

DESPUÉS DE UN INCIDENTE CRÍTICO

Dr. Don Bosch, Director de Servicios Clínicos, Headington Institute,

2 de agosto de 2013

Después de un incidente crítico, muchas personas se ven aquejadas por un amplio abanico de síntomas y sentimientos. Algunos de estos pueden ser positivos, como una profunda sensación de claridad sobre lo que es más importante para uno. También es posible que experimentes profundos sentimientos de determinación y de compromiso con tus seres queridos. Por la parte negativa, es muy común pasar por un amplio espectro de sentimientos que pueden ser normales o no para ti.

Después de un incidente crítico, es posible que experimentes:

- Una sensación de confusión acerca de lo que ha pasado
- Una sensación de que es irreal
- Una sensación de desconexión contigo mismo
- Sentimientos intensos de ira, ansiedad, vergüenza o culpa
- Llanto o risa incontrolables.
- Insensibilidad
- Un deseo de volver a casa o buscar cobijo en algún lugar
- Odio hacia las personas que lo hayan causado
- Compasión hacia las personas que lo hayan causado
- Cansancio extremo
- Incapacidad para comer o ganas de comida reconfortante.
- Una sensación de haber sido traicionado por tu organización
- Incapacidad para dormir por culpa de escenas del incidente que se repiten en tu mente
- Un convencimiento de que podrías haber manejado mejor la situación o haber hecho algo de manera diferente
- Una necesidad de estar con otras personas
- Una necesidad de estar a solas
- Una necesidad de hablar
- Una necesidad de no hablar
- Cualquiera o todos los síntomas anteriores mezclados de manera confusa

Si experimentas alguno de estos síntomas, no te preocupes porque algo vaya mal. Todas estas son reacciones bastante comunes y que normalmente se irán pasando durante las semanas y los días posteriores. Cada persona es diferente y tus reacciones pueden ser muy distintas a las de otra persona que haya vivido el mismo incidente. Date tiempo para recuperarte a tu propio ritmo. No seas duro contigo mismo en cuanto a tus pensamientos y expectativas.



¿Qué es útil?

- Si puedes, escribe o lleva un diario acerca de la situación y tus vivencias.
- Intenta descansar lo máximo posible y comer bien.
- Si puedes, realiza ejercicio intenso durante varios días. Tu cuerpo ha estado en máxima alerta durante la crisis, pero ahora necesita ayuda para expulsar las hormonas y sustancias químicas asociadas al estrés. El ejercicio ayuda a tu organismo a hacerlo.
- Realiza actividades que impliquen el uso del razonamiento espacial, como ordenar tu habitación, jugar al Tetris o jugar al Scrabble con un amigo. Este tipo de actividades puede ayudar a tu cerebro a distraerse del procesamiento negativo y proporcionar el descanso necesario.
- La mayoría de las personas necesitan contar su historia, pero solo cuando sientan que ha llegado el momento.
- Intenta no ser crítico contigo mismo o con tu actuación durante el incidente. Estabas intentando sobrevivir en una situación anormal.
- Reza, medita, canta o escucha música relajante.
- Haz cosas que aumenten tu sensación de seguridad.
- Reanuda tu rutina, pero date permiso para hacer las tareas a un ritmo más lento. Tómate descansos frecuentes.
- Muchas veces resulta útil hablar con un profesional para entender tu respuesta en particular.

¿Qué no es útil?

- Evita consumir alcohol o drogas para relajarte.
- Hablar de la situación, si no estás preparado.
- Evita culparte a ti mismo por lo que ha sucedido o por la manera en la que has reaccionado.
- Evita tomar decisiones importantes, si es posible. Date tiempo para adaptarte y recuperar la perspectiva.
- No quites importancia al incidente porque creas que es lo que se espera de los trabajadores humanitarios «curtidos».

Otras consideraciones:

- Haz saber a alguien de tu organización (que pueda ayudarte) cómo te encuentras y qué te sería de ayuda. Puede tratarse de un gerente, alguien de la oficina central o un amigo y defensor que forme parte de la organización.
- Si sigues teniendo síntomas que te provoquen un nivel de angustia significativo, interfieran con tu rutina y actividad diarias, o duren más de un mes, ponte en contacto con un profesional de la salud mental que pueda ayudarte.