

Cómo ayudarse a sí mismo tras un desastre

La recuperación tras un desastre no significa olvidarse de este. Recuperarse significa alterarse menos cuando se recuerda el suceso y tener más confianza en la capacidad de afrontarlo a medida que pasa el tiempo.

Las siguientes estrategias pueden ayudarle a recuperarse:

1. Reconozca su experiencia

- a. Ha pasado por un momento difícil. Muchas personas tendrán una reacción emocional. Dese permiso para sentir lo que siente.
- b. Dese tiempo para recapacitar. Un acontecimiento traumático puede afectar la forma en que ve el mundo, su vida, sus objetivos y sus relaciones.

2. Cuide de sí mismo

- a. Descanse y relájese. Necesita tiempo para reponerse.
- b. Haga ejercicio físico con regularidad y coma regularmente y de forma equilibrada. Una buena salud física favorece una buena salud mental.
- c. Reduzca el consumo de estimulantes como el té, el café, el chocolate, los refrescos y los cigarrillos. Si su cuerpo se siente tenso, los estimulantes sólo aumentarán esta sensación.
- d. Intente evitar el uso de drogas o alcohol para sobrellevar la situación, ya que pueden provocar más problemas.
- e. Tranquilícese a través de los cinco sentidos: sonidos, imágenes, olores, sabores y sensaciones agradables que le ayuden a relajarse y sentirse tranquilo.

3. Mantenga una rutina y una estructura siempre que sea posible

- a. Estructure sus días e intente programar al menos una actividad agradable cada día.
- b. Intente hacer un horario para cada día, que incluya algo de ejercicio, algo de trabajo y algo de relajación.
- c. Vuelva a su rutina normal lo antes posible, pero tómelo con calma y hágalo poco a poco.

Estrategias para ayudarle a recuperarse (continuación)

4. Pida ayuda y manténgase conectado

- a. Pase tiempo con las personas que le importan, aunque no quiera hablar de lo sucedido.
- b. A veces querrá estar solo, y eso también está bien, pero no se aíse demasiado.
- c. Hable de sus sentimientos con otras personas que lo entiendan, siempre y cuando se sienta capaz de hacerlo.
- d. Escriba sobre sus sentimientos si siente que no puede hablar con otros sobre ellos.

5. No se exceda

- a. Afronte las cosas que hay que hacer, poco a poco y cuente cada éxito.
- b. No realice actividades o trabajos para evitar pensar o recordar lo sucedido.
- c. Manténgase informado viendo las noticias o leyendo el periódico, pero limite la exposición a lo que realmente necesita.
- d. Tome el mayor número posible de pequeñas decisiones diarias —como lo que va a comer o lo que va a hacer para relajarse— ya que esto puede ayudarle a sentirse más en control de su vida.
- e. Evite tomar decisiones importantes en su vida, como mudarse de casa o cambiar de trabajo.

Si ha probado estas estrategias y las cosas siguen sin mejorar después de tres o cuatro semanas, o si tiene problemas para afrontar la situación, hable con su médico o especialista en salud mental sobre cómo obtener ayuda profesional para sentirse mejor.

Más información y apoyo

- Descargue una copia de **Recuperación tras un trauma - Guía para personas con trastorno de estrés postraumático** en www.phoenixaustralia.org.
- Hable con su médico sobre sus preocupaciones y pregunte por un Plan de Salud Mental de Medicare si cree que podría beneficiarse de algún apoyo profesional.
- Si se encuentra en una situación de emergencia y no puede acudir a su médico de inmediato, llame a Lifeline al 13 11 14.
- Si usted o alguien que conoce está en riesgo inmediato, llame al 000.