

+ DESPUÉS DE UN DESASTRE

Reacciones de estrés y estrategias para el autocuidado

Atravesar un desastre es increíblemente estresante, pero cada persona reacciona de un modo diferente a ese estrés. Las respuestas a un hecho pueden depender de factores como estos:

- + Su cercanía física y psicológica al hecho
- + Su nivel de responsabilidad durante el hecho
- + Su situación de vida actual
- + Su experiencia previa con crisis personales
- + La disponibilidad de apoyo de amigos, familiares y compañeros de trabajo

Es probable que experimentemos el impacto en nuestra forma de pensar, actuar y sentir, tanto desde el punto de vista físico como emocional. Las siguientes son algunas reacciones comunes que podría experimentar:

FÍSICAS	MENTALES	EMOCIONALES
Náuseas o molestias estomacales	Imágenes y pensamientos continuos del hecho	Ansiedad, miedo y preocupación
Cambios en el apetito	Pensamientos atemorizantes	Tristeza, retraimiento
Dolores de cabeza o dolores musculares	Dificultad para concentrarse	Pena, sentimientos de impotencia
Dificultad para dormir	Sueños angustiantes	Enojo, irritabilidad
Cansancio	Sensación de “aturdimiento” o desorientación	Insensibilidad

Puede que se sienta incómodo o preocupado por no estar sobrellevando mejor la situación. Recuérdese que las reacciones que está teniendo son **reacciones normales a un hecho anormal**.

Todas estas reacciones suelen ser temporales y desaparecen al cabo de unas semanas. Con buenas estrategias de autocuidado, es posible que pueda atravesarlas más fácilmente o más rápido. Cuidarse significa tomar la decisión de actuar de manera saludable, en lugar de simplemente reaccionar ante los acontecimientos. Hay algunas maneras de llevar esto adelante:

Estrategias para el autocuidado: Salud emocional

- + Concéntrese en lo que puede controlar y permítase olvidarse del resto de las cosas.
- + Acérquese a sus seres queridos y otras personas de apoyo que se preocupen por usted, y pase tiempo con ellos.
- + Hable sobre lo sucedido y sus sentimientos. Reconozca que puede estar lidiando con muchas formas de pérdida, como la pérdida de expectativas para el futuro o de sus creencias acerca de su seguridad. Escribir sus pensamientos y sentimientos puede ayudarle. Algunas personas encuentran consuelo en las actividades creativas, como la música o la pintura.
- + Entienda que la pena que sentimos después de una pérdida no sigue un proceso ordenado. Puede sentirse más fuerte y capaz un día, y abrumado al día siguiente. Sea paciente con usted mismo a lo largo de este proceso.
- + Sea consciente de que el enojo suele ser una emoción superficial que oculta una emoción más profunda, como el temor, el dolor o la impotencia.
- + Tenga cuidado de no descargar su dolor y enojo en los demás. Esto puede hacer que desarrollen sentimientos negativos hacia usted y que les cueste más brindarle su apoyo.
- + Su espiritualidad puede ser otro recurso para usted.

Estrategias para el autocuidado: Salud mental

- + Obtenga información sobre el hecho de una fuente confiable y objetiva. No confíe en rumores ni haga conjeturas.
- + Estructure su tiempo. Elija actividades que mantengan la mente y el cuerpo ocupados, y le permitan concentrarse en el aquí y ahora. Fíjese metas a corto plazo para mantener la constancia.
- + Acuérdesse de los desafíos que logró superar en el pasado. Piense en las fortalezas y habilidades que tiene, que le ayudaron a sobrevivir y prosperar.
- + Reduzca las exigencias que se impone a usted mismo. Tenga expectativas realistas sobre lo que puede lograr.
- + Trate de no estar pensando todo el tiempo en lo que sucedió y en lo que podría suceder a partir de ahora. Trate de concentrarse en los aspectos positivos de su vida y los motivos para estar agradecido.

Estrategias para el autocuidado: Salud física

- + Duerma lo suficiente para sentirse descansado. Tal vez le sirva acostarse y levantarse siempre a la misma hora.
- + Coma comidas equilibradas en horarios fijos.
- + Evite las sustancias que alteran el estado de ánimo, como el alcohol o las drogas.
- + Haga algún tipo de ejercicio todos los días. Ayuda a reducir el estrés.
- + Nútrase dedicando tiempo cada día a hacer algo relajante, como respiración profunda, meditación, relajación progresiva o actividades que disfrute.

Para obtener más información, recursos y apoyo, comuníquese con su Programa de Asistencia a los Empleados (EAP, por sus siglas en inglés).

EVERNORTHSM

ESTE MATERIAL ES BRINDADO POR EVERNORTH SOLO CON FINES INFORMATIVOS/EDUCATIVOS. NO ESTÁ DESTINADO A SER UN ASESORAMIENTO MÉDICO/CLÍNICO. SOLO UN PROFESIONAL DE CUIDADO DE LA SALUD PUEDE HACER UN DIAGNÓSTICO O RECOMENDAR UN PLAN DE TRATAMIENTO.

TODOS LOS PRODUCTOS Y SERVICIOS DE EVERNORTH SE BRINDAN EXCLUSIVAMENTE POR O A TRAVÉS DE SUBSIDIARIAS OPERATIVAS DE EVERNORTH, INCLUIDA EVERNORTH CARE SOLUTIONS, INC. Y EVERNORTH BEHAVIORAL HEALTH, INC.