

REACCIONES NORMALES A ACONTECIMIENTOS ANORMALES



Independientemente de si un acontecimiento anormal lo afecta a usted de manera directa o no, es habitual que se preocupe por su propia seguridad, imagine el acontecimiento en su cabeza y se pregunte cómo reaccionaría ante una emergencia. Las personas reaccionan de diferentes maneras ante acontecimientos anormales. Algunas personas pueden ponerse nerviosas o deprimirse. Otras no pueden dormir o tienen pesadillas. Y otras pueden negar sus sentimientos o, simplemente, "borrar" el acontecimiento problemático de la cabeza. Algunas personas creen que lo que sucedió no fue real o se sienten desconectadas de lo que está sucediendo.

NO HAY SENTIMIENTOS CORRECTOS O INCORRECTOS DESPUÉS DE VIVIR UN ACONTECIMIENTO PERTURBADOR

Los síntomas pueden incluir confusión, pérdida de sensibilidad emocional o dificultad para concentrarse. La intensidad de estos sentimientos podría ser inesperada.

Es común enojarse o culpar a las personas que han causado gran dolor o daño a otras. También es común crear relatos que nos permitan explicar lo inexplicable. Es importante recordar que solo nosotros controlamos nuestras propias acciones y reacciones.

Es común enojarse o culpar a las personas que han causado gran dolor o daño a otras. También es común crear relatos que nos permitan explicar lo inexplicable. Es importante recordar que solo nosotros controlamos nuestras propias acciones y reacciones.

Si bien puede parecer mejor fingir que el acontecimiento no sucedió, a la larga, es mejor ser honesto acerca de sus sentimientos y permitirse reconocer la sensación de pérdida e incertidumbre. Es importante darse cuenta de que, aunque las cosas parezcan fuera de control durante un tiempo, su vida volverá a la normalidad. Es importante hablar con alguien sobre su enojo, sus emociones y sus reacciones. No se sorprenda si observa más conflictos en las relaciones matrimoniales o de otro tipo, sobre todo en el lugar de trabajo.

Si tiene alguno de estos síntomas, recuerde que el Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) de ERS está disponible para ayudarlo.

Todos los servicios del EAP de ERS están disponibles, por teléfono, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

CONSEJOS PARA AFRONTAR LA SITUACIÓN:

Hable al respecto. Hablar con amigos, colegas, familiares o un consejero le ayudará a darse cuenta de que no está solo con sus sentimientos.

Limite el tiempo que pasa mirando los medios de comunicación.

Tómese un descanso de las noticias del acontecimiento en cuestión o de la exposición a opiniones en las redes sociales.

Cúidese. Tomar buenos recaudos para preservar la salud física con descanso, ejercicio y una dieta saludable ayudará a que el cuerpo afronte el estrés. Haga actividades que disfrute y que le resulten relajantes.

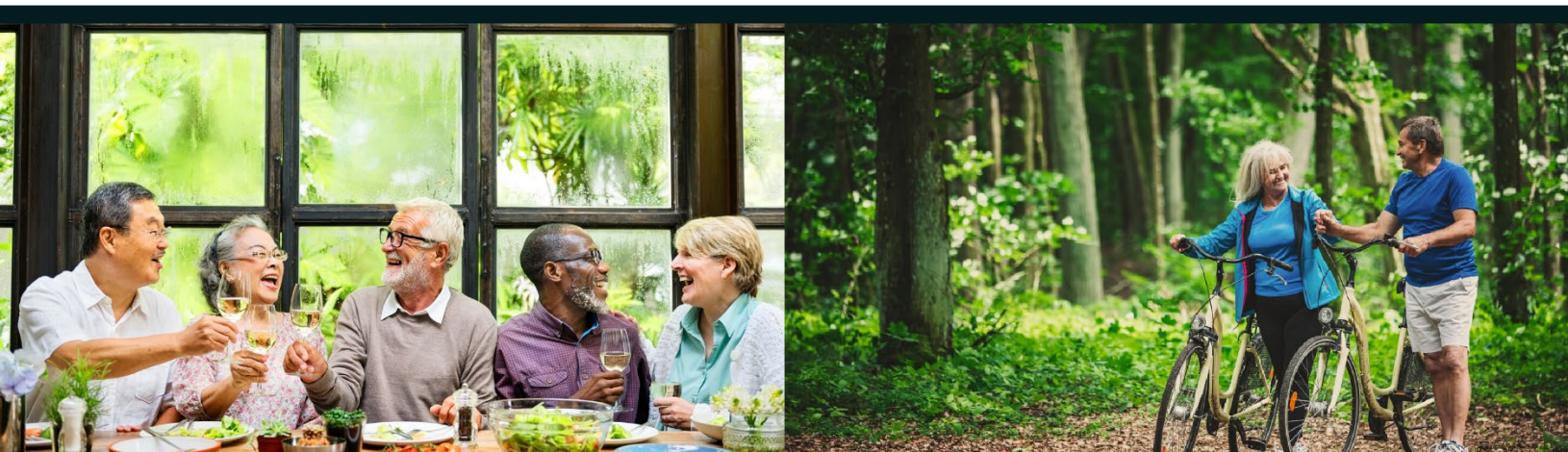
Evite los excesos. Evite el consumo de alcohol, drogas y productos de tabaco como una forma de afrontar el estrés.

Reanude las rutinas. Volver a las rutinas cotidianas puede ser un buen método para recuperar la sensación de control.

Involúcrese. Participe en actividades y mantenga relaciones positivas que lo ayuden a encontrar una perspectiva.

Reconozca sus fortalezas para afrontar la situación. Acepte también sus limitaciones. Concédase todo el tiempo que necesite para sanar.

Tome precauciones de seguridad. Haga un inventario de lo que lo hará sentir seguro en su casa, en su lugar de trabajo y cuando esté en lugares públicos.





CUÁNDO LLAMAR Y SOLICITAR AYUDA:

- Si siente que está reviviendo viejos traumas que creía haber sanado.
- Si sus sentimientos de ira, miedo, vulnerabilidad o culpa simplemente no desaparecen.
- Si descubre que está bebiendo más o consumiendo otras drogas para ayudarlo a salir adelante.
- Si su rendimiento en el trabajo, en el hogar o en la escuela se ve afectado por su estrés emocional.
- Si experimenta reviviscencias o cree que ve objetos o personas cuando no están ahí.
- Si siente ganas de hacerse daño a usted mismo o a otra persona.

**Si no tiene a nadie en quien confiar,
llame al EAP de ERS al **800-292-2780**.**