

¿Qué es lo normal?

El estrés traumático puede destruir su sensación de seguridad dejándolo sintiéndose indefenso y vulnerable en un mundo peligroso. Puede sentirse agotado física y emocionalmente, vencido por el dolor, o le puede ser difícil concentrarse, dormir o controlar su estado de ánimo. Todas son respuestas normales a los eventos anormales.

Es natural que sienta temor durante y después de una situación traumática. El temor es parte de la respuesta de "luchar o huir" del cuerpo, que nos ayuda a evitar o responder a un peligro potencial. Las personas pueden experimentar una serie de reacciones después de un trauma, como:

Sentirse ansioso, triste o molesto

Dificultad para concentrarse y dormir

Pensar continuamente en lo que sucedió

RESPUESTAS FÍSICAS AL TRAUMA:

Dolor de cabeza • Dolor de estómago o problemas digestivos • Dificultad para quedarse o mantenerse dormido • Palpitaciones y sudoración • Sentirse muy nervioso o sobresaltarse con facilidad



(988 LÍNEA DE AYUDA DE EMERGENCIA PARA CASOS DE SUICIDIO Y CRISIS ATENCIÓN LAS 24 HORAS DEL DÍA, 7 DÍAS A LA SEMANA LLAME, ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O CHATEE)

LÍNEA DE AYUDA INTENCIONAL PARA CASOS MENOS URGENTES 1-866-771-9276

Nuestra línea de apoyo de pares para casos de salud mental, que atiende a adultos de más de 18 años las 24 horas del día, los 7 días de la semana, ofrece conversaciones mutuas gratis con un especialista capacitado con experiencia en recuperación de la salud mental.

LÍNEA DE APOYO A ADOLESCENTES MEDIANTE MENSAJES DE TEXTO: 207-515-8398

Disponible a través de la organización NAMI Maine todos los días, de las 12 del mediodía a las 10 p.m., para jóvenes de entre 13 y 24 años.

NAMIMaine.org



(800) 464-5767

info@namimaine.org

PÓNGASE EN CONTACTO CON NOSOTROS

@NAMIMaine



TENER ESPERANZA Y AFRONTAR DESPUÉS DE EVENTOS TRAUMÁTICOS

Recursos y

Apoyo





MANTÉNGASE SALUDABLE

Las maneras saludables de salir adelante pueden ayudarle a reducir el estrés y mejorar el bienestar. **Estas son algunas sugerencias de lo que puede hacer para ayudarse:**

- Evite el consumo de bebidas alcohólicas y drogas
- Pase tiempo con amigos y familiares en los que confía que son comprensivos y lo apoyan
- Trate de mantener rutinas para las comidas, el ejercicio y el sueño
- Actúe con conciencia plena
- Fíjese metas realistas y enfóquese en lo que puede manejar y resolver

CONSEJOS ÚTILES

1: Reduzca su interacción con las redes sociales y los medios: Aunque algunos sobrevivientes y testigos de un evento traumático pueden recuperar su sensación de control revisando la cobertura de los medios y también observando un esfuerzo de recuperación, otros sienten que esos recordatorios los traumatizan más. Cuando menos, póngase un límite y no revise las redes antes de acostarse.

2: Acepte sus sentimientos: No reprima lo que siente. Sus sentimientos son fundamentales para que usted se recupere. Sea amable y respetuoso con las emociones y reacciones de los demás, incluso si no los entiende. De igual manera, no se juzgue a sí mismo por lo que está sintiendo o por cómo está reaccionando. Participe en actividades que le den felicidad, placer y un sensación de normalidad.

3: Afronte su sentido de indefensión: Para superar el estrés traumático, a menudo es necesario actuar. Las acciones positivas pueden ayudarle a superar los sentimientos de temor, indefensión y desesperanza. Incluso las pequeñas acciones pueden ser muy determinantes. Trabaje como voluntario, done sangre, dé dinero a su obra favorita de caridad o consuele a otras personas. Si trabajar formalmente como voluntario le parece un compromiso muy fuerte, recuerde que el simple hecho de ayudar y ser amigable con los demás puede darle un placer que reduzca su estrés y se oponga a su sensación de indefensión.



Usted NO
está solo

4: Póngase en movimiento: Quizás es lo último que le provoque hacer cuando está sufriendo el estrés traumático, pero hacer ejercicio puede quemar la adrenalina y liberar endorfinas que generan bienestar y mejoran su estado de ánimo. Agregue un elemento consciente al ejercicio concentrándose en su cuerpo y en cómo se siente al moverse. Por ejemplo, perciba lo que siente cuando sus pies golpean contra el piso o capte el ritmo de su respiración o de la sensación del viento en la cara.

5: Recorra a los demás: Puede sentir consuelo al sentirse en contacto e involucrado con otras personas en las que confía. Hable sobre cosas “normales” y hágalas con sus amigos y seres queridos, cosas que no tengan nada que ver con el evento que desencadenó su estrés traumático.

Obtenga más información en
@NAMIMaine.org