

Recuperación de una catástrofe: cuidado emocional para los adultos

Las catástrofes siempre golpean con poca o ninguna advertencia. En un instante, su casa y su comunidad pueden resultar dañados o destruidos y cambiar para siempre. Incluso si su casa o su negocio no sufren directamente, nadie que experimenta una catástrofe sale ileso.

Para muchos, una catástrofe continúa como una presencia muy real incluso mucho después de que haya pasado. Los sentimientos de tristeza, depresión, frustración, enojo y ansiedad son comunes. No es inusual que estos sentimientos duren muchos meses. Aprender a reconocer las reacciones y emociones normales que ocurren puede ayudarlo a entender mejor estos sentimientos y a sentirse más cómodo y eficiente para lidiar con ellos.

La siguiente información le explica la variedad de sentimientos y comportamientos que puede esperar y cómo usted, su familia, amigos y vecinos pueden ayudarse a sí mismos y entre sí de la mejor manera durante este tiempo de recuperación. A lo largo de este folleto, se brindan sugerencias para hacerle frente a las repercusiones de la catástrofe.

¿Por qué me siento de esta manera?

La pérdida o el daño a su hogar, propiedad y efectos personales ha puesto en movimiento semanas e incluso meses de esfuerzo para recuperarse y reconstruirse. Mientras la propiedad física y las pertenencias son preocupaciones iniciales que consumen su tiempo y energía; las reacciones emocionales ante las catástrofes muchas veces se dejan a un lado o se ignoran.

Es muy común que las personas experimenten una amplia diversidad de reacciones emocionales ante una catástrofe. Estas reacciones se experimentan a través de pensamientos, sentimientos y acciones y, por lo general, son sumamente angustiantes tanto para usted como para las personas que lo rodean.

Sin embargo, es extremadamente importante recordar que son reacciones *normales* ante un hecho *anormal*. Ha atravesado una situación excepcionalmente estresante, y estas reacciones emocionales pueden continuar durante muchos meses luego de la catástrofe.

Cosas que puede esperar

SUS COMPORTAMIENTOS

- tiene problemas para dormirse o para quedarse dormido;
- se aísla o se distancia de los demás;
- se mantiene excesivamente ocupado y preocupado por evitar los efectos desagradables de la catástrofe;

- por momentos, se vuelve excesivamente atento o se sorprende con facilidad;
- evita actividades, lugares o hasta personas que le recuerdan la catástrofe;
- experimenta más conflictos o tensión con los miembros de su familia o con otras personas/más enojo;
- llora con facilidad o derrama lágrimas sin ninguna razón aparente;
- experimenta un aumento o una disminución en su apetito normal;
- ingiere bebidas alcohólicas más seguido.

SUS SENTIMIENTOS

- "no se siente usted", se siente desequilibrado o se molesta con facilidad;
- pérdida de interés en las actividades diarias;
- una sensación de desesperación, desesperanza o vacío acerca del futuro;
- ansiedad o miedo, especialmente cuando las cosas le hacen acordar a la catástrofe;
- irritabilidad, irascibilidad o enojo y resentimiento;
- depresión, tristeza o sensación de tristeza la mayor parte del tiempo.

SUS PENSAMIENTOS

- problemas para concentrarse o recordar cosas;
- dificultad para tomar decisiones;
- repetición frecuente en su cabeza de los hechos y circunstancias de la catástrofe;
- sueños o pesadillas recurrentes sobre la catástrofe;
- cuestionamiento sobre sus creencias espirituales o religiosas;

¿Qué puedo esperar?

Hay numerosos cambios, preocupaciones, y problemas posteriores a la experiencia de una catástrofe. Por lo general, dentro de un corto período de tiempo, está la realidad de las dificultades financieras y la pérdida de la propiedad y los efectos personales. Los cambios interminables que usted y su familia deben hacer conllevarán un estrés adicional para sus relaciones y su vida diaria. También puede estar física y mentalmente cansado de la enorme tarea de limpieza y la reconstrucción. Todos estos factores pueden dificultar su capacidad para avanzar.

