

Posibles reacciones ante un evento traumático

Imágenes y recuerdos recurrentes de lo que pasó.

Flashbacks (impresión de estar volviendo a vivirlo), pesadillas.

Depresión; no disfrutar la vida, sentirse sola y abandonada.

Sentir desconexión, insensibilidad.

Retirarse, evitar el contacto social, autoaislarse.

Cambios en los hábitos de comer, dormir, sexuales.

Dolor de estómago, náuseas, fatiga, dolor muscular.

Miedo, ansiedad, hipervigilancia, ataques de pánico, fobias.

Inquietud.

Culpabilidad, vergüenza, sentir que es culpa tuya, arrepentimiento.

Imposibilidad de funcionar normalmente, hacer planes y tomar decisiones.

Irritabilidad, rabia, estallidos emocionales, llanto incontrolable, dolor espiritual.

Pensamientos suicidas, pensar que la vida no tiene sentido

Desconfiar del activismo político y de las relaciones con tus amig@s.

Revivir experiencias traumáticas pasadas

Perder la esperanza, pensar que esta fase nunca acabará

LO QUE PUEDES HACER POR TI.

Recordar que tus reacciones son normales y puedes recibir ayuda: es una fase difícil pero mejorarás.

Inmediatamente después de la experiencia: ir a un lugar donde te sientas segur@ y cuidarte. Esto puede querer decir dejar que otras personas te cuiden.

No te aisles. Apoyate en tus amig@s y diles lo que necesitas.

Consulta con un/a profesional si lo necesitas

Saca la adrenalina de tu cuerpo, da paseos, monta en bici o corre, haz ejercicio.

Tómate tu tiempo para curarte, ten paciencia contigo mism@ y no te culpes por tus sentimientos y reacciones. Las heridas espirituales tardan tiempo en curarse, lo mismo que las heridas físicas.

Puede que te sientas mal si piensas que otras personas lo están llevando mejor, recuerda que cada persona es diferente y reacciona de manera diferente. No hay una manera "correcta" de reaccionar. Si has sufrido una experiencia traumática previa o abusos en la infancia puedes tener reacciones más intensas. También las personas más sensibles tienden a experimentar reacciones más fuertes. No es un signo de debilidad sentir dolor después de haber sufrido un ataque.

Puede que te sientas culpable por lo que pasó. No te culpes. ¡Recuerda que no fue culpa tuya! La culpa es del agresor/a.

Tu familia y amigos puede que no sepan cómo ayudarte. Diles lo que necesitas y lo que no. Si piensas "no tengo derecho a sentirme así, lo que me ha pasado no es nada comparado con X", ten en cuenta que has experimentado algo terrible y tienes derecho a sentirte como te sientes. Si te sientes mal es por que la experiencia fue mala para ti. No sirve para nada comparar y contrastar brutalidades. Si aceptas tus sentimientos te recuperarás más rápido.

La negación y la evitación tienen efectos dañinos a largo plazo y limitarán tu vida. La automedicación con alcohol y drogas puede parecer que ayuda en el momento pero tiene efectos negativos a largo plazo.

Las flores de Bach y la acupuntura pueden ayudarte a manejar tus emociones. La valeriana es buena contra el insomnio, los masajes y los baños calientes siempre son buena idea.

Investiga: sobre el stress post traumático.

Cuanto más sepas más fácil es ver tus reacciones como algo normal ante un evento "anormal"

CÓMO APOYAR A TUS AMIG@S

No esperes a que te pidan ayuda. Muéstrales que estás ahí.

Contar la historia cronológicamente ayuda al cerebro a procesar la experiencia. Con tacto anima a tu amig@ a que te cuente lo que pasó, lo que vio, lo que oyó, lo que sintió y pensó, pero no presiones si no quiere.

La falta de apoyo puede empeorar la situación. A esto se le llama "trauma secundario" y se debe tomar muy en serio. Tiene que ver con "supuestos que se rompen". Sabemos que los agresores son brutales, pero si sientes que tus amig@s no te apoyan después, te sentirás como si el mundo se estuviera viniendo abajo.

Los días inmediatamente posteriores son cruciales. Es cuando todas las emociones están más accesibles. Es bueno hablar en este momento. Más tarde con frecuencia la gente se cierra.

A menudo una persona traumatizada se retira de las actividades sociales y se aísla. Puede que ya no la veas. Ve a buscarla.

A veces puede que sientas que te estás dando con un muro, que estas siendo rechazad@. Míralo como un síntoma, no te lo tomes como algo personal y aguanta ahí.

Puede que te sientas insegur@ sobre cómo ayudar. Averigua sobre el stress postraumático para que lo entiendas mejor. Pregunta qué necesitan. No impongas tus soluciones.

Compórtate como siempre. La sobre-compasión o el exceso de cuidados no ayudan. Lo más importante es que tu amig@ se sienta seguro y acompañado en tu presencia.

Considera que mucha gente parece que está bien tras una experiencia traumática y la reacción puede venir más tarde.

Escucha. Evita hablar antes de tiempo o demasiado. A veces queremos dar nuestros consejos en vez de escuchar bien. Ponte en su lugar, intenta pensar en cómo se siente, no en cómo tu te hubieras sentido.

A una persona traumatizada a menudo se le hace muy difícil pedir ayuda. Se proactiv@ pero sin presionar.

Para una persona traumatizada cualquier pequeña tarea es un mundo. Cocinar, hacerles la compra o los recados les puede ayudar mucho, mientras no lo hagas de manera condescendiente o mines su independencia.

La irritabilidad, el desagrado y el distanciamiento son reacciones normales. No te lo tomes como algo personal y sigue apoyándoles.

Decir "ya deberías haber superado esto, sigue con tu vida", es totalmente inútil y sólo te distanciará de tu amig@.

Importante: Apoyar y ayudar puede ser muy duro para ti también. Cuidate, haz cosas que te hagan feliz. Habla con alguien de cómo te sientes. Conseguir apoyo para ti te ayudará a apoyar a otr@s.

Un buen terapeuta puede ayudar. Ayuda a encontrarlo. Un/a buen terapeuta sería uno que tenga experiencia con trauma (si no puede ser contraproducente) y ser simpático políticamente, o por lo menos neutral. Si te rompes una pierna vas al médico, y un trauma es una herida espiritual muy seria.

¿QUÉ PUEDES HACER CÓMO GRUPO?

Si os habéis visto en una experiencia traumática hablar sobre ello junt@s. Esto se puede hacer haciendo una ronda para que tod@s tengan la oportunidad de hablar de lo que pasó, dónde estaban, lo que vieron y oyeron, lo que sintieron y pensaron (si quieren, la participación debe ser voluntaria). Este método es más útil si la gente tiene el mismo nivel de trauma; si no personas con un nivel más bajo se pueden traumatizar más.

Podéis trabajar en grupo con un/a terapeuta. Recuerda. Para das apoyo necesitas apoyo. Esto es esencial