

HOJA DE INFORMACIÓN DE ESTRÉS POR INCIDENTE CRÍTICO*

***Un incidente crítico es cualquier evento que tiene un impacto estresante suficiente para abrumar sus estrategias habituales de afrontamiento (como lidiar con los problemas).**

Los incidentes críticos pueden ser repentinos, impactantes y estar fuera del alcance de la experiencia humana ordinaria.

Sin embargo, también puede ser un evento que tiene un significado personal específico para el individuo y puede resultar en fuertes reacciones emocionales y/o físicas.

- **Usted ha experimentado un evento traumático o un incidente crítico**
 - (Cualquier evento que provoque reacciones emocionales inusualmente fuertes que tengan el potencial de interferir con la capacidad de funcionar normalmente).
- Aunque el evento haya terminado, es posible que ahora esté experimentando o experimente más adelante, algunas reacciones emocionales o físicas fuertes.
- Es muy común, de hecho, bastante *normal*, que las personas experimenten réplicas emocionales cuando han pasado por un evento horrible.
- A veces, las réplicas emocionales (o reacciones de estrés) aparecen inmediatamente después del evento traumático.
 - A veces pueden aparecer unas horas o unos días después. Y, en algunos casos, pueden pasar semanas o meses antes de que aparezcan las reacciones de estrés.
- Los signos y síntomas de una reacción de estrés pueden durar algunos días, algunas semanas, algunos meses o más, según la gravedad del evento traumático.
 - La comprensión y el apoyo de los seres queridos suelen hacer que las reacciones de estrés pasen más rápido.
- En ocasiones, el evento traumático es tan doloroso que puede ser necesaria la asistencia profesional.
 - Esto no implica locura o debilidad. Simplemente indica que el evento en particular fue demasiado poderoso para que la persona lo manejara por sí misma.

AQUÍ HAY ALGUNOS SIGNOS Y SEÑALES COMUNES DE UNA REACCIÓN DE ESTRÉS:

Físico	Cognitivo (Mental)	Emocional	Conductual (Comportamiento)
Escalofríos	Confusión	Miedo	Retiro de actividades normales
Sed	Pesadillas	Culpa	Actos antisociales
Náuseas	Incertidumbre	Duelo	Incapacidad para descansar
Desmayo	Hipervigilancia	Pánico	Pasos intensificados
Contracciones musculares	El carácter sospechoso	Negación	Movimientos erráticos
Vómitos	Imágenes intrusivas	Ansiedad	Cambio en la actividad social
Mareo	Culpando a alguien	Agitación	Cambio en los patrones del habla
Debilidad	Mala resolución de problemas	Irritabilidad	Pérdida o aumento del apetito
Dolor de pecho	Pobre pensamiento abstracto	Depresión	Hiper alerta al medio ambiente
Dolores de cabeza	Mala atención/decisiones	Ira intensa	Aumento del consumo de alcohol o drogas
Presión elevada	Poca concentración/memoria	Temor	Cambio en las comunicaciones habituales
Ritmo cardíaco elevado	Desorientación de tiempo, lugar o persona	Choque emocional	Etc.
Temblores	Dificultad para identificar objetos o personas	Arrebatos emocionales	
Síntomas de choque	Estado de alerta aumentado o disminuido	Sentirse abrumado	
Rechinar de dientes	Estado de alerta aumentado o disminuido	Pérdida del control emocional	
Dificultades visuales	Aumento o disminución de la conciencia del entorno	Respuesta emocional inapropiada	
Sudoración abundante	Etc.	Etc.	
Respiración dificultosa			
Etc.			

**Cualquiera de estos síntomas puede indicar la necesidad de una evaluación médica.*

En caso de duda, póngase en contacto con un médico.

COSAS PARA PROBAR:

- DENTRO DE LAS PRIMERAS 24-48 HORAS, períodos de ejercicio físico adecuado, alternados con relajación, aliviarán algunas de las reacciones físicas.
- Estructura tu tiempo, mantente ocupado.
- Dite que eres normal y tienes reacciones normales. No te etiquetes como loco.
- Hablar con la gente con quien tienes confianza, hablar es la medicina más curativa.
- Tenga cuidado de adormecer el dolor con el uso excesivo de drogas o alcohol, no necesita complicar esto con un problema de abuso de sustancias.
- Tender la mano; a la gente usted si le importa.
- Mantener un horario lo más normal posible.
- Pasar tiempo con familia y amigos, otra gente.
- Ayude a sus compañeros de trabajo tanto como sea posible compartiendo sus sentimientos y comprobando cómo les va.
- Date permiso para sentirte mal y comparte tus sentimientos con los demás.
- Mantén un diario; escriba sus pensamientos a través de esas horas de insomnio.
- Haz cosas que te hagan sentir bien.
- Date cuenta de que los que te rodean están bajo estrés también.
- No hagas grandes cambios en tu vida.
- Tome tantas decisiones diarias como sea posible que le den una sensación de control sobre su vida, es decir, si alguien le pregunta qué quiere comer, responda, aunque no esté seguro.
- Descanse lo suficiente.
- No intente luchar contra los pensamientos, sueños o recuerdos recurrentes: son normales y disminuirán con el tiempo y se volverán menos dolorosos.
- Coma comidas balanceadas y regulares (incluso si no tiene ganas).

PARA FAMILIARES Y AMIGOS

- Escucha cuidadosamente.
- Pasar tiempo con la persona traumatizada.
- Ofrezca su ayuda y un oído atento si no han pedido ayuda.
- Asegúresle que están a salvo/seguros.
- Ayúdalos con las tareas cotidianas como limpiar, cocinar, cuidar a la familia, cuidar a los niños.
- Deles un tiempo privado.
- No tome su enojo u otros sentimientos como algo personal.
- No le digas que tiene “suerte de que no fue peor”, una persona traumatizada no se consuela con esas afirmaciones. En su lugar, dígales que lamenta que tal evento haya ocurrido y que desea comprenderlos y ayudarlos.