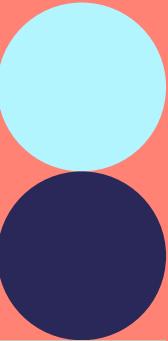




Oslo

Equipo psicosocial para crisis



Información y asesoramiento sobre las reacciones ante las crisis

Fotografía: Unsplash, Tyler-Nix

Spansk



¿Qué es una reacción ante una crisis?

Una reacción ante una crisis es una respuesta emocional natural a algo muy malo o aterrador. Es una señal de que tu cuerpo y tu mente están haciendo todo lo posible para comprender y hacer frente a lo que ha sucedido.

Las reacciones ante las crisis pueden ser desagradables y aterradoras, pero no son peligrosas. Las reacciones a menudo comienzan siendo fuertes, pero progresivamente van perdiendo intensidad con el paso del tiempo.

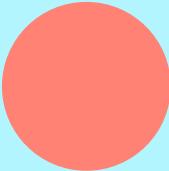
¿Cuándo se producen las reacciones ante las crisis?

Las reacciones ante las crisis pueden ocurrir en respuesta a:

- Un accidente
- Actos violentos y delitos
- Muerte súbita e inesperada
- Cuando pierdes a alguien que amas
- Guerra y conflicto

Este folleto proporciona información y asesoramiento sobre lo siguiente:

- Reacciones normales a las crisis
- Asesoramiento inmediato después de las crisis
- Asesoramiento para la vida cotidiana



¿Cuáles son las reacciones normales ante una crisis?

Las personas reaccionan de manera diferente ante las crisis graves. Algunas pueden tener reacciones muy obvias y mostrar sus sentimientos. Otras mantienen sus emociones reprimidas en su interior. Algunas personas tardan un tiempo en reaccionar: un par de días, una semana o incluso unos meses. Todas estas formas de reaccionar son completamente normales.

Shock

Cuando sucede algo muy malo o aterrador, puede parecer surrealista. Mucha gente lo describe como si se estuviese viendo una película. Esto se debe a que lo que te ha sucedido es demasiado abrumador para aceptarlo. Es la forma que tiene tu cuerpo de protegerte. Con el tiempo, comenzarás a comprender lo que ha ocurrido y luego podrás comenzar a procesar tus emociones.

Enfado

Es normal sentirse enfadado o frustrado cuando pasa algo malo. Este enfado puede afectar negativamente a tu familia y amigos cercanos. Es posible que experimentes cambios repentinos de humor en el transcurso del día.

Tu cuerpo está en un estado elevado de alerta

En una crisis, es normal estar más susceptible y nervioso. Es posible que te sobresaltes al oír un ruido fuerte o que cambies la forma en que te mueves. Esto es normal. Sucede porque tu cuerpo está tratando de protegerte. A esto lo llamamos estar en un estado de alerta. Es agotador permanecer perpetuamente listo y en alerta máxima. Es posible que descubras que agota tu energía. Al final, por lo general tu cuerpo logrará relajarse más.

Alteración de los patrones de alimentación

Tu apetito puede cambiar y es posible que comas más o menos de lo habitual. Muchas personas pierden el apetito y se olvidan de comer. A algunas les duele el estómago y otras pueden sufrir diarrea o estreñimiento.

Duelo

El duelo es un poderoso sentimiento de tristeza que a menudo provoca la pérdida de un ser querido. La ira y el alivio son otras reacciones comunes ante la muerte. También es posible que sientas pena por un futuro que no será como esperabas. El duelo puede durar toda la vida, pero con el tiempo suele ser más llevadero.

Concentración y memoria

Cuando estás en una crisis, puede ser más difícil concentrarte en las tareas cotidianas. La falta de concentración puede afectar a tu capacidad para trabajar, estudiar o conducir un coche. A muchas personas también les resulta difícil concentrarse en situaciones sociales.

En una crisis, también es normal olvidarse de cosas completamente ordinarias. Es posible que te resulte difícil recordar las citas o lo que se dijo en una conversación, o que te olvides de bajarte del autobús en tu parada o de lo que ibas a comprar en el supermercado.

Reacciones físicas

Cuando sucede algo grave o problemático, tu cuerpo puede reaccionar de diferentes maneras. Es posible que comiences a sentirte tembloroso, sudoroso o con náuseas. A veces, es posible que te sientas débil o que tengas un dolor de cabeza punzante. Tu corazón puede comenzar a acelerarse y es posible que sientas presión en el pecho.

Los músculos del cuello o de los hombros se te pueden poner rígidos o doloridos. Esto es completamente normal. Todas estas son formas en las que tu cuerpo aborda una situación difícil.

Problemas para dormir

Es normal tener problemas relacionados con el sueño. Tal vez te despiertes con frecuencia por la noche, tengas pesadillas o necesites dormir más de lo habitual. Dormir mal durante un tiempo breve no es peligroso. Pero si tus problemas para dormir se prolongan mucho, debes hablar con tu médico.

¿Qué puede ayudar inmediatamente después de una crisis?

- Busca la compañía de alguien en quien confíes
- Haz algo agradable con otras personas
- Ten cuidado al compartir detalles del suceso. Es mejor esperar hasta el día después de que sucedió.
- Recuerda comer y mantenerte hidratado, incluso si no tienes hambre ni sed.
- Espera a dormir al menos hasta que pasen 6 horas después del incidente. Esto evitara que los malos recuerdos de lo sucedido se te queden grabados.
- Es normal no dormir mucho la primera noche. Esta es la forma en que tu cuerpo procesa la crisis. No es peligroso.
- Ten cuidado con las sustancias intoxicantes y los medicamentos.



Fotografía: Pexels, Estudio Cottolengo

- No hables con periodistas. Espera hasta que tengas el control y hayas tenido tiempo para reflexionar.
- Ten cuidado con lo que compartes en las redes sociales. Podría ser difícil eliminarlo más tarde.

¿Qué puede ayudarte a lidiar con la vida cotidiana en una crisis en curso?

- Trata de seguir las mismas rutinas diarias que tenías antes de la crisis. Acuéstate y levántate a la misma hora que antes. Come e hidrátate a intervalos regulares, incluso si no tienes hambre.
- Sé amable contigo mismo. Haz descansos cuando los necesites. Haz cosas que te gusten, como ir al gimnasio, hacer senderismo o pasar tiempo con amigos.
- Depende de ti decidir con quién quieres hablar sobre lo que ha sucedido. Recuerda que tus amigos también pueden ayudarte a dejar de pensar en el incidente.
- Acepta la ayuda práctica y el apoyo de tus seres queridos.
- No consumas drogas ni alcohol para sentirte mejor. A la larga, pueden terminar haciéndote sentir peor.
- Regresa al colegio o al trabajo tan pronto como te sientas listo. Habla con tu jefe o maestro, si necesitas apoyo adicional. No pasa nada si no puedes hacerte cargo de todo en casa, en el trabajo o en la escuela, tan bien como podías hacerlo antes de la crisis.
- También es normal que aparezcan y desaparezcan pensamientos o sentimientos de tristeza. Con el apoyo de quienes te rodean, la vida diaria se volverá poco a poco más fácil.
- Si continúas sintiéndote mal, debes hablar con tu médico.



Fotografía: Pixels

¿Cómo reaccionan normalmente los niños ante una crisis?

Las reacciones de los niños ante una crisis suelen ser diferentes a las de los adultos. Pueden reaccionar vacilando entre parecer felices y, de repente, ponerse tristes o enfadados. Cuando un niño no entiende completamente lo que ha sucedido, esto puede causar reacciones fuertes. A veces, un niño puede tardar en mostrar sus reacciones. Todos los niños son diferentes. Aquí no hay «correcto» o «incorrecto».

Algunos niños pueden retraerse y actuar de la misma manera que lo hacían cuando eran más pequeños. Es posible que hablen menos, comiencen a tener accidentes para ir al baño u olviden cosas que antes sabían hacer. También pueden desarrollar problemas para dormir o tener pesadillas y malos sueños.

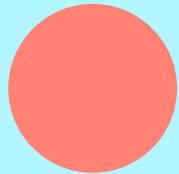
Dale al niño la oportunidad de asistir a un funeral o servicio de despedida para que pueda despedirse o entender que alguien ha muerto. Explícale al niño cómo se desarrollará ese evento. Esto hará que se sientan más seguros en la situación. Habla también con el niño después sobre cómo se sintió al participar. Responde a cualquier pregunta que tengan.

Los niños son buenos para adaptarse y superar los momentos difíciles. Lo más importante es que se sientan seguros y tengan adultos que los cuiden. Si te resulta difícil cuidar a tu hijo después de una crisis, pide ayuda.

¿Qué puedes hacer para ayudar a un niño a sentirse seguro?

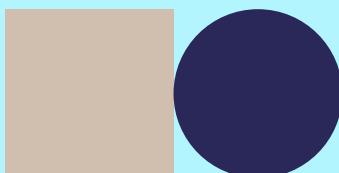
- Actúa con calma alrededor del niño.
- Deja que el niño pase tiempo con personas en las que confie, especialmente cuando necesites un descanso.
- Dale al niño una explicación sencilla de lo que ha sucedido. No es necesario que le cuentes todo, pero sé honesto.
- Responde a las preguntas del niño.
- Los niños pueden soportar ver que los adultos están tristes. Explica por qué.
- Vigila cómo le está yendo al niño. Habla sobre pensamientos y sentimientos.
- Dile al niño que no es su culpa que haya sucedido algo malo.
- Cíñete a las rutinas cotidianas. Deja que el niño asista a la escuela y participe en actividades de ocio.
- Habla con el centro preescolar, el centro de salud o la escuela del niño, para que puedas formar un equipo que lo apoye.
- Deja que el niño participe en funerales o servicios de despedida, si así lo desea.

¿Cómo reaccionan normalmente los adolescentes ante una crisis?



Los adolescentes pueden reaccionar como adultos y como niños. Puede pasar tiempo antes de que entiendan lo que ha sucedido y logren ordenar sus pensamientos y sentimientos con respecto a la crisis. Para los adolescentes en crisis, puede ser difícil pasar tiempo con amigos, concentrarse en las tareas escolares o participar en actividades como lo hacían antes. Los adolescentes tratan de manejar la mayoría de las cosas por sí mismos. Aun así, es importante que los adultos les muestren cariño y les ofrezcan apoyo, incluso si no lo piden.

Los adolescentes necesitan información clara sobre una crisis. Puede ser una buena idea ayudar a un adolescente a protegerse o tomarse un descanso de las noticias y las redes sociales. Estate ahí para ellos, hablad juntos y responde a sus preguntas con honestidad. Si te preocupa un adolescente, puede ser prudente ponerse en contacto con alguien que pueda ayudarlo, como su médico o el servicio de salud de la escuela.

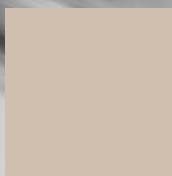




Fotografía: Pexels / Trinity Kubassek

¿Cómo puedes ayudar a los adolescentes a sentirse seguros?

- Cuéntale al adolescente lo que ha sucedido de una manera que entienda.
- Escucha lo que comparte sobre sus sentimientos y pensamientos.
- Responde a todas sus preguntas con sinceridad.
- Demuéstrale al adolescente que te preocupas por él y que estás ahí para él.
- Cíñete a las rutinas cotidianas.
- Vigila sus hábitos de sueño y asegúrate de que coma.
- Fomenta la actividad física. Ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad.
- Sé paciente.
- Habla con el adolescente sobre lo que lee y escribe en las redes sociales.
- Aconséjale que no escuche ni difunda información que pueda ser falsa.
- Habla con su profesor o consejero escolar, para que podáis apoyar al adolescente juntos. Recuerda que el adolescente debe dar su consentimiento.



Fotografia: Unsplash, Priscilla Du Preez

¿Qué es importante que la familia y los amigos tengan en cuenta a la hora de apoyar a una persona en crisis?

La familia y los amigos deben ponerse en contacto con la persona en crisis y cooperar para apoyarla y cuidarla. Puede ser bueno saber que hay alguien que puede echar una mano cuando sea necesario. Por ejemplo, puedes facilitar la vida cotidiana ayudando con las tareas prácticas, como los deberes, preparar la comida, ir de compras, recoger a un niño del preescolar o acompañarlo a una actividad de ocio.

A veces, los amigos y la familia pueden descubrir que la persona en crisis no quiere interactuar con ellos. En estos casos, es importante tener paciencia y volver a intentarlo un poco más tarde. No esperes demasiado para restablecer el contacto.

Las personas que atraviesan una crisis a menudo descubren que la gente comienza a prestarles menos atención a medida que pasa el tiempo. Muchos se encuentran solos con su dolor y sus emociones. En momentos como este, el apoyo de familiares y amigos es especialmente importante.





Fotografia: Pexels Ole Herman Larsen



Información de contacto

El Servicio de Emergencia Psicosocial es el Equipo psicosocial para crisis del Municipio de Oslo. También ofrecemos seguimiento local de crisis en todos los municipios de la ciudad.

Teléfono del Servicio de Emergencia

Psicosocial: 23 04 05 00

Dirección: Legevakten Trondheimsveien 233, Budynek 40

El Servicio de Emergencia Psicosocial de la Clínica de Accidentes y Servicios Ambulatorios de Oslo (Legevakten) y nuestros equipos psicosociales locales para crisis ofrecen a las personas implicadas en crisis, a sus familiares, testigos y ayudantes asesoramiento, consejos y orientación. No se necesita que te derive un médico y el servicio es gratuito.

Para obtener información y orientación sobre cómo gestionar las reacciones inmediatamente después de una crisis, visita nuestro sitio web.

www.oslo.kommune.no/kriseteam

www.kriser.no

www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise

Descarga la aplicación SMART para la gestión del estrés

www.rvtsost.no/verktoy/smart-appen

