

Afrontar una pérdida o un evento de violencia

Los acontecimientos como perder a un ser querido de forma trágica o experimentar o presenciar un evento de violencia pueden ser traumáticos y destrozarnos nuestra seguridad. Después, puede que nos cueste entender qué ha pasado y por qué. La recuperación llevará tiempo y puede ser difícil. Aunque la familia y los amigos pueden ayudarnos a sobrellevarlo, afrontar el impacto psicológico a largo plazo y las reacciones puede requerir apoyo adicional o profesional.

Este volante ofrece información sobre las reacciones comunes al estrés provocado por estos acontecimientos y dónde encontrar apoyo cuando lo necesite. Para obtener apoyo gratuito y confidencial sobre la salud mental y el consumo de sustancias hoy mismo, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en nyc.gov/988. Hay consejeros capacitados disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para hablar con usted y ponerle en contacto con los servicios, y el servicio de consejería está disponible en más de 200 idiomas.

Reacciones comunes al estrés por una pérdida o un evento de violencia

Las reacciones de estrés tras experimentar una pérdida o un evento de violencia son naturales e incluyen:

- Shock y tristeza; fatiga e ira; miedo, horror e incapacidad
- Problemas para dormir o comer
- Dificultad para concentrarse o con la memoria y para tomar decisiones
- Revivir constantemente el evento o tener recuerdos dolorosos o pesadillas
- Evitar activamente cualquier lugar, situación o conversación que le recuerde el acontecimiento
- Estar constantemente ansioso, vigilante o asustarse con facilidad, como si estuviera en peligro
- Sentirse insensible y alejado de su entorno y de los demás

Estas reacciones suelen ser muy desagradables de experimentar, pero comprenderlas puede ayudarle a procesar y afrontar mejor el acontecimiento. Estas reacciones de estrés deberían disminuir y volverse manejables o desaparecer con el tiempo.

Hacer frente a la pérdida

El duelo es una respuesta natural a la pérdida de un ser querido. Puede experimentar reacciones de duelo comunes, que normalmente pasarán con el tiempo y apoyo. Puede:

- Sentirse vacío y paralizado, con rabia o culpa
- Experimentar reacciones físicas como temblores, náuseas y debilidad
- Pensar en lo que podría o debería haberse hecho de otra manera
- Tener pesadillas o problemas de concentración
- Sentirse incapaz de retomar o disfrutar de sus actividades habituales

No hay una forma correcta o única de pasar un duelo, y cómo y durante cuánto tiempo lo haga variará de una persona a otra. Es posible que se mueva entre las etapas del duelo -aceptar la pérdida de alguien, trabajar el dolor, adaptarse a vivir sin alguien y seguir adelante con la vida- antes de encontrar la paz y la aceptación.

Cómo afrontar un evento de violencia

Si ha sufrido un evento de violencia, el proceso de curación puede ser todo un reto. Para ayudarle a afrontarlo:

- Hable de su pérdida y pida ayuda si se siente estancado o abrumado; puede que esto le reconforte y le haga sentirse menos solo.
- Acepte sus sentimientos; sepa que puede recuperarse a su ritmo y a su manera.
- Conozca el proceso de superación: habrá momentos buenos y malos.
- Cuídese: Intente mantener una rutina, coma bien, muévase más y descanse lo suficiente. Haga algo relajante, energizante o que le levante el ánimo. Evite también consumir alcohol y drogas para sobrellevar la situación.
- Si el acontecimiento salió en los medios de comunicación, limite la exposición a la televisión y al Internet, incluso en su teléfono inteligente.
- Busque el equilibrio: Recuérdele a sí mismo las cosas buenas y significativas, aunque en ese momento las sienta lejanas.
- Considere la posibilidad de ser más activo en su comunidad, que puede ofrecerle una red de apoyo.

Encontrar apoyo

Hay ocasiones en las que puede necesitar ayuda adicional o profesional. Hay ayuda disponible para todos los neoyorquinos, independientemente de su seguro, capacidad de pago o estado migratorio. Los profesionales también pueden ayudarle a determinar si padece alguna condición como depresión o trastorno de estrés postraumático ("PTSD", por sus siglas en inglés). Si experimenta alguna de las siguientes reacciones, llame al 988 o acuda a un profesional de la atención de salud:

- **No puede seguir adelante:** Sus sentimientos de duelo persisten o se siente incapaz de funcionar y realizar las actividades básicas de la vida diaria.
- **Se deprime:** La depresión no es lo mismo que el duelo y la tristeza. Es una condición de salud mental para la que puede obtener apoyo. Puede tener depresión si:
 - Sentirse triste y cansado constantemente, desesperanzado o inútil
 - Pierde el interés por las cosas que solía disfrutar
 - Cambios en el sueño y la alimentación
 - Dificultades para concentrarse o con la memoria y para tomar decisiones
 - Pensamientos suicidas o de muerte

Experimenta reacciones de estrés duraderas: Si sus reacciones de estrés duran más de un mes o si empeoran o interfieren en sus actividades y funciones cotidianas, puede estar sufriendo un PTSD, un trastorno mental grave para el que existe ayuda.

¿Se siente abrumado? ¿Está preocupado por otra persona? Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en línea en [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988). Hay consejeros capacitados disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para brindarle apoyo gratuito y confidencial en más de 200 idiomas para hablar sobre los problemas de salud mental y consumo de sustancias.

Visite [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988) para obtener más información. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención de salud, llame al 311 o al 844-692-4692.