En el período posterior a una catástrofe, es importante recordar que llevará tiempo sanar y recuperarse de los efectos emocionales del hecho.

Sin embargo, con el transcurso del tiempo, sus esfuerzos por salir adelante comenzarán a reducir la intensidad y la duración de estas reacciones y comportamientos.

Cómo salir adelante y qué cosas funcionan

PARA USTED

- Hable con otras personas sobre cómo se está sintiendo. Es importante que hable sobre sus experiencias. Tiene que expresar la tristeza, el dolor, la ira y los miedos sobre lo que pasó y lo que debe enfrentar.
- No trabaje demasiado. Tómese unos días de las tareas de reparación para estar con su familia. Tómese tiempo para la recreación, la relajación o para practicar su hobby favorito.
- No se aíse. Busque y mantenga conexiones con su comunidad, amigos, familia, vecinos, compañeros de trabajo o personas que acuden a su lugar de culto. Hable sobre sus experiencias con ellos.
- Préstele mucha atención a su salud física, ya que el estrés prolongado afecta negativamente su cuerpo. Mantenga una dieta saludable y asegúrese de que está durmiendo lo suficiente. También puede ayudar estar físicamente activo o hacer ejercicio.
- Los momentos tristes pueden hacer que algunas personas consuman drogas o alcohol para enfrentar el estrés. A la larga, eso no ayuda y es probable que provoque otros problemas.

PARA SU FAMILIA

- Las familias deben mantener algunas rutinas, como por ejemplo las comidas regulares, ciertas actividades placenteras y otros rituales familiares. Esto le hará sentir como si la vida tuviera cierto sentido de orden y normalidad.
- Las parejas se deben tomar tiempo para estar solas como pareja, para hablar sobre cómo se sienten y para divertirse juntos.
- Tómese su tiempo para hablar con sus hijos sobre su experiencia. Escuche lo que tienen para decir y déjelos expresar sus sentimientos libremente. Este es un momento muy confuso y aterrador para ellos. Recuerde que los niños no tienen el mismo nivel de adaptación o entendimiento que usted tiene.
- Regresar a casa (una vez que esté reparada): regresar a la casa familiar puede despertar una mezcla de emociones, como alivio y alegría así como también tristeza y miedo. Estos son sentimientos y reacciones normales. La tristeza por lo general se produce por los recuerdos de las cosas que se perdieron o

destruyeron. Los sentimientos de miedo y ansiedad son comunes al regresar al lugar que fue invadido y dañado por la catástrofe.

- Hechos estacionales: durante el primer año posterior a la catástrofe, muchos hechos del calendario como cumpleaños, días festivos y el cambio de estaciones pueden despertar emociones como tristeza y angustia. Es normal que ciertos hechos le hagan acordar a "cómo solían ser las cosas" y las cosas que cambiaron o se perdieron. La recuperación y la sanación supone dejar que usted llore la pérdida de estas cosas.
- Su salud: si padece un estrés a largo plazo, su salud puede verse afectada negativamente. Es común que las personas tengan dolores de cabeza, problemas estomacales o intestinales, resfríos, infecciones y alergias con mayor frecuencia. Además, las enfermedades preexistentes como los problemas cardíacos y la presión arterial alta pueden exacerbarse por un estrés prolongado.
- Nota final: si el estrés, la ansiedad, la depresión o los problemas físicos aumentan, persisten o interfieren con sus actividades regulares, debe consultar con un médico o un profesional de la salud mental.

Disaster Distress Helpline (Línea de ayuda para los afectados por las catástrofes): 800-985-5990

National Suicide Prevention Lifeline (Línea nacional de prevención del suicidio): 800-273-8255

¿Tiene más preguntas? Contáctese con Nikoleta en:

Nikoleta.Boukydis@cityofchicago.org