

# *Manejo de la tensión y el miedo después de un acontecimiento traumático*

## **Resumen**

La tensión y el miedo a resultado de los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 y las noticias en desarrollo nos afectan a todos y pueden durar por un tiempo.

- Trauma indirecto
- Resurgimiento de sentimientos de pena y ansiedad
- Trauma indirecto y los niños

A medida que más información acerca de los ataques terroristas del 11 de septiembre en la ciudad de Nueva York y Washington, D.C se encuentra disponible al público en todo Estados Unidos, mucha gente puede encontrar que está viviendo una reacción prolongada a la catástrofe y a los sucesos que han golpeado a nuestra nación. Los ataques terroristas nos afectan a todos, inclusive quienes no perdieron a un ser querido o no estaban presentes para dichos acontecimientos.

## **Trauma indirecto**

Como resultado de los aviones que se estrellaron en el World Trade Center, el Pentágono y en Pensilvania y debido a que las noticias son instantáneas, la muerte y destrucción han llegado a nuestros hogares, a nuestras escuelas y nuestros lugares de trabajo, haciendo que todos seamos testigos de estos eventos terribles.

Las imágenes gráficas y la difusión constante de más información acerca de los ataques terroristas pueden resultar en un trauma indirecto para algunas personas. Este tipo de trauma es el resultado de un desastre masivo que afecta a muchas personas de manera muy profunda y entre las reacciones comunes se incluyen las siguientes:

- tristeza y llanto prolongados
- incapacidad de concentrarse
- náusea o dolores de cabeza
- miedo
- ansiedad
- sueños inquietantes
- un sentido general de incomodidad
- desorientación

Todos los que atestiguaron los acontecimientos del martes y continúan viendo y escuchando las noticias pueden estar presentando dichas reacciones físicas o emocionales a este desastre nacional. Estas reacciones son normales y es posible que duren días, semanas o meses.

## **Resurgimiento de sentimientos de pena y ansiedad**

Algunas personas pueden estar especialmente vulnerables a un trauma indirecto, incluyendo los que recientemente han sentido una pérdida de un ser querido o se

encuentra en una transición en sus vidas y aquellos que han vivido guerras u otras crisis importantes.

Los acontecimientos traumáticos pueden disparar recuerdos de pérdidas anteriores o acontecimientos que sucedieron hace muchos años. Si usted ha atravesado por otros sucesos traumáticos o ha perdido a un ser querido, la tragedia de estos últimos ataques terroristas puede traer de nuevo sentimientos de pena, terror y tristeza. Si está sintiendo un resurgimiento de emociones sobre eventos pasados a resultado de los ataques terroristas, recuerde que es normal.

- *Pase más tiempo con la gente que usted quiere.* Hable de los eventos recientes y de las pérdidas anteriores o experiencias que le pueden estar afectando hoy.
- *Hable de sus miedos y preocupaciones con sus compañeros de trabajo.* Los miedos y preocupaciones interfieren con su trabajo y es importante hablar de ellos con sus colegas y amistades. Sin embargo, respete el hecho de que algunas personas se sienten mejor no hablando de los actos terroristas o de acontecimientos relacionados.
- *Piense que su ánimo y sentimientos podrán ser intensos y podrían cambiar constantemente.* Es posible que usted se sienta más irritable que lo usual o que su estado de ánimo cambie en forma drástica de un día para otro o de una hora a otra.
- *Sus patrones de sueño y alimentación pueden alterarse.* Puede ser difícil mantener un itinerario normal si está viviendo un trauma, pero es importante tratar de mantener un patrón de comidas y de sueño en forma regular para asegurarse de que se tiene la fortaleza para ocuparse de manejar la tensión.

Si usted o un ser querido está enfermo, si padece de algún trastorno psicológico, o ha tenido cualquier otra tensión o pérdida reciente, es posible que sea difícil sobrellevar el trauma relacionado con el acto terrorista. Es necesario limitar la exposición a la cobertura noticiosa de los acontecimientos y preferible que pase más tiempo hablando con amistades, familiares o consejeros profesionales.

También es normal que la gente se vuelva temerosa de regresar a su itinerario regular después de un desastre como el de los ataques terroristas que han agredido a nuestro país. Usted o sus hijos pueden tener miedo de volver a la escuela o al trabajo. Tal vez la gente vaya a tener un miedo continuo a volar, a los incendios, a estar en edificios altos o a otras preocupaciones que no tengan nada que ver con los actos terroristas.

### **Trauma indirecto y los niños**

Los niños que ven imágenes repetidas de violencia y terror en televisión o en periódicos pueden tener miedos constantes de su propia seguridad y de la de su

familia. Los niños que han perdido una mascota recientemente, vivido la separación o divorcio de sus padres, o la pérdida de un ser querido, pueden sentirse muy afectados. Si sus hijos tienen dificultad para sobrellevar el trauma *Deje que se vuelvan más dependientes de usted.* La dependencia emocional y física pueden ser un símbolo de que su hijo necesita apoyo durante un período difícil.

- *Pase más tiempo con sus hijos.* Cancele eventos próximos y planes que le alejan de sus hijos. Trate de hacer un esfuerzo de mantener a rutinas de la familia y simplemente permanezcan juntos cuando usted está en casa.
- *Continúe hablándole a sus hijos acerca de los acontecimientos y de toda información nueva de la que ellos puedan enterarse.* A medida que pasa el tiempo, habrá más noticias, más fotos, y más información disponible sobre los ataques del 11 de septiembre. Siga preguntando a sus hijos lo que ha sabido, responda a sus preguntas y aclare cualquier información equivocada.

#### 4 • Manejo de la tensión y el miedo después de un acontecimiento traumático

Managing Stress and Fear Following a Traumatic Event