

Practicar el cuidado personal después de eventos traumáticos

La exposición a eventos traumáticos puede tener un gran impacto en nuestras emociones, comportamientos, funcionamiento cognitivo y bienestar físico. Esto sucede, incluso, cuando presenciamos el evento traumático desde lejos. Las personas experimentan una gama de reacciones. Es usual que informen que se sienten más temerosas, que se aíslan de sus amigos y familiares, que se distraen fácilmente o, incluso, que se sienten frustradas por tener lagunas de memoria o que no pueden completar tareas sencillas.

La reacción más común que informan las personas expuestas a trauma o tensión extrema es el gran impacto en el cuerpo. Al principio, podemos estar ansiosos, sentir que el corazón se acelera o experimentar un descarga de adrenalina. Después de unos días, podemos sentirnos exhaustos pero tener dificultad para dormir, notar que nos asustamos con facilidad, estar excesivamente alertas o sentirnos apáticos o indiferentes. Con frecuencia, las personas informan que no pueden dejar de pensar sobre el evento traumático, verlo en televisión o leer sobre él en las noticias.

La buena noticia es que los humanos son resistentes y que la mayoría se recuperará en un plazo corto, usualmente, unas pocas semanas. Para acelerar la recuperación, debemos recordar que el cuidado personal es importante y encontrar maneras de cuidarnos diariamente. Estas son algunas cosas que puede hacer para promover el retorno a la normalidad:

- 1) **Conserve las conexiones sociales:** Cuando experimentamos una pérdida o una tragedia, es fácil aislarnos o apartarnos de nuestra red de amigos y familiares. Pero en momentos de crisis, estas redes de apoyo son más importantes que nunca. Busque el apoyo de quienes pueden ayudarlo. Haga planes para reunirse con los amigos y manténgase conectado personalmente o por teléfono. Puede decidir que desea evitar temporalmente a las personas que no lo están ayudando. Recuerde, está bien tomarse un tiempo para descansar y recobrar fuerzas.
- 2) **Adopte comportamientos saludables:** Ejercítense varias veces a la semana, y pruebe y mantenga una dieta saludable. Nuestras rutinas saludables y los buenos hábitos alimenticios desaparecen durante las emergencias, por lo que debemos encontrar la manera de tener tiempo para caminar, nadar o hacer algún ejercicio que disfrutemos. No se exceda. Si el tiempo apremia, una caminata corta está bien. No sea duro consigo mismo. Es posible que justo ahora no sea el momento de iniciar una dieta o de dejar de fumar. Manténgase hidratado. Cuando estamos tensionados, tendemos a utilizar más agua que lo normal, y el cuerpo no siempre nos indica que estamos deshidratados, por lo que es importante beber mucha agua.
- 3) **Mantenga una buena higiene del sueño:** Los eventos traumáticos usualmente alteran el sueño. Algunas personas informan que tienen pesadillas o que las noches se les hacen más difíciles. Intente mantener rutinas de sueño regular y dormir ocho horas a la noche. No consuma cafeína a la noche. Estudios recientes recomiendan apagar todos los dispositivos electrónicos (televisores, teléfonos, equipos), al menos, una hora antes de irse a dormir.
- 4) **Encuentre el equilibrio en su vida:** Durante una crisis, las personas informan tener comportamientos excesivos: trabajar demasiado, comer demasiado, dormir demasiado, incluso beber demasiado. Evite ver excesivamente los informes televisivos sobre el evento. Impóngase límites en las actividades y asegúrese de que se está cuidando en todas las áreas: personal, conductual y espiritual. Nuestra idea de que el mundo es un lugar seguro se viene abajo y todo lo que podemos hacer que le de significado a nuestra vida o nos brinde un plan de acción nos ayudará a acelerar la recuperación.