)78 710. 28. 42
Fax: xx41 (0)27 946. 34. 23
e-mail: iptsperren@rhone.ch
www.institut-psychotrauma.ch
info@institut-psychotrauma.ch

Gisela Perren-Klingler

Después de haber vivido una desgracia de cualquier índole, las reacciones de las personas afectadas son comunes: están conmovidas y el pasado las sigue persiguiendo. Muchas personas dudan en cuanto al sentido de la vida. También se afectan las relaciones familiares, personales, las convicciones y el trabajo. Todo esto demuestra que la persona reacciona de manera normal y natural.

Algunos indicios especiales después de la catástrofe son los siguientes:

- ◆ sobreexcitación, insomnio, hiperactividad angustia permanente aún en situaciones seguras, impaciencia, agresividad etc.
- ◆ Los niños aumentan el apego a las personas de quienes dependen y se muestran llorones o agresivos
- ◆ El recuerdo de la vivencia traumática se hace presente de día y también de noche en forma de pesadillas.
- ◆ Tratando de insensibilizarse para no revivir lo pasado, el espanto de la catástrofe también lo vuelve inmune ante las cosas bellas de la vida. También uno trata de evitar situaciones, lugares o personas que recuerdan al evento-hasta tener fobias.

Todos los fenómenos antes mencionados indican que la persona está trabajando lo vivido, reacciona de manera normal y lo está superando.

Después de la catástrofe se necesita descanso. Es importante la rutina durante el día.

- ◆ Trabajar u ocuparse de día, dormir de noche
- ◆ Hablar con otras personas que estuvieron presentes durante la vivencia traumática,
- ◆ recordando juntos lo vivido, encontrar un **HILO CONDUCTOR**.
- ◆ Preguntarse qué vió, qué escuchó, qué hizo exactamente? Cómo se actuó en general?
- ◆ Para vencer lo vivido no es necesario liberar todas las emociones, pero se debe expresar lo que más nos perturba
- ◆ Buscar ayuda en su propio grupo y solidaridad a nivel nacional e internacional
- ◆ A los niños hablarles de lo sucedido y organizar su vida lo mas normal posible asis tiendo a la escuela, organizando juegos y otras actividades.
- ◆ Utilizar rituales de duelo de su propia cultura, eventualmente inventar sus propios rituales.
- ◆ Buscar ayuda con los médicos de la familia, sacerdotes y otras personas en las que se tenga fé
- ◆ Realizar actividades físicas, deportes, etc. son muy útiles y ayudan a encontrar el sueño de noche. En caso de insomnio persistente se aconseja utilizar un somnífero suave.

LA PACIENCIA CONSIGO ES CENTRAL!

EN QUÉ CASO ES NECESARIO BUSCAR AYUDA ESPECIALIZADA?

- ◆ Si las reacciones antes mencionadas aumentan y la vida pierde su sentido...
- ◆ Si el mundo se nos ha vuelto tan caótico y loco que ya no lo podemos soportar...
- ◆ Si después de 4 semanas las reacciones siguen tan intensas como el primer día
- ◆ Si enfermedades físicas se suman a las reacciones antes mencionadas
- ◆ Si antes de la catástrofe ya se estaba en tratamiento siquiátrico o sicoterapéutico
- ◆ Si ya desde antes se sufría de un traumatismo no resuelto
- ◆ Cuando se comprende que la familia necesita ayuda aunque no haya estado directamente implicada en la catástrofe
- ◆ Cuando los colegas de trabajo necesitan ayuda

Hay que aprender cómo seguir viviendo con lo sucedido, dejándolo cicatrizar poco a poco hasta llegar a la reconciliación interna. La ayuda terapéutica, médica, psicológica no necesita mucho tiempo. Nunca más la vida será como antes, pero uno puede continuar viviendo con la seguridad de acontecimientos positivos.