

Ha tenido una experiencia horrible. Ha perdido a una persona cercana, se ha visto envuelto en un accidente, ha resultado herido o ha sido víctima de violencia. Ha sido testigo en una situación espantosa o ha sufrido una situación de amenaza. Una persona cercana ha cometido suicidio o lo ha intentado.

Es sano y normal tener reacciones después de una experiencia traumática. Los fuertes sentimientos también pueden hacerle pensar en lo que habría podido pasar.

REACCIONES DURANTE LOS PRIMEROS DÍAS

- Todo parece irreal, como en una pesadilla.
- Le resulta difícil comprender y aceptar lo sucedido.
- Quizá tenga dolores de cabeza, se sienta mal, tenga frío, sudores o tensión muscular.
- Se siente embotado y sus sentimientos le hacen tener reacciones fuertes, como romper en llanto; puede tener sentimientos de culpabilidad, odio, miedo, tristeza o alivio.
- Le resulta difícil dormir o duerme de forma interrumpida.
- El suceso le sigue pasando una y otra vez por la mente.
- Reconoce los olores y las voces, puede ver los detalles de lo ocurrido.
- Tiene miedo de que vuelva a repetirse el horror, de estar volviéndose «loco» o quedándose solo.
- Siente que necesita comprender lo ocurrido, por ejemplo, conocer el motivo o encontrar un culpable.

SENTIMIENTOS DURANTE LAS PRIMERAS SEMANAS

- Vuelve a experimentar los hechos una y otra vez.
- Siente ansiedad e inquietud.
- Está irritable y mordaz; tiene los nervios a flor de piel y puede perder la paciencia incluso por cosas pequeñas.
- Se siente angustiado, deprimido o apático.
- Sus sentimientos son contradictorios: está aliviado por haber sobrevivido, pero se siente culpable por haber tenido más suerte que otros.
- Se ofende con facilidad y puede malinterpretar a otras personas.
- Tiene problemas de memoria y de concentración.

► Algunas personas tienen reacciones más fuertes ante la misma situación, otras más leves.

► Las reacciones normales provocadas por una situación extraordinaria se mitigan con el tiempo. Es posible que se vuelvan a manifestar incluso después de un largo tiempo. Mediante sus reacciones, su mente asume lo sucedido. Poco a poco, se va recuperando de la experiencia traumática y la vida continúa.

CÓMO PUEDE AYUDARSE A SÍ MISMO

- Hable sobre su experiencia con otras personas. Cuénteles lo que pensaba y sentía durante y después del accidente. Hablar puede ayudarle a procesar las malas experiencias.
- Vuelva al lugar del accidente (si tiene la posibilidad) con alguna persona cercana.
- Conozca a personas que hayan tenido las mismas experiencias.
- Si concentrarse en las tareas más exigentes le resulta difícil, continúe trabajando en sus rutinas habituales. Hable con su jefe y sus compañeros de trabajo sobre su experiencia traumática para que puedan entenderla.
- Es bueno hacer ejercicio, porque alivia el estrés. Dar un paseo puede serle de ayuda.
- Evite el exceso de alcohol y de tranquilizantes.
- Escuche lo que sienten y piensan las personas de su entorno. El suceso también los afecta a ellos.
- Recuerde que sus reacciones son normales: son parte del proceso. También conviene expresar los sentimientos extraños y aterradores.
- Llorar puede ser de ayuda.
- A veces es más sencillo expresar los sentimientos mediante acciones que mediante palabras. Dibuje, pinte, escriba, toque un instrumento o haga ejercicio.

LOS NIÑOS NECESITAN APOYO

- Los niños reaccionan ante los sucesos trágicos del mismo modo que los adultos.
- Hable con los niños de lo sucedido.
- Anime al niño a expresar sus sentimientos, por ejemplo jugando o dibujando.
- No oculte demasiado sus propios sentimientos.
- De tiempo a los niños para que comprendan.
- Apoye el sentimiento de seguridad de los niños manteniendo las rutinas diarias.

¿CUÁNDO NECESITA AYUDA EXTERNA?

- Está continuamente angustiado, deprimido y en tensión.
- Le resulta difícil conciliar el sueño y duerme de forma intranquila.
- No logra concentrarse.
- No es capaz de realizar su trabajo.
- Tiene síntomas físicos para los que no encuentra un motivo.
- No tiene a nadie con quien hablar.
- Sus relaciones personales están sufriendo y se está aislando de los demás.
- Ha perdido las ganas de vivir.
- Consume demasiados medicamentos o alcohol.
- Tiene pensamientos suicidas.

► Busque ayuda externa si reconoce alguno de los siguientes síntomas

DÓNDE ENCONTRAR AYUDA

Los centros de salud y los hospitales, los grupos de crisis, los servicios de salud laboral, las oficinas de servicios sociales, las oficinas de salud mental, los centros de orientación familiar, las parroquias, los centros de orientación familiar, los centros para situaciones de crisis y las organizaciones.

TELÉFONOS NACIONALES DE AYUDA

- El teléfono de guardia en inglés para atender crisis de la sociedad finlandesa de salud mental MIELI Suomen Mielenterveys ry es el 09 2525 0113, y el número de WhatsApp, el 040 195 8202.
- Teléfono para niños y jóvenes del Centro de Protección de la Infancia Mannerheim 116 111
- Servicio de asistencia a las víctimas de delitos 116 006

► También puede pedir ayuda al número general de emergencias 112.

EN ESTE MUNICIPIO OFRECE/OFRECEN SERVICIOS

Ha sufrido
una
experiencia
horrible