

## Más ayuda

En caso de experimentar los siguientes fenómenos conviene pedir ayuda:

- Padece de pesadillas e insomnio constantes
- Vive recuerdos que aparecen forzosa e involuntariamente
- Evita lugares y situaciones que le recuerdan de lo sucedido
- Su rendimiento laboral va disminuyendo
- Sus relaciones personales sienten la carga de lo vivido
- No puede hablar con nadie sobre el suceso a pesar de que necesita una persona de confianza
- Las reacciones persisten durante más de 4 semanas

Acuda a asistencia técnica para evitar enfermedades secundarias. Encontrará más ayuda en:

- su médico de cabecera
- un psiquiatra y psicólogo con consultorio propio, los centros de asesoramiento psiquiátrico o la clínica psiquiátrica
- el centro de asesoramiento y ayuda para víctimas (Opferhilfe-Beratungsstelle) de su región
- los pastores o curas de su región

Dentro de 48 horas después de un suceso que supone una carga personal, ¡se recomienda no tomar tranquilizantes ni tampoco somníferos!

## En caso de preguntas

diríjase a la organización que le entregó este flyer.

Encontrará más información en el sitio [www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch)

# Recomendaciones para el manejo de sucesos que suponen una carga personal

## Informaciones para personas afectadas y parientes

publicado por Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BABS)  
y Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)

con apoyo de NNPN (Nationales Netzwerk psychologische Nothilfe)

[www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch)

Usted o una persona cercana a usted vivió un suceso que supone una gran carga personal. Deseamos facilitarles algunas informaciones que podrían ser importantes y valiosas en su situación concreta.

## Reacciones frecuentes

Unos sucesos extraordinarios y agravantes provocan en muchas personas en forma transitoria (durante días hasta semanas) reacciones y sensaciones extremas. Este fenómeno también puede afectar a testigos presenciales o ayudantes.

Las siguientes reacciones o reacciones similares a las descritas son habituales después de un suceso extraordinario y agravante, desapareciendo por lo general después de algunos días:

- tensiones musculares, temblor, dolor de cabeza, agotamiento, problemas cardíocirculatorios, sudoración, náusea, "un nudo en la garganta"
- dificultades de concentración, "cabeza hueca", recuerdos que se imponen, vigilancia incrementada, pensamientos constantes que giran alrededor del suceso, pesadillas
- angustia, desamparo, tristeza, explosión de sentimientos, sentimientos de culpabilidad, vergüenza, furor y enfado, desilusión
- falta de interés por cosas que antes solían ser importantes, comportamiento de elusión, irritabilidad mayor, falta de apetito, hambre canina, inquietud, consumo mayor de alcohol y otras sustancias adictivas, retirada social

## ¿Qué pueden hacer las propias personas afectadas?

Puede ser un alivio hacerse ayudar por personas de confianza, pasar tiempo con éstas y hablar con ellas.

- Hable con personas de confianza sobre lo que ha vivido.
- Tómese tiempo para descansar y reponerse.
- Trate de alimentarse en forma saludable y evite el alcohol y otras sustancias adictivas.
- Ocúpese con cosas que tuvieron un efecto favorable ya antes del suceso cuando unas imágenes agraviantes o una tensión interior comienzan a atormentarle
- Tómese tiempo para el dolor y su asimilación. No debe exponerse a la presión de funcionar "normalmente" cuanto antes.
- Acepte la ayuda ofrecida por su entorno.
- Intente volver cuanto antes a su vida diaria habitual. Estructure su vida cotidiana y viva regularmente.

- Reanude las actividades y los pasatiempos diarios y habituales incluso si siente que su interés ya no es tan intenso como antes del suceso. No espere que el tiempo borre sus recuerdos. Sus sentimientos actuales no desaparecerán así no más sino que le ocuparán aún durante algún tiempo.

## ¿Y mis hijos?

Son reacciones y sentimientos normales de niños:

- inquietud interior insólita
- repiten una y otra vez lo vivido
- irritabilidad, el deseo de estar solos
- comportamiento temeroso, reacciones fuertes en el momento de una separación, miedo a la oscuridad

## ¿Qué pueden hacer parientes y amigos?

La comprensión de parientes y amigos puede contribuir enormemente a que la persona afectada asimile mejor lo vivido. A menudo es una sensación muy agradable no estar solo.

- Pase tiempo con la persona afectada y ofrezca ayuda y comprensión incluso si no se solicitó su ayuda.
- Escuche si la persona afectada desea contar sobre lo vivido. A menudo es importante hablar una y otra vez sobre el suceso agravante.
- Ayude a estructurar los primeros días para que quede poco tiempo para cavilar.
- Admita que la persona afectada guarde su esfera privada y pueda retirarse.
- Despues de determinados sucesos puede darse la necesidad de organizar y despachar varias cosas. Una ayuda práctica a menudo puede ser muy beneficiosa. En principio es importante que ayude a la persona afectada reanudar cuanto antes sus actividades diarias habituales y llevar una vida autónoma.
- Permita que también sus niños hablen sobre lo que sienten y que se expresen mediante juegos y dibujos. No tarde mucho en enviarles otra vez a la escuela y admitir que se dediquen nuevamente a sus actividades habituales.

No tome personalmente la furia y las agresiones de personas sometidas a una carga personal.