**Hoja De Información Sobre la Tensión**

**Debido a un Incidente Crítico**

Ha experimentado un acontecimiento traumático (un golpe, una pérdida de un amigo, compañero de trabajo, o un ser querido, o pérdida de una propiedad, una amenaza seria, o una experiencia emocional abrumadora). Aunque el acontecimiento puede que haya terminado, usted puede ahora estar experimentando o pudiera experimentar más adelante algunos síntomas cognoscitivos (pensamientos), emocionales, o fuertemente físicos.

Es muy común, de hecho absolutamente NORMAL, que la gente experimente efectos emocionales después de haber pasado por un acontecimiento horrible. A veces, estos efectos emocionales o REACCIONES de ESTRÉS aparecen inmediatamente después del acontecimiento (Severo). Estas reacciones pueden aparecer ocasionalmente después de algunas horas, pocos días, semanas, o meses más adelante (RETRASADO). Usted pudo haber experimentado otros acontecimientos traumáticos recientemente o en el pasado (ACUMULATIVO). Las señales y síntomas de una reacción del estrés pueden durar algunos días, semanas, o meses y de vez en cuando más largo dependiendo de lo severo que es el acontecimiento traumático. Con la ayuda y apoyo de sus seres queridos, la reacción del estrés generalmente pasa más rápido. De vez en cuando, la experiencia puede ser tan dolorosa que puede ser necesaria la ayuda profesional de un consejero entrenado en Manejos de Incidentes Críticos del Estrés. Esto no implica que sea ayuda profesional mental o debilidad. Simplemente Indica que este acontecimiento traumático en particular fue doloroso y difícil que no puede manejarlo por si mismo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Físicamente** | **Pensamientos** | **Emociones** |
| 1. Dolor de pecho (consulte a  su médico) | 1. Confusión | 1. Cólera |
| 2. Escalofrío | 2. Dificultad al concentrarse | 2. Ansiedad |
| 3. Síndrome irritable del  Intestino | 3. Dificultad al hablar | 3. Depresión |
| 4. Atarantas | 4. Dificultad al tomar decisiones | 4. Temor |
| 5. Fatiga (cansancio) | 5. Dificultad al resolver problemas | 5. Sintiéndose abandonado |
| 6. Sin coordinación | 6. Dificultad al nombrar objetos comunes | 6. Sintiéndose aislado |
| 7. Dolor de cabeza | 7. Desorientación de lugar o tiempo | 7. Sintiéndose perdido |
| 8. Alta Presión | 8. Entumecimiento | 8. Teniendo pesadillas |
| 9. Dolor de músculos | 9. Retrocesos | 9. Pesar |
| 10. Náusea | 10. Problemas de memoria | 10. Culpabilidad |
| 11. Sudor profuso | 11. Falta de atención | 11. Irritado |
| 12. Respiración rápida | 12. Problemas calculando números | 12. Triste |
| 13. Palpitación de corazón  rápida | 13. Visualizando el acontecimiento vez tras vez. | 13. Estado de shock |
| 14. Insomnio | 14. Pensamientos retrasados | 14. Asustado |
| 15. Temblor (labios, manos) | 15. Dificultad al aprender | 15. Queriendo esconderse |
| 16. Dolor de estómago | 16. Dificultad al escribir sus pensamientos | 16. Cólera o tristeza  reprimida |
| 17. Inicio de una enfermedad | 17. Pensamientos que ocurren vez tras vez | 17. Retirarse |
| 18. Sensación cinética | 18. Visualizaciones, ruidos, olores | 18. Disociación |

Consejos útiles para el tratamiento de un Incidente Crítico

Poniendo en práctica las siguientes sugerencias le puede ayudar a calmar el estrés asociado con un evento traumático.

**Para usted**

1. Tratar de descansar más.
2. Comer verduras y proteína.
3. Tomar bastante agua.
4. Pedirle a un amigo que se quede con usted por unas cuantas horas o si es posible, todo el día.
5. Mantener un horario normal y tratar de regresar a su horario regular.
6. Es normal que reaparezcan pensamientos, sueños y recuerdos recurrentes. NO trate de luchar contra ellos. Poco a poco se irán disminuyendo hasta que el dolor sea menos.
7. Ejercicio (caminar, levantar pesas, nadar etc.).
8. Expresar sus sentimientos a medida que surjan. Cambiar los pensamientos negativos con pensamientos positivos. Explorar y tomar decisiones positivas.
9. Hablar con la gente que amas y en la cual confías.
10. Buscar un consejero capacitado en manejo del estrés, si los sentimientos se prolongan o son demasiado intensos.

**Para su familia y amigos**

* 1. ESCUCHAR cuidadosamente.
  2. Pasar tiempo con la persona que te necesita.
  3. NO tome su ira o irritabilidad u otros sentimientos negativos personalmente.
  4. Asegurarle que está protegido.
  5. Ofrecer su ayuda y un oído atento, incluso si no han pedido ayuda.
  6. Ayudarle con las tareas cotidianas (ejemplo: cuidar de la familia o cuidar de sus hijos).
  7. Respetar su tiempo privado.
  8. NO le diga que tuvo suerte y pudiera haber sido peor. Las personas no se consuelan con este tipo de comentarios. Más bien, dígale que lamenta mucho lo sucedido y que deseas ayudarle.
  9. Asegurar que están alimentándose bien y haciendo ejercicio. Sugerir un paseo/caminar juntos.
  10. Cuando se presente el momento y sólo cuando sea el tiempo apropiado, mostrarle algo que promueva la risa. La risa es muy útil en la estabilización de una persona traumatizada (recuerde sólo cuando sea apropiado). Si los síntomas descritos en la página anterior son graves o si duran más de seis semanas, la persona traumatizada puede necesitar ayuda profesional